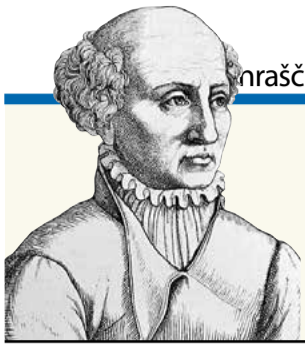




ŠEŠTADIENIS



Šiandienos rašinio „Vakarų ekspresas“ laisvalaikio priedas. Sudarytoja Andromeda MILINIENĖ. Daugiau laisvalaikio skaitinių - www.ve.lt

Data

1493 spalio 24 d. gimė vokiečių gydytojas ir filosofas Paracelsas (Paracelsus).



Citata

Tik laikas priklauso mums.

Seneka



450

Skaičius

Maždaug tiek klausimų per dieną paklausia 4 metų vaikas.

Simona Savickienė: „Jūs ne vieni“

„Mūsų yra daug ir dėl to liūdna, bet mes patys nepasirinkome susitikti tokiomis aplinkybėmis. Norėdami padėti vieni kitiems, siekiame atverti vartus, pro kuriuos jėgus galima dalintis savo išgyvenimais. Artimojo savižudybei nepasiruoši, bet galime padėti ją išgyventi sau, šeimos nariams, kolegoms, draugams ir pažįstamiems...“ - sako asociacijos „Artimiems“ įkūrėjos Simona, Jurga ir Jovita.

Andromeda MILINIENĖ

1990-2013 m. laikotarpiu mūsų šalyje nusižudė 32 000 žmonių. Kasmet po tūkstantį. Tai tik skaičius, beausmis faktas. Iš tiesų už kiekvieno iš 32 000 įvykių slepiasi žodžiais nenusakomas artimųjų skausmas, su kuriuo jie ilgą laiką buvo palikti vieni.

Šio rudens pradžioje įsikūrė nusižudžiusių artimuosius vienijanti asociacija „Artimiems“. Kaip ir kuo asociacija gali padėti tiems, kurių gyvenimus negrįžtamai pakeitė nelaimė, kalbamės su viena iš jos steigėjų Simona Savickiene.

Šių metų rugsėjį įkurta Nusižudžiusių žmonių artimųjų asociacija - pirmoji ir vienintelė Lietuvoje. Kas jums padėjo apsispręsti imtis šios iniciatyvos?

Iniciatorės ir steigėjos esame trys: aš, Jurga ir Jovita. Susipažinome paramos grupėje, kurioje ne pirmi metai kartą per mėnesį susitinkame dalintis savo išgyvenimais ir padėti vieni kitiems. Kiekviena turime asmeninę patirtį, susijusia su artimo žmogaus savižudybe.

Lankydamos grupės susitikimus pastebėjome, kad yra žmonių, kurie norėtų gauti tokią pagalbą, bet fiziškai negali dalyvauti susitikimuose Vilniuje. Tada mums kilo mintis, kad būtų naudinga ir prasminga sukurti internetinį tinklalapį, skirtą nusižudžiusių artimiesiems visoje Lietuvoje. Visuomenėje vis dar nepriimta savižudybių tema kalbėti garsiai. Tačiau mes galvojome apie tai, kad neturėtume likti uždari, nes tūkstančiai žmonių net nežino, kad pagalba nusižudžiusių artimiesiems apskritai egzistuoja. Ypač ši problema pastebima mažesniuose miestuose. Daugybė žmonių, išgyvenančių tokią patirtį kaip mūsų, yra ištikti šoko, nežino, kur kreiptis pagalbos, nežino, ką su savimi daryti, kaip gyventi toliau. Patys nusižudžiusių žmonių artimieji patenka į padidėjusios savižudybių rizikos grupę.



9 Įkurta asociacija siekia puoselėti gyvybės kultūrą, kad atvirumas, pasidalijimas išgyvenimais veiktų prevenciškai.

Tarpusavio pagalbos grupė apima labai nedaug - vos kelias dešimtis - žmonių, o savižudybės Lietuvoje yra palietusios tūkstančius. Jeigu per metus nusižudo 1000 žmonių, dauginkime šį skaičių mažiausiai iš dešimties, nes tai sukurtė jų gyvenimus. Dauguma užsisklendžia savyje, galvodami, kad tai jų vienu skausmas, bėda, kaltė, gėda, apie kurią baisu net prabilti, nes niekas nesupras. Baisu net pasakyti šitą žodį - „nusižudė“. Visuomenė nežino, kaip reaguoti, net kaip išreikšti užuojautą artimiesiems tokiu atveju.



Nors labai daug žmonių vienaip ar kitaip susiduria su savižudybės tema, jie lieka atskirai vienas nuo kito. Galbūt jie mano, kad taip yra tik jiems. Realybėje taip yra ne tik jiems.

Paulius Skruibis, psichologas

Iš tiesų nusižudžiusio žmogaus artimųjų sielvartą gali suprasti tik tie, kurie patys tai išgyveno. Todėl asociacijoje net nepažįstami žmonės tampa artimi. Nors kiekviena istorija, kiekvieno žmogaus išgyvenimai yra skirtingi, individualūs, vis dėlto esama ir bendrų, panašių dalykų, ir šis bendrumo jausmas, galimybė dalintis tuo, kas nepakeliama, padeda mokytis gyventi toliau.

Praėjusių metų gruodžio mė-

nesį įkūrėme tinklalapį www.artimiesiems.lt. Iškart pajutome grįžtamąjį ryšį - ir viskas ėmė augti tarsi savaime. Taip atėjome iki asociacijos įsteigimo.

Ar per tą trumpą laiką, kiek gyvuoja tinklalapis, jau pastebėjote, kad žmonės nori dalintis savo išgyvenimais? Gal įžvelgėte ir kitų specifinių poreikių?

Nėra dienos, kad mūsų tinklalapis nebūtų lankomas, skaitomas. Grįžtamasis ryšys, bendradarbiavimas, savipagalbos ir tarpusavio paramos būdai yra įvairūs: vieni rašo laiškus ir dalijasi patirtimi, o kiti nori kalbėtis gyvai, vieni rašo eiles, o kiti nori aktyviai prisidėti praktiniais veiksmais - netgi tie, kurie patys nėra išgyvenę tokios patirties. Daliai žmonių pakanka tik perskaityti čia publikuojamą medžiagą ir jiems to pakanka. Kad ir kokie būtų pagalbos, savipagalbos būdai, iš viso to pamažu randasi bendrumo jausmas, kuriasi bendruomenė. Tinklalapis - tarsi vartai ištiktiems šoko artimiesiems, sutrikusiems, kenčiantiems, gedintiems. Ir kartu tiems, kurie nori padėti. Tai vieta, kurioje galima rasti susistemintą informaciją.

Sakėte, kad jums galima rašyti laiškus, pasitarti, paklausti. Koks klausimas žmones kankina dažniausiai, ar esate pajėgūs jį atsakyti? Ar spėjate atsakinėti jį laiškus? Juk kiekviena turbūt turite darbą, šeimą, o ši veikla - savanoriška.

Taip, mes - dirbančios moterys, o asociacijos veikla yra savanoriška. Šiuo metu auginu vaikelį, esu išėjusi motinystės atostogų. Kol kas spėjame atsakyti į visus laiškus, komentarus ir užklaudas, bet jau mąstome apie kitų savanorių pagalbą. Norinčiųjų padėti pamažu atsiranda - labai visus kviečiame ir laukiame.

Dažniausiai kylantis klausimas yra „Kodėl?“. Kodėl artimas



■ KVIETIMAS. „Labai siekiame, kad veiktų pagalbos grupės ir kituose miestuose, ne tik sostinėje. Tam reikia savanorių pirmaisiai iš psichologų tarpo, tačiau labai apsidžiaugtume, jei atsirastų ir norinčiųjų prisidėti prie mūsų veiklos kitais būdais. Darbų yra numatyta daug“, - sako asociacijos „Artimiesiems“ viena iš steigėjų Simona Savickienė.

žmogus pats pasirinko mirtį? Kodėl buvo būtent toks sprendimas? Į jį nėra vieno atsakymo, nes nėra vienos savižudybės priežasties, kaip dažnai žmonės mano - kad tai liga, nelaiminga meilė, žlugusi karjera, nedarni šeima... Po žmogaus savižudybės artimieji suvokia, kad jo kančia buvo tokia didelė, kad jis galėjo mąstyti tik apie tai, kaip ją nutraukti. Jis taip pasirinko, nes nežinojo, kad yra kitų būdų tą skausmą sumažinti, nerado jų. Šis suvokimas, kad jam nepadėjai, neatsiradai šalia, kai reikėjo, ir su šiuo suvokimu susiję jausmai iš tiesų nepakeliamas dalykas. Iš pradžių atrodo, kad to neįmanoma išverti.

Po artimo savižudybės praėjus mėnesiui ar dviem, atrodo, kad lieki visiškai vienas. Aplinkiniai toliau gyvena savo gyvenimus, nebeklausia, kaip tu laikaisi. O tuo tarpu tu savo patirties, jausmų, minčių negali nei paneigti, nei ištrinti, nei pamiršti, nei nejausti... Jų nėra kur padėti. Turi išmukti su visu tuo gyventi. Paramos grupėje mes pasijaučiame ne vieni ir mokomės gyventi visa tai pakeldami.

Netektis - ne liga, jos neišgydysi vaistais, ji nepraeis atlikus kokius nors meditacijos pratimus, gyvenimas „nesusitvarkys“, nebegrįš į buvusias vėžes. Todėl mums reikia išmukti priimti savo gyvenimo istoriją - su tokiu artimojo sprendimu, su netekties skausmu. Išmukti gyventi po to.

Mes nesame psichologės nei psichiatrės, atsakydamos į laiškus negalime dalinti konkrečių patarimų, kaip išverti ir kaip gyventi toliau, bet galime pasidalinti

ti savo patirtimi ir savo išgyvenimais. Dėl to ir tinklalapyje kviečiame žmones dalintis savo mintimis, nes kitose istorijose gali atpažinti savo jausmus ar netgi rasti atsakymus į tau svarbius klausimus. Kartu esame tarsi tarpininkės, parodančios reikiamą kryptį, suvedančios su reikiama specialistais, dirbančiais šioje srityje ar pasidalijančios tinkama literatūra.

7 MITAI APIE SAVIŽUDYBES

1. „Tie, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.“ Iš tiesų tai nėra jokia taisyklė.
2. „Nusižudo tik turintieji psichikos sutrikimų.“ Iš tiesų didelė dalis nusižudžiusių žmonių nesirgo jokia psichikos liga, o daugybė sergančių klinicine depresija arba bet kuria kita psichikos liga nusižudo.
3. „Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti - niekas nebeįsikiš.“ Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi. Iš tiesų jei šalia yra žmonių, pasiruošusių padėti, savižudybės galima išvengti.
4. „Nusižudoma dėl konkrečios priežasties - nelaimingos meilės, nedarbo etc.“ Iš tiesų nėra vienos savižudybės priežasties. Tai lemia daugelio įvairių veiksnių, įvykių, reiškinų visuma.
5. „Žudosi tik silpni žmonės.“ Iš tiesų savižudybė nėra nei stiprių, nei silpnų žmonių poelgis. Pirmiausiai tai yra kenčiančio žmogaus neviltingas žingsnis. Ilgai kenčiant psichologinį skausmą, žmogaus mąstymas tarsi susiaurėja - jis ima manyti, kad yra tik vienintelis būdas išvengti šio skausmo, nors tai netiesa.
6. „Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.“ Iš tiesų tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.
7. „Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė - vienintelė išeitis.“ Iš tiesų net ir juodžiausia neviltinga nesitęsia amžinai.

Ne specialistui ir apskritai žmonėms, kurie nėra to patyrę, dalinti patarimus reiktų atsargiai, nes taip galima netgi pakenkti. Sakydami „viskas bus gerai“ arba nurodydami, ką žmogus turi daryti, kad taip nesijaustų, tik parodysite, kad nesuprantate, kokį skausmą jis išgyvena, jam gali atrodyti, kad sumenkinate jo netektį. Tuomet artimieji linkę už-

sisklęsti, nebesidalinti savo mintimis, nes jiems atrodo, kad niekas jų nesupranta ir kad jie su savo skausmu yra likę vieni. Kiekvienas netektį išgyvena skirtingai, tačiau visiems svarbus šeimos, bičiulių, kolegų palaikymas. Suprantama, kad jums gali būti nepatogu net užsiminti šia tema, nes nežinosite, ką atsakyti, kaip reaguoti. Svarbiausia, kad jūs visada galite parodyti dėmesį, tiesiog išklausti ir leisti nusižudžiusio artimajam išjausti visą skausmą.

Kas iš specialistų jums padeda?

Didžiausi mūsų pagalbininkai ir bendradarbiai - psichologas, „Jaunimo linijos“ vadovas Paulius Skruibis, turintis didžiulę patirtį šioje srityje, ir psichologė Jelena Trofimova, konsultuojanti išgyvenančius artimo savižudybę, kitas skaudžias netektis, taip pat tuos, kurie galvoja apie savižudybę.

Ar jūsų asociacijai gali priklausyti tik nusižudžiusių artimieji?

Asociacija skirta nusižudžiusių artimiesiems, tačiau džiaugiamės visais, kurie nori prisijungti. Ji gyvuoja vos porą mėnesių, o jau pastebėjome, kad tokia pagalba rūpi ne tik patiems artimiesiems. Todėl pamažu kuriame ir asociacijos iniciatyvinę grupę, kur prie

veiklos galėtų prisidėti ir skaudžios patirties neturintys žmonės, tačiau neabejingi šiai temai.

Norime paraginti Klaipėdos krašto ir apylinkių žmones, patyrusius artimo savižudybę, prisijungti prie mūsų asociacijos ir tapti bendruomenės dalimi, kuri padeda vieni kitiems išgyventi skaudžią netektį.

11

PO BANDYMO NUSIŽUDYTI: 5 PATARIMAI

Ką gali padaryti artimieji, medikai ir kiti?

1. Palaikykite kontaktą. Domėjimasis žmogumi reiškia jo priėmimą nepaisant buvusio poelgio. Tai skatina žmogų bendradarbiauti su specialistais, priimti pagalbą.
2. Papasakokite pagrindinius faktus apie įvykį. Tai padeda susigaudyti situacijoje - mažėja neapibrėžtumas ir nerimas. Konstatuokite, kiek laiko buvo be sąmonės, kaip pateko į ligoninę, kokios procedūros jau darytos, kokios dar laukia.
3. Buvusio įvykio tema kalbėkite neutraliai, dalykiškai. Priekaištų nebuvimas leidžia žmogui pasijausti priimtam, o ne trukdančia, nereikalinga našta kitiems. Neutrali kalba motyvuoja įveikti suicidinę krizę, tampa

lengviau kreiptis pagalbos.

4. Bendraukite lygiavertiškai, ne kaip su silpnu ir bejėgiu.

Tai mažina gynybiškumą ir skatina bendradarbiavimą. Tuomet žmogus linkęs priimti daugiau atsakomybės už save ir rūpintis pats savimi.

5. Padėkite grįžti į savo įprastą aplinką.

Kartu aptarkite pirmuosius žingsnius, bandant sau padėti. Įsivardykite žmones, kurių galima prašyti palaikymo, pabūti drauge. Pasirūpinkite, kad artimoje aplinkoje būtų išvengta moralizavimo, nes tai yra anti-pagalba.

Parenta pagal psichologo Antano GRIŽO rekomendacijas

NERIJA
45

JUBILIEJINIS KONCERTAS
SU SIMFONINIŲ ORKESTRU IR BIGBENDU

Edmundas Kučinskas, Birutė Petrikytė, Simonas Donskovas, Vitalijus Pauliukas,
Laima Žemaitytė, Nijolė Tallat-Kelpšaitė ir Antanas Čapas

Lapkričio 20 d. Klaipėda
ŠVYTURIO ARENA

INFORMACINIS PARTNERIS **Vakarų ekspresas**

◀10 O visus norinčius prisidėti prie asociacijos veiklos kviečiame į asociacijos iniciatyvinę grupę.

Kokios konkrečios savanorių pagalbos jums reikėtų Klaipėdoje?

Mes labai siekiame, kad susikurtų pagalbos grupės ir kituose miestuose. Tam reikia savanorių pirmiausiai iš psichologų tarpo, nes tokia grupė gali pradėti veikti tik su jų pagalba. Tad visų pirma labai kviečiame atsilipti specialistus, tačiau labai apsidžiaugtume, jei papildomai atsirastų norinčiųjų prisidėti prie mūsų veiklos ir kitais būdais. Darbų yra numatyta daug, reikės pagalbininkų įvairiems projektams, renginiams... Kad ir lankstinukus padalinti, pirmiausiai - policininkams, gydytojams, kurie savo darbe būna greičiausiai ir arčiausiai nusizudžiusio žmogaus artimųjų.

Skaitydama, ką artimieji rašo jūsų tinklalapyje... Pacituosiu: „Sunkūs ligoniai bent turi viltį - eutanaziją. O kas mums padės? Vaistai minčių juk neslopina. Be dukros gyvenimo neįsivaizduoju - nieko nebekuriu, nebesvajoju. Ir tai ne depresija. Tiesiog tai, kas vyksta mano gyvenime, nesuteikia jokios prasmės.“ Manay, kad tuos, kurie galvoja apie savižudybę, šios moters žodžiai galėtų sulaukyti.

Mes labai to tikimės. Dirbame šį darbą, nes matome, jog poveikis yra ir jis auga. Tai ir mums pačioms padeda išgyventi skaudžias netektis. Padėdamas kitiems padėdi sau. Mūsų asmeninė patirtis liečia ne tik mus, bet ir tuos, kurie nežino, kaip padėti sau ar draugui, o galbūt šiuo metu mąsto apie savižudybę kaip apie vienintelę išeitį. Tai ne vienintelė išeitis ir jūs ne vieni.

SPECIALISTO KOMENTARAS

Kaip reaguoti į artimo mintis apie savižudybę?

Kaip turėtų reaguoti šeimos narys, draugas, pažįstamas ar net nepažįstamas žmogus, išgirdęs tokį pasakymą: „Mąstau apie savižudybę“?

Reaguoti reikia blaiviai. Išklauzinti, bet nevertinti ir nepatarinėti. Juk mes neduodame patarimo žmogui, kuriam sušlubavo širdis, kaip jam išsigydyti. Jeigu žmogus sako, kad jam skauda, maudžia širdį, ilgai nepraeina, mes nepatariame jam - „Pamedituok, padaryk kokių nors kvėpavimo pratimų, mąstyk pozityviai...“ Gana rizikinga taip patarinėti. Mes sakome: „Čia negerai, čia rimta, turėtum kreiptis pagalbos.“ Širdies gydytojas diagnozuos, kas čia yra, koks čia sutrikimas, ieškos priežasčių, kodėl jis atsirado, kodėl skauda, ir pasakys, ką toliau su tuo daryti. Analogiškai ir prislėgtos dvasinės būsenos atveju. Mes padedame susirasti reikiamą tos srities specialistą, profesionalą, padrašiname draugą ar šeimos narį kreiptis, jei reikia - palydime iki kabineto durų, visokeriopa palai kome, nepaliekame vieno.

Reaguoti turime atsakingai, rimtai, nenumoti ranka, nenuvertinti - „Nekreipk dėmesio, prais“. Taip pat neturėtume ir išsigąsti, nes taip tik dar labiau išgąsdinsime

STATISTIKA

Lietuvoje kasmet nusižudo apie 1000 žmonių. Nuo nepriklausomybės atgavimo Lietuvoje nusižudė 32 tūkst. žmonių. Vieno žmogaus savižudybė paveikia 10 ar net daugiau jo artimųjų. Kasmet 10 tūkstančių žmonių yra tiesiogiai paveikiami su artimo savižudybe susijusių išgyvenimų. Nuo 1990 m. apie 320 tūkst. žmonių buvo vienaip ar kitaip paveikti savižudybės. Kas dešimtas Lietuvos gyventojas yra bandęs žudyti pats arba susidūrė su artimo žmogaus savižudybe.

„Atėjęs į grupę, supratau, kad ne man vienam taip sunku, kad ir kitiems yra nė kiek ne lengviau. Išsikalbėjimas, išklausa kito - tai lyg nuėmimas nuo savęs dalies naštos. Grupėje nebegalvoji vien tik apie save, tu galvoji ir apie kitus. Mano bendradarbiai, kaimynai ir artimieji atsitikus šiai nelaimei mane supranta, užjaučia, palaiko. Tad gal ir nereikėtų man jokios kitos pagalbos. Tačiau skausmas yra didesnis, negu gaunama teigiama reakcija iš aplinkinių. Jie negali visur tiksliai „pataikyti“, o kartais tiesiog patylėti, nes jie to nepatyrė. Neatsakyti klausimų begalė. Į kai kuriuos jų jau niekas ir neatsakys. Tačiau adekvati paramos grupės narių reakcija į tavo išsakytas mintis, jausmus - geriausias vaistas, susikaupusio sunkumo „išgarinimas“. Sakoma: geriausias tokių žaizdų gydytojas yra laikas. Tačiau ir geriausia gydytoji reikią patalkinti, nes besikaupiantį minčių, klausimų gumulą reikia narplioti, kad liktų vietos ir kitokioms mintims, perspektyvai. Aš į paramos grupę atėjau kartu su 27 metų dukra. Po nelaimės ji ėmėsi iniciatyvos ir surado šią grupę. Buvimas paramos grupėje, manau, padeda abiem geriau suprasti vienas kitą, įvardyti mudviem svarbius klausimus, galvoti apie tolimesnį gyvenimą be žmonos, be mamos. Kviečiau ir kitus tėvus nepalikti savo vaikų ar suaugusių vaikų nepalikti savo tėvų be adekvačios pagalbos, nepatikėti šių žaizdų gydymo tik visagaliu laikui.“ (Algirdas, grupę lanko po žmonos savižudybės)

„Grupė - tai ta vieta, kur esi reikalingas su savo netektimi ir begaliniu skausmu. Grupės nariai - tai tokie patys žmonės, išgyvenantys panašius jausmus kaip ir Tu. O kas geriau gali suprasti, jei ne žmogus, patyręs panašų sukrėtimą? Čia jaučiuosi saugi, galinti drąsiai šnekėti apie savo išgyvenimus. Grupei esu dėkinga už impulsą nesustoti ir gyventi toliau.“ (Vita, atėjusi į grupę po sesers savižudybės)

„Aš jau laikiu šių susitikimų, nes galiu iškalbėti savo sielvartą, gauti atsakymus į susikaupusius klausimus, paklausti kitų grupės narių, gauti patarimų iš jų, kaip kapstytis iš šio nelaimės liūno. Baigiantis užsiėmimui, jaučiu, kaip po truputį gyja mano širdyje kraujuojanti žaizda.“ (Alma, praradusi sūnų)

www.artimiems.lt

PAGALBA

Jei kyla minčių apie savižudybę ir nerandate artimų žmonių, su kuriais galėtumėte pasikalbėti, visuomet galite paskambinti į „Jaunimo liniją“ (8 800 28888). Visą parą budintys savanoriai suteiks galimybę atvirai pasipasakoti apie savo jausmus ir mintis.

Jeigu patyrėte artimojo savižudybę, galite kreiptis į savipagalbos grupes Vilniuje (rašykite el. paštu laukiam@artimiesiems.lt) ir Kaune (aidana.lygnugaryte@gmail.com, tel. 8 603 95 524).

2015 metų rugsėjo 8 dieną įsikūrė nusizudžiusių žmonių artimųjų asociacija „Artimiems“. Tinklalapyje www.artimiems.lt galima tapti asociacijos nariu, dalintis savo mintimis ir išgyvenimais, rašyti laiškus, klausti, pasitarti (el. pašto adresas visiems@artimiems.lt), rasti išsamų specialistų sąrašą ir jų kontaktus, psichologų atsakymus į dažniausiai kylančius klausimus, naudingos literatūros nuorodas, informaciją apie projektus ir renginius.

KLAUSKITE@VE.LT

„Kaip atsikratyti blogų minčių ir sugrįžti į gyvenimą?“

„Labas vakaras. Nebeišmanau, ką daryti, nepasitikiu visiškai savimi, bijau išeiti į gatvę, bendrauti su žmonėmis, jaučiuosi neprotinga, sunku atlikti net paprasčiausius buitinius darbus. Sunku susikaupti, mąstyti. Dėl depresijos negaliu eiti į darbą, nes labai bijau dėl savo nesusikaupimo. Jau nuo liepos mėnesio jaučiu begalinę įtampą, nerimą, baimę. Kaip atsikratyti blogų minčių, kad negalvočiau, kad aš nevykėlė, kaip nugalėti baimę? Kodėl negaliu galvoti apie gerus dalykus? Jau mėnesį mąstau apie savižudybę. Tiesiog nekenčiu savęs dėl tokios būsenos. Man atrodo, kad vienintelė išeitis - pasitraukti iš gyvenimo, nes nei tėvai, nei sūnus nesupranta ir nepalaiko manęs. Kiek ilgai aš taip kankinsiuos? Gal galėtumėte patarti, kaip atsikratyti blogų minčių ir vėl sugrįžti į gyvenimą be baimės ir nebūti silpnai? Ačiū už atsakymą.“



Į jūsų laišką atsakė psichologė psichoterapeutė Vilma MAŽEIKIENĖ

Jūsų laiškas - pirmas žingsnis į kelią, kuriame rasite pagalbą. Dabar ženkite antrą žingsnį: ateikite pas galintį jums padėti žmogų: psichologą ar psichoterapeutą. Jis žinos, ką daryti toliau.

Mintys apie savižudybę nėra noras mirti, nebegyventi. Tokios mintys jums kyla todėl, kad jaučiate didžiulį vidinį skausmą, kuris jums tarsi užtemdo akis ir jūs nebeatote išeities. Bet išeitis tikrai yra.

Sunku spręsti vien iš laiško, kas būtent kelia jums baimę, nerimą, skausmą, tačiau akivaizdu, kad jums labai sunku. Ne visada žmogus žino, kas konkrečiai jam skauda. Psichologo užduotis ir yra rasti tą skausmą ir kartu su jumis jį išgyventi. Todėl pirmiausiai ateikite pas tokį specialistą.

Ir dar... Visi mes kada nors mirsime - kai ateis tam laikas. Jis tikrai ateis - nori ar nenori. Ateis visiems. Bet kol galite gyventi, padarykite viską, kad gyventumėte. Jeigu manote, kad nenorite to padaryti dėl savęs, padarykite tai dėl artimųjų. Net jeigu jie ir nesupranta, nepalaiko jūsų, neabejokite: tikrai esate jiems vienintelė, brangi ir reikalinga.



Į klausimus atsako psichologas psichoterapeutas, socialinių mokslų daktaras Paulius Skruibis.

blogai besijaučiantį žmogų. „Niekio keista, taip gal nutikti bet kuriam. Aš galėčiau tave palydėti pas gydytoją...“

Būtiną kreiptis į psichologą daugelis laiko silpnumo arba net „išprotėjimo“ ženklu.

Deja, taip. Ir čia didžiausia bėda, kad žmonės nesikreipia pagalbos. Jeigu einame pas kardiologą, kai sušlubuoja širdis, tai nematome čia nieko gėdinga ir nelaikome savęs silpnais sr „išprotėjusiais“, bet štai kreiptis į psichologą, kai jaučiamės labai prislėgti, kažkodėl atrodo keista...

Negalima depresijos diagnozuoti vien perskaičius laišką, tačiau jame minimi dalykai - ilgalaikė nuolatinė

įtampa, nerimas, vienišumas, negalėjimas susikaupti, išeities nematymas, juo labiau mintys apie savižudybę - rodo kad žmogui reikia specialisto pagalbos.

Ieškoti pagalbos nėra silpnumas. Jeigu nedrąsu kreiptis į kliniką, į psichologą, pirmas geras žingsnis galėtų būti paskambinti arba parašyti „Jaunimo linijai“. Ten dirba žmonės, kurie žinos, ką pasakyti.

Jau bene dešimtį metų Vilniuje veikia paramos grupė nusizudžiusių žmonių artimiesiems. Ar esama tarpusavio pagalbos grupių žmonių, kurių dvasinė būklė tokia sunki, kad jie gali priimti fatališką sprendimą?

Nežinau būtent tokių savipagalbos grupių. Šiuo atveju toji pagalba gana fragmentiška - ją teikia krizių centrai, psichologai, ji pasiūloma kai kuriose ligoninėse, tačiau nėra sukurta vienos sistemos, veikiančios taip, kad visi, kurie patenka į gydymo įstaigą po ketinimo nusižudyti, sulauktų reikiamo specialistų dėmesio.

Pastaruosius metus daug darbuojamės Kupiškėje, tai savanoriška iniciatyva, kurią vadiname „Kupiškio projektu“. Jį pristatėme šių metų gegužę vykusiame Lietuvos psichologų kongrese.

Iniciatyva savanoriška ir nėra finansuojama jokios institucijos ar asmens. Dirba Lietuvos suicidologai, kiti specialistai, „Jaunimo linija“, vietos institucijos ir bendruomenė. Nuo 2014 metų pradžios rengiami mokymai psichologams, policijai, medicinos ir socialiniams darbuotojams. Mes siekiame įgyvendinti konkrečių veiksmų planą, apmokome pagalbą teikiančius specialistus, kad jie žinotų, kaip reaguoti ir kaip pagelbėti nusižudyti ketinančiam ar mėginusiam žmogui. Mums jau pavyko pasiekti, kad, kol žmogus, mėginęs nusižudyti, yra ligoninėje, pas jį ateitų psichologas.

Kodėl būtent Kupiškėje?

Todėl, kad Kupiškio rajone jau

keletą metų fiksuojamas didžiausias savižudybių skaičius. Kasmet nusižudo 10-15 žmonių. Tačiau šiame rajone sukauptą patirtį sieksime paskleisti ir kitose šalies vietovėse, nes ši problema turi būti sprendžiama visoje Lietuvoje.

Informacijos, specialistų ir galimybių rasti pagalbą yra, tačiau jau kelis dešimtmečius savižudybių statistika nesikeičia. Kodėl?

Jei visos visuomenės grandys mokėtų atpažinti pagalbos poreikį ir padėtų tiems, kuriems labiausiai reikia paramos, savižudybių skaičius sumažėtų.

Dalyvaujate Tarptautinės savižudybių prevencijos asociacijos veikloje, mokote, konsultuojate grupes ir asmenis, kaip įveikti krizes, nuolat susiduriate su sunkios dvasinės būklės žmonėmis... Kaip pats atlaikote emocijų krūvį?

Čia yra du visiems psichologams svarbūs momentai. Pirmas - mes patys konsultuojamės su patyrusiais kolegomis, aptariame sunkias situacijas, dalijamės emocijų krūviu. Antras dalykas - gerėjanti žmogaus savijauta yra tas įkvėpimo šaltinis, kuris mus palaiko, motyvuoja ir džiugina.

Kalbino Andromeda MILINIENĖ