2016 m. vasario 22–28 d. Nr. 8

Panevėžio balsas

Nusižudžiusiųjų artimieji –

Artimo žmogaus savižudybė – tai skaudus ir sukrečiantis įvykis, kuris tampa kito žmogaus gyvenimo dalimi

Audinga SATKŪNAITĖ

PB, ASMENINIO ARCHYVO, DELFI NUOTRAUKOS

Asociacijos „Artimiems“ viena iniciatorių Jurgita Vaitkutė ir psichologas Paulius Skruibis pabrėžia būtinybę nusižudžiusiųjų artimiesiems kam nors atsiverti, išsikalbėti, negniaužti negatyvių jausmų savyje.

Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenimis, per paskutinius trejus metus Lietuvoje iš gyvenimo pasitraukė maždaug keturi tūkstančiai žmonių. Nuo nepriklausomybės atgavimo jų suskaičiuojama netgi trisdešimt du tūkstančiai. Bet tai dar ne visos šių tragedijų aukos: specialistų teigimu, žmogaus sprendimas pasitraukti iš gyvenimo gali paveikti dešimt ar net daugiau jo artimųjų.

Tamsios mintys užkrečiamos

Emocinės paramos tarnybos „Jaunimo linija“ vadovas Paulius Skruibis kartu su komanda Vilniaus universitete atliko kokybinį tyrimą, buvo aiškinamasi, kokius jausmus, mintis ir išgyvenimus patiria savižudžio artimieji. Buvo prieita išvada, jog dauguma nelaimę patyrusių žmonių linkę užsisklęsti ir nedrįsta ieškoti pagalbos. Dažniausiai patiriami išgyvenimai būna tokie stiprūs, jog daugumai sunku atrasti viltį ir patikėti, kad jų būsena kada nors gali pasikeisti.

Pats P. Skruibis su nusižudžiusiųjų artimųjų išgyvenimais yra susidūręs ne kartą. Psichologas ilgą laiką darbavosi savitarpio paramos grupėse, kuriose lankėsi netekties skausmą norintys įveikti asmenys.

Pasak jo, daugelis mūsų natūraliai suvokiame, kad pirmiausia reikia padėti tiems, kurie bando nusižudyti ar apie tai galvoja. Tačiau praktika atskleidžia, jog artimo žmogaus savižudybės faktas viduje sukelia tokią jausmų sumaištį, kad neretai pasilikusieji patys pradeda mąstyti apie tragišką gyvenimo baigtį.

„Negalime teigti, jog visiems artimiesiems netektis sukelia minčių apie savižudybę, – pabrėžė „Panevėžio balso“ pašnekovas, – tačiau tokia galimybė yra reali.“

Tiesiog kartais šie žmonės nebemato prasmės gyventi toliau, sako P. Skruibis. „Pats savižudybės faktas artimiesiems siunčia žinutę, ką reikia daryti, jei gyvenimas pasidaro nepakeliamas“, – konstatavo psichologas.

Tarp tokią nelaimę patyrusių žmonių savižudybės rizika yra gerokai didesnė, nes artimieji su savižudybės faktu susiduria ne teoriškai, o per savo patirtį. Jie suvokia, kad jų mylimi žmonės ranką prieš save pakėlė neatlaikę gyvenimo sunkumų.

Todėl P. Skruibis neabejoja: norint sumažinti savižudybių skaičių Lietuvoje, svarbu padėti ne tik bandžiusiesiems nusižudyti ar apie tai galvojantiesiems, bet ir nusižudžiusiųjų artimiesiems.

Gali tik atrodyti, jog viskas gerai

Aišku, skuba patikslinti P. Skruibis, negalima teigti, kad visiems savižudžių artimiesiems reikalinga pagalba. Pasitaiko atvejų, kai žmonės netekties skausmą įveikia savais būdais. Kiti pagalbos griežtai atsisako ir tvirtina, jog jiems jos nereikia. Tačiau didžioji dalis nusižudžiusiųjų artimųjų įvairiai stengiasi sau padėti, kad netekties skausmas sumažėtų.

„Yra ir tokia žmonių grupė, kurie jaučia, jog jiems pagalbos lyg ir reikia, mato, jog užklupusių sunkumų vieni įveikti nesugeba, tačiau dėl gėdos jausmo jie apie savo problemą kalbėti bijo. Ši žmonių grupė yra problemiškiausia“, – atvirai sako P. Skruibis, kuris yra ir Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos prezidentas. „Todėl viešas kalbėjimas apie pagalbą savižudžių artimiesiems reikalingas – kad padrąsintume tuos, kurie dėl gėdos, baimės ar kaltės jausmų užsidaro savyje.“

Svarbiausia, anot specialisto, jog netekties jausmą išgyvenantis žmogus pasirinktų jam priimtiniausią pagalbos formą. Ji gali būti pasiekiama įvairiais būdais: pas psichologą, savitarpio pagalbos grupėse ar per emocinės paramos telefonų linijas.

P. Skruibio patikinimu, visaip būna: vieni žmonės pagalbos pradeda ieškoti iš karto po netekties, kiti – tik po pusės metų. Pats jis vienu geriausių netekties ir skausmo įveikimo būdų vadina savitarpio paramos grupių lankymą. Čia savižudžių artimieji turi galimybę susitikti su tą pačią patirtį turinčiais žmonėmis.

„Nusižudžiusiųjų artimiesiems dažnai atrodo, kad gyvenimas pasibaigė ir niekada nebebus geriau. Tačiau jie paramos grupėse gali susitikti su žmonėmis, kurie po nelaimės jau būna atsitiesę. Tada savo pavyzdžiu kitiems gali parodyti perspektyvą, jog po kažkiek laiko gali būti visai kitaip“, – aiškino psichologas.

> **„Kadangi miręs žmogus patenka į Dievo rankas, tai nebe dvasininkų pareiga juos teisti, smerkti ar bijoti apie tai garsiai kalbėti.“**
>
> Kunigas A. Saulaitis

P. Skruibis pažymi, jog ypač svarbu atkreipti dėmesį į tuos, kurių būsena po artimojo savižudybės ilgą laiką išlieka tokia pati. Jeigu žmogui sunku grįžti į darbą, jis naktimis neišsimiega, jei jam pačiam kyla minčių apie savižudybę, šalia esantieji, matydami tokią situaciją, turėtų jį paskatinti ieškoti pagalbos.

„Nesakau, jog patyręs artimojo savižudybę žmogus po kelių mėnesių turėtų būti visiškai atsigavęs ar neturėtų liūdėti. Tačiau kai kurie ženklai parodo, kad žmonėms pagalba gali būti reikalinga net tada, kai jam pačiam atrodo, jog viskas gerai“, – patikina psichologas.

Visi jausmai yra žmogiški

Skausmas patyrus artimojo mirtį visuomet yra panašus, pabrėžia P. Skruibis. Tačiau staigios netektys sudėtingesnės, nes joms žmogus negali pasiruošti, su ja susitaikyti, netenka galimybės atsisveikinti su artimuoju.

Prie staigių netekčių priskiriamos savižudybės artimiesiems sukelia dar ir kaltės jausmą. Nuolat kankina klausimas, kodėl artimas žmogus pasirinko tokį mirties būdą. Tada pradedama save kaltinti, kad kažko nepastebėjo, neįžvelgė pranašiškų ženklų.

Kai kurie nusižudžiusiųjų artimieji, ypač išvarginti ilgos nusižudžiusiojo lėtinės ar psichikos ligos arba nuolatinių konfliktų, kartais po fakto pajunta palengvėjimą. Tai gali gąsdinti, ir tuomet kaltė tik dar sustiprėja.

„Žmonėms gali palengvėti, kad jų košmariška gyvenimo istorija pasibaigė. Reikia suprasti, kad ir taip galima jaustis, – dėl to žmonių smerkti negalima. Tai žmogiška. Jaustis galima visaip, nėra nepadorių jausmų“, – pabrėžia psichologas P. Skruibis.

Neišvengiama ir pykčio. Pavyzdžiui, dėl to, jog mirtį pasirinkęs sutuoktinis paliko kitą vieną rūpintis mažais vaikais.

„Pyktis yra gyvenimą apsunkinantis jausmas, – sako savaitraščio pašnekovas. – Dėl to, jog tarsi suvokiama, kad to pykčio negali nukreipti į žmogų, nes jo jau nebėra, tačiau vis tiek jį jauti.“

Neretai savižudžių artimuosius kamuoja mirties vaizdai. Ypač jeigu būtent jie suranda kūną ar netgi tampa pačios savižudybės liudininkais. Jeigu vaizdai iš įvykio vietos žmogaus neapleidžia kelis mėnesius, juos mato ir dieną, tuomet tai ženklas, kad asmuo išgyvena potraumininio streso sutrikimą.

Kita vertus, pabrėžia P. Skruibis, taisyklių, kiek žmogus gali gedėti, nėra. Vienų jausmai pradeda keistis jau po kelių mėnesių, kiti su netektimi susitaikyti negali metus ir ilgiau.

„Ilgiausiai kenčiama, kai iš gyvenimo pasitraukę artimieji yra tėvai, vaikai, sutuoktiniai. Būna ir taip, jog žmonės kankintis gali dešimtmečiais“, – pripažįsta psichologas. Ir kartais, sako jis, dėl to, jog nerado tinkamos pagalbos arba jos tiesiog nesikreipė.

Panevėžio balsas

po tylos šydu

Vieno pagalbos recepto nėra

P. Skruibis apgailestauja, jog savižudybės tema Lietuvoje vis dar lieka tabu. Todėl natūralu, kad savižudžių artimieji apie savo jausmus su kitais bijo kalbėti. Aplinkiniai irgi dažniausiai laikosi nusistatymo, jog jei kalbės apie nusižudžiusįjį, tai artimuosius gali dar labiau įskaudinti.

Tačiau ne visuomet tokia taktika pasiteisina, nes ir taip skausmą išgyvenantys žmonės gali pasijusti atstumti.

„Viskas vyksta tarsi užburtame rate, – pasakoja psichologas. – Aplinkiniai nenori skaudinti savižudžių artimųjų, todėl stengiasi neklausinėti. Artimiesiems pradeda atrodyti, kad kiti su jais elgiasi taip, tarsi apsimestų, jog nieko nenutiko. Todėl ir jie patys tos temos pradeda vengti.“

Kartais savo skausmu ar mintimis su draugais ar pažįstamais bijoma pasidalyti dėl to, jog žmonės nenori būti smerkiami ar netgi kaltinami.

Norintieji paguosti nusižudžiusiųjų artimuosius pirmiausia neturėtų laikytis išankstinių nuostatų, ką jiems galima sakyti, o ko ne. Nereikia bijoti pačių žmonių pasiteirauti, kokios pagalbos jiems reikia, apie ką jie nori pasikalbėti.

„Pagrindinis dalykas – suprasti, kad palaikymas tokiu atveju yra svarbus, – sako P. Skruibis. – Pasitaiko, jog žmonėms pritrūksta jautrumo ir jie savižudžių artimuosius dėl nutikusios nelaimės pradeda kaltinti. Negalima sakyti „galbūt tu pats dėl to kaltas“. Tokios reakcijos yra labai nejautrios, dėl to žmonės gali dar labiau užsisklęsti.“

Kartu stipresni

Asociacijos „Artimiems“ – įkurtos visai neseniai, tik praėjusį rugsėjį, siekiant suburti nusižudžiusių artimuosius, skatinti nebijoti kalbėtis ir padėti vieni kitiems išgyventi skaudžias netektis, – viena iš narių Jurgita Vaitkutė „Panevėžio balsui“ pasakojo pati patyrusi, ką išgyvena žmogus nusižudžius artimajam. Todėl dabar jauna moteris savo laisvą laiką skiria padėti kitiems.

„Nusižudė mano mylimas žmogus, su kuriuo planavome ateitį. Aš buvau pirma, kuri jį rado negyvą. Tai buvo traumuojanti patirtis“, – atvira Jurgita.

Po asmeninės nelaimės praėjus vos kelioms savaitėms, ji pradėjo lankyti savitarpio paramos grupę. Prireikė daugiau nei metų, bet tai padėjo grįžti į gyvenimą.

„Nebuvo taip, kad jaučiausi blogai, o vieną dieną – gerai. Tačiau po pusantrų metų jaučiausi visa tai įveikusi, – apie skaudžią gyvenimo patirtį pasakojo moteris. – Aišku, iki šiol būna momentų, kai neigiami jausmai aplanko, bet jie nebėra tokie intensyvūs.“

J. Vaitkutė kartu su kitomis merginomis, su kuriomis susipažino savitarpio pagalbos grupėje, pirmiausia nusprendė įkurti internetinę svetainę artimiems.lt, vėliau jos pagrindu buvo įkurta ir asociacija.

„Visos esame patyrusios artimųjų savižudybes, lankėme paramos grupes ir po kiek laiko supratome, jog ypač trūksta informacijos apie pagalbą nusižudžiusiųjų artimiesiems“, – pabrėžė moteris.

2014-aisiais įkurtame internetiniame puslapyje dabar galima rasti naudingų patarimų, kur kreiptis įvykus tokiai nelaimei. Taip pat anonimiškai pasidalyti savo gyvenimo istorijomis ar palaikymo žodžius ištarti skaudžius potyrius išgyvenantiems asmenims.

„Net jei žmogus savo istorija pasidalija internetiniame puslapyje, tai didelis žingsnis į priekį. Svarbu, kad visko nelaikytų savyje“, – įsitikinusi Jurgita.

Pasak J. Vaitkutės, pasidalyti istorija svarbu ir dėl to, kad kiti tą patį išgyvenantys žmonės suprastų, jog visi jausmai po artimojo savižudybės yra natūralus dalykas.

Svarbiausia – ryžtis atsiverti

Savitarpio pagalbos grupės sostinėje egzistuoja jau seniai, šiuo metu asociacija „Artimiems“ tokių grupių susitikimus organizuoja Kaune, Klaipėdoje, Kėdainiuose. Iš pradžių už paramos grupių veiklą buvo atsakingi psichologai, su kuriais asociacija nuolat bendradarbiauja, tačiau jau metus tų grupių moderatoriais tampa nusižudžiusiųjų artimieji.

Nuo nepriklausomybės atgavimo Lietuvoje nusižudė 32 000 žmonių.

Grupės moderatorius turi prižiūrėti grupę, kad kiekvienas žmogus turėtų galimybę pasisakyti ir būtų išgirstas.

„Mūsų tikslas – įsteigti kuo daugiau tokių grupių, ypač tuose miestuose, kur yra didžiausi savižudybių skaičiai: Alytuje, Utenoje, Panevėžyje, Šiauliuose, – vardija J. Vaitkutė. – Jeigu savižudybių skaičius didelis, vadinasi, ir žmonių, kurie patiria tą traumą, yra labai daug.“

Susitikimai grupėse vyksta kartą per mėnesį, o jas lankančių žmonių skaičius nuolat kinta. Dažniausiai jų susirenka 10–15.

Jurgita pabrėžia, jog negalima tikėtis, kad žmogus atsigaus po mėnesio ar dviejų. Skaudžią netektį patyrusieji savitarpio pagalbos grupes gali lankyti kelis mėnesius, kiti jų neatsisako net po 8 metų.

„Artimiesiems pagalbos ypač reikia pirmus dvejus metus, – pasakoja pašnekovė. – Dažniausiai žmonės kreiptis jos nedrįsta, nes mano, jog su tuo turi susitvarkyti patys. Tačiau taip iš tikrųjų nėra.“

J. Vaitkutė matė žmonių, kuriems grupėse sunku atsiverti, kalbėti, tačiau dažniausiai visi po truputį išdrąsėja.

Savižudžių artimuosius kamuoja tie patys klausimai, į kuriuos kiekvienas tikisi atsakymo. Jie bando rasti priežastį, kodėl tokį sprendimą priėmė jų artimas žmogus.

Pasak Jurgitos, kiekvienas sau bando rasti paaiškinimą, kuris galėtų paguosti. „Tačiau į šį klausimą atsakyti niekas negali. Priežasčių taip pasielgti gali būti labai daug ir jos gali būti labai įvairiapusės. Tai gali lemti tam tikros asmens savybės ar patirtos traumos, – primena ji. – Artimuosius kankinantys klausimai dažnai neturi tikslių atsakymų.“

Bažnyčios požiūris pasikeitė

Lietuvos Vyskupų Konferencijos parengtoje laidojimo apeigų instrukcijoje teigiama, jog savižudžiai gali būti laidojami katalikiškai, jei gyvendami rodė prieraišumą tikėjimui ir Bažnyčiai. Kilus rimtų abejonių, kreipiamasi į vietos ordinarą.

Tačiau tarpukario Lietuvoje gyvavo visiems žinoma tradicija šventintose kapinėse nelaidoti nusižudžiusiųjų. Kaip ir nekrikštų ar gyvenusiųjų susidėjus.

Kunigas Antanas Saulaitis – jėzuitas, pedagogas, JAV lietuvių visuomenės veikėjas, – tikina, jog šiandien Bažnyčia tokios praktikos tikrai netaiko. Apeigos visiems atliekamos vienodai: su šermenimis, pamaldomis ir mirusiojo palydėjimu.

Bet, neslepia kunigas, susidūrę su savižudybės pavojumi ar pačiu įvykiu, dvasininkai neretai savo jausmuose pasiklysta patys.

„Visuotinės Bažnyčios požiūris į savižudžius pasikeitė beveik prieš šimtą metų, tačiau ne visi dvasininkai ir ypač vyresnio amžiaus žmonės tą sugeba suvokti, – atvirai pripažįsta A. Saulaitis. – Kadangi miręs žmogus patenka į Dievo rankas, tai nebe dvasininkų pareiga juos teisti, smerkti ar bijoti apie tai garsiai kalbėti.“

Kunigas neneigia, jog Bažnyčios požiūriu savižudybė laikoma nuodėme. Šis faktas kartais žmones atgraso nuo minties apie savižudybę. Tačiau neišvengus savižudybės, jo luomas privalo tarnauti likusiems gyviesiems.

Kunigas pasidalijo istorija, kurią išgirdo prieš 50 metų, kai savanoriavo psichologinę pagalbą teikiančioje telefono linijoje. Tuomet artimojo savižudybę patyrusi moteris guodėsi, kad jaučiasi visų apleista – vyro, vaikų, anūkų, kaimynų, darbdavio, o labiausiai – Dievo.

„Pagrindinė dvasininkų užduotis – pasirūpinti savižudžių artimaisiais. Suteikti paramą, kad jie savyje nenešiotų naštos, pagytų jų širdys. Svarbu, jog jie neprarastų pasitikėjimo Dievu“, – pabrėžė A. Saulaitis.

Į dvasininkus, sako pašnekovas, dažniausiai kreipiasi skausmo iškankinti arba savižudiškų minčių turintys žmonės. Jei dvasininkas per pokalbį su žmogumi tai išsiaiškina, asmuo paraginamas apsilankyti pas psichologą arba skambinti į pagalbos liniją.

O štai savižudžių artimieji, A. Saulaičio patirtimi, tiesioginės pagalbos į Bažnyčios tarnus kreipiasi retai. Tik kartais, žmogui prabilus apie nuoskaudos, pykčio ar kaltės jausmus, paaiškėja, jog jie kilo po to, kai jų artimas žmogus prieš save pakėlė ranką.

Dvasininkas savižudžių artimiesiems gali suteikti paguodą tik dvasiniu lygmeniu. Jis žmogui gali priminti gerai žinomas religines tiesas – Dievas jį myli ir yra jam visuomet ištikimas. Neretai žmonės teiraujasi, kas nutiks žmogui, kuris į kitą pasaulį iškeliavo savižudybės keliu.

A. Saulaitis priduria, kad bendraujant su savižudžių artimaisiais svarbiausia tinkamai juos išklausyti ir paguosti, bendrauti su jais švelniai bei neneigti jų jausmų, jog jie nesijaustų atstumti. Niekas neturi teisės teisti nei mirusiojo, nei artimųjų, nes tai visų bendra tragedija.

„Kartais žmones paguodžia mintis, jog jų artimieji iš gyvenimo pasitraukė dėl nepakenčiamo skausmo. Visuomet mišiose ir maldomis patikime gyvuosius ir mirusius Dievo gailestingumui. Telieka gyviesiems kasdienybėje ir iššūkių pilname gyvenime įsikibti į meilingojo Dievo rankas ir žengti į priekį“, – kalbėjo dvasininkas.

„Pagrindinė dvasininkų užduotis – pasirūpinti savižudžių artimaisiais. Suteikti paramą, kad jie savyje nenešiotų naštos, pagytų jų širdys“, – kunigas Antanas Saulaitis tikina, kad Bažnyčios požiūris į pakėlusiuosius prieš save ranką seniai pasikeitė. Tiesa, pripažįsta jis, pasitaiko, jog, susidūrę su savižudybės faktu, kartais savo jausmuose pasiklysta dvasininkai.

PAGALBOS TELEFONAI

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija Budi savanoriai konsultantai	8-800-28888	I–VII/visą parą
Vaikų linija Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	I–VII/11–21 val.
Linija doverija (parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui.	8-800-77277	I–V / 16–20 val.
Pagalbos moterims linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8-800-66366	I–VII/10–21 val.
Vilties linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I–VII/visą parą

Skambučius į visas linijas apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš valstybės biudžeto lėšų.

Emocinė parama internetu

„Vaikų linija“ Registruotis ir rašyti svetainėje	http://www.vaikulinija.lt	Atsako per dvi dienas
„Jaunimo linija“ Registruotis ir rašyti svetainėje	http://www.jaunimolinija.lt/internetas	Atsako per dvi dienas
„Vilties linija“ Rašyti svetainėje	http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per tris darbo dienas
„Pagalbos moterims linija“ Rašyti el. paštu	pagalba@moteriai.lt	Atsako per tris dienas

Pagalba nusižudžiusiųjų artimiesiems: savitarpio pagalbos grupė, dažniausiai užduodami klausimai, literatūra ir kita naudinga informacija puslapyje artimiems.lt