

Emigrantai šaukiasi pagalbos

Lietuva nebėra tarp lyderių pagal savižudybių skaičių, tačiau **specialistai pataria suklusti**, nes pernai savižudybių vėl pradėjo daugėti.

Sandra Lukošūtė
s.lukosute@kl.lt

Savižudybių vėl daugėja

Apskaičiuota, kad dėl nusižudžiusių žmonių Japonijoje pernai prarasta 32 mlrd. dolerių. „Lietuvoje tokių skaičių nėra, tačiau sumos taip pat gali būti įspūdingos“, – spėjo Klaipėdos miesto sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistas Vytautas Valevičius.

Pasak jo, kurį laiką Lietuvoje mažėjęs savižudybių skaičius pernai vėl pradėjo kilti, tad būtina imtis atitinkamų prevencijos priemonių.

Beje, daugiausia laišku sulaukiama iš pagalbos ieškančių emigrantų.

2009 m. Lietuvoje iš 100 tūkst. nusižudė 34,1 žmogus – tai dvigubai daugiau nei pasaulio vidurkis. Moterys iš gyvenimo savo noru pasitraukė šešis kartus rečiau nei vyrai.

Klaipėdoje situacija šiek tiek optimistiškesnė nei Lietuvoje: pernai iš 100 tūkst. gyventojų nusižudė 25,7. Mažiausiai savižudybių uostamiestyje užfiksuota 2008 m.

Su vėliavėlėmis nevaikšto

Klaipėdos psichikos sveikatos centro (PSC) vyriausiasis gydytojas Aleksandras Slatvickis išskyrė dvi savižudžių grupes: vieni ranką prieš save pakelia paveikti psi-



■ **Situacija:** pasak psichologės J.Dementjevos, iš pernai į Vilties liniją skambinusių žmonių daugiau nei 200 galvojo apie savižudybę.

Vytauto Liaudanskio nuotr.

chikos ligų, o kiti – ištikti psichologinės krizės.

Pasak PSC vadovo, dėl sunkiai prognozuojamo savižudžių elgesio kartais sunku blogiems ketinimams užbėgti už akių. Pastebėta, kad daliai sergančiųjų depresija kyla minčių apie savižudybę, tačiau bandymų nusižudyti pasitaiko mažiau.

Pasak A.Slatvickio, sudėtingiau – su išgyvenančiais psichologinę krizę. „Niekas nevaikšto su vėliavėle: esu ištiktas psichologinės krizės ir po poros valandų nusižudysiu“, – sunkumą dėl tikslinių prevencijos priemonių išvelgė PSC vadovas.

Rašo ir laiškus

Viena iš išiečių, kilus problemų, – nemokama psichologinė pagalba telefonu ir internetu. Klaipėdoje 22 metus pagalbą teikia visą parą veikianti Vilties linija (buvęs Paguodos telefonas).

Pasak psichologės Jelenos Dementjevos, iš pernai į Vilties liniją skambinusių žmonių daugiau nei 200 galvojo apie savižudybę. Šis skaičius viršytas šiemet jau per pirmąjį pusmetį.

Tačiau jei pernai neviltį gyventojams varė ekonominė krizė, šiemet vėl grįžtama prie am-

žinos problemos – tarpusavio santykių. Dažniausiai į Vilties liniją kreipiasi vyresni nei 30 metų žmonės.

Kai žmogus nedrįsta prabilti telefonu, jis rašo laišką. Per kelias dienas jį atsako Vilties linijos konsultantas. Prireikus rimtesnės pagalbos kreipiamasi į Psichikos sveikatos centro darbuotojus.

Beje, daugiausia laišku sulaukiama iš pagalbos ieškančių emigrantų.

Penktadalyje laišku minimas noras nusižudyti. Pernai sulaukta 17 skambučių, kai žmogus žalojo save norėdamas nusižudyti. Pasitaikė atveju, kai Vilties linijos konsultantai tokiam žmogui iškvietė ir greitosios pagalbos medikus.

Mitai dar egzistuoja

Visuomenėje dar gyvas mitas, kad kalbantis apie savižudybę žmogus niekada nepakels rankos prieš save. Kaip rodo praktika, dažniausiai tai būna pagalbos šauksmas.

Ar jis bus išgirstas, labai priklauso nuo aplinkinių. Tad A.Slatvickis patarė neprarasti budrumo ir rimtai reaguoti į kiekvieną užuominą apie savižudybę, net jeigu ji pasakoma

su šypsena arba juokais. „Su tokiu žmogumi reikėtų tiesiog pabendrauti, įsitikinti, kiek rimti jo ketinimai, o prireikus – patarti, kur kreiptis pagalbos“, – patarė specialistai.

Pasak J.Dementjevos, užkalbinkite nusižudžiusio paauglio draugą ir jūs aptiksite potencialų savižudį. Artimo žmogaus savižudybė vidutiniškai paliečia šešis žmones.

Nemokama psichologinė pagalba

■ **Vilties linija**, psichologinė pagalba suaugusiesiems
8 800 60700

■ **Jaunimo linija**
www.jaunimolinija.lt
8 800 28888

■ **Vaikų linija**
www.vaikulinja.lt
8 800 11111

■ **Pagalbos moterims linija**
8 800 66366

■ **Linija Doverija**
(pagalba teikiama rusų kalba)
8 800 77277