

KAIP PADĖTI?

Mintys/kalba

Įvertinimas

Veiksmai

Yra bent vienas krizės ženklas.



Paklausti ar susidoroja su stresu.



Išklausyti, informuoti apie pagalbos sau programas. Duoti pagalbos lankstinuką.

Reikia pagalbos susidorojant su stresu.



Paklausti, ar turėjo minčių apie savižudybę.



Aptarti pagalbos galimybes. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Buvusios mintys apie savižudybę.



Pasitikslinti, ar dabar nėra minčių apie savižudybę.



Informuoti atvejo vadybininką, jei toks yra. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Esamos mintys apie savižudybę.



Paklausti ar turi planą / priemonės, ar ketina planą įgyvendinti?



Informuoti atvejo vadybininką, jei toks yra. Nukreipti skubiai psichologo / psichiatro konsultacijai.

Sveikata - gyvenimo doryna
Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras



Tuesi.lt



ATMINTINĖ SAVIŽUDYBĖS KRIZEI ĮVEIKTI

Nepasilik vienas sudėtingoje situacijoje

ATPAŽINK SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLUS

Mintys/kalba

- Galvoja, kad yra našta kitiems
- Mano, kad yra įstrigęs ir nebemato kitų galimybių
- Kalba apie neviltį, vienatvę, bejėgiškumą, pyktį, skausmą, kaltę
- Išsako nebematantis prasmės gyventi
- Vyrauja abejonės tarp noro gyventi ir noro mirti
- Užuominos, kad jo / jos greitai nebebus
- Žodinės užuominos apie norą nusižudyti:
tiesioginės („Geriau nusižudyti“) arba netiesioginės („Nėra tikslo gyventi / Geriau išnykti“)

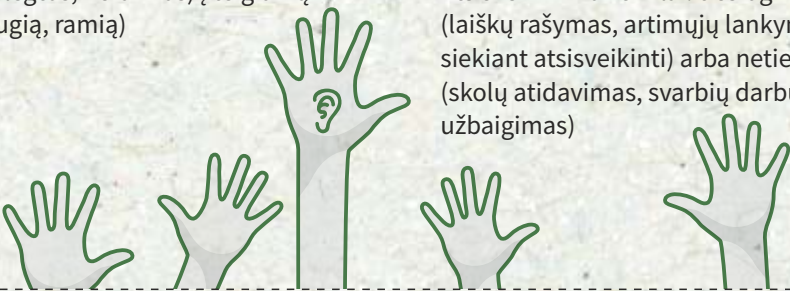


Jausmai

- Liūdesys, prislėgta nuotaika
- Bejėgiškumas
- Neviltis
- Irzlumas
- Nerimas
- Pyktis
- Kaltė, gėda
- Vienišumas
- Patiria didelį emocinį skausmą
- Staigus nuotaikos pokytis iš neigiamos (prislėgtos, neramios) į teigiamą (džiugią, ramią)

Elgesys

- Demonstruojamas neatsargus elgesys ar agresija
- Susidomėjimo įprasta veikla ar interesais praradimas
- Atsitraukimas nuo šeimos, draugų
- Padidėjęs alkoholio, vaistų vartojimas
- Sunkumas sukcentruoti dėmesį, priimti sprendimus
- Savižudybės būdų paieška ir priemonių įsigijimas
- Atsisveikinimo ženklai: tiesioginiai (laiškų rašymas, artimųjų lankymas, siekiant atsisveikinti) arba netiesioginiai (skolų atidavimas, svarbių darbų užbaigimas)



NEPALIK VIENO

Parodyk susirūpinimą ir paskatink kalbėti

Išklausyk ir išreikšk palaikymą

Paklausk apie savižudybę tiesiogiai

Nukreipk pagalbai

Atrodote labai prislėgtas. Papasakokite, kas Jus slegia?

Iš to, ką pasakėte, atrodo, kad Jums sunku. Man svarbi Jūsų savijauta.

Ar Jums kyla minčių apie savižudybę?

Nenoriu Jūsų palikti vieno šioje situacijoje. Noriu padėti surasti pagalbą.

