

## Teorinis-praktinis seminaras "Savižudybių galima išvengti. Pagalbos galimybės bendruomenėje"

2015 m. birželio 11 d. dalyvavome Savižudybių prevencijos biuro organizuotame seminare "Savižudybių galima išvengti. Pagalbos galimybės bendruomenėje", skirtame visuomenės sveikatos biurų specialistams. Programoje buvo numatyta keletas pranešimų bei praktinė seminaro dalis. Savižudybių prevencijos biuro vadovas Vaidotas Markevičius perskaitė pranešimą „Savižudybės pasaulyje ir Lietuvoje“. Savižudybių prevencijos biuro vyr. specialistė Rūta Kęstutienė pranešime pristatė įvairias savižudybių prevencijos strategijas, mitus apie savižudybes, pagalbos būdus. Pranešimuose konkrečių ir aiškių metodų ir priemonių, veiksmų planų, kaip organizuoti savižudybių prevenciją Lietuvoje nebuvo akcentuota. Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro psichologė Dalia Žičkienė kalbėjo apie savižudybių prevenciją mokykloje. Nusizudžiusių artimųjų savipagalbos grupę atstovavo Jovita Galeckaitė ir Jurgita Vaitkutė.

Savo pranešime pristatėme grupės veiklą, jos svarbą ir naudą žmonėms, išgyvenantiems netektį dėl artimojo savižudybės. Pasidalinome patirtimi, išvalgomis, pristatėme savo sukurtą projektą – internetinį puslapį Artimiems.lt. Džiaugiamės, kad sulaukėme susidomėjimo iš visuomenės sveikatos biurų specialistų, klausimų, nuomonių. Manome, kad pasidalinimas savo patirtimi buvo naudingas specialistams planuojant ir organizuojant darbą savižudybių prevencijos veikloje. Norėjome savo pranešimu parodyti, kad nusizudžiusių artimųjų bendruomenė ir savitarpio parama vaidina svarbų vaidmenį savižudybių prevencijoje. Taip pat atkreipėme dėmesį į jausmus ir išgyvenimus, su kuriais susiduria nusizudžiusių artimieji, į baimę kalbėti apie savo patirtį dėl vyraujančios stigmos visuomenėje, apie pagalbos galimybes ir netekčių įveikos būdus.

Manome, kad mūsų pasidalinimas buvo naudingas, įdomus ir reikalingas specialistams, kurie nori teikti pagalbą žmonėms, išgyvenantiems sudėtingą gyvenimo laikotarpį. Viliamės, kad praktiškai dirbančių specialistų gera valia ir ryžtas bus sustiprinti gairėmis, metodika ir pagalbos vykdymo planais, kurie padėtų visos šalies mastu gerinti pagalbos prieinamumą, jautrių visuomenės grupių, susidūrusių su savižudybių problema, stiprinimu.

