

## **Įspūdžiai iš konferencijos „Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų įveika“ (2015-04-10)**

2015 metų balandžio 10 dieną Vilniuje vyko traumų psichologijos konferencija „Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų įveika“, kurioje dalyvavome ir mes, nusižudžiusių artimųjų savipagalbos grupės dalyviai. Konferencijoje buvo pristatomos įvairios kultūrinių traumų temos, tarp kurių skirtas dėmesys ir savižudybių prevencijos bei pagalbos nusižudžiusių artimiesiems problematikai.

Konferencijoje buvo pristatyti trys pranešimai apie suicidinį elgesį Lietuvoje, kuriuos palydėjo nusižudžiusių artimųjų grupės dalyvių refleksija. Refleksiją pristatė Jovita Galeckaitė. Ji išskyrė šiuos svarbius pagalbos nusižudžiusių artimiesiems aspektus: savipagalbos grupės svarbą, jausmų išraiškos būtinumą, santykių tarp nusižudžiusių artimųjų pasikeitimą, savęs suvokimo, ryšio su aplinka kaitą ir kitus aspektus. Vėliau sekė diskusija, kurioje į klausimus atsakinėjo psichologai Vaiva Klimaitė, Odeta Geleželytė, Said Dadašev, bei savipagalbos grupės dalyvės Jovita Galeckaitė ir Jurgita Vaitkutė. Diskusiją moderavo psichologas dr. Paulius Skruibis. Pagal klausimų gausą ir dėmesį šiai problemai, supratome, kad labai svarbu viešai kalbėti apie savižudybės paliestus žmones, jų išgyvenimus, galimą pagalbą. Mūsų visuomenėje vis dar neatrodo priimtina apie tai kalbėti su artimaisiais, kolegomis, draugais, specialistais, jau nekalbant apie viešą dalijimąsi savo patirtimi.

Dėkojame organizatoriams už galimybę kalbėti apie tai garsiai, tokiu būdu skatinant ir kitus šios tragedijos paliestus žmones ne užsisklęsti, tačiau ieškoti išeičių.

