**KAIP ELGTIS, KĄ SAKYTI IR KO NESAKYTI VAIKUI,**

**JEI ĮTARIATE SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĘ**

POŽYMIAI PADEDANTYS ATPAŽINTI SAVIŽUDYBĖS PAVOJŲ:

* aktyvus, iniciatyvus jaunuolis staiga užsisklendžia, tampa apatiškas, neryžtingas arba atvirkščiai, tylenis staiga tampa triukšmingas, plepus, išsišokantis;
* tiesiai arba užuolankom kalba arba juokauja apie mirtį ar savižudybę, pvz.: „Nebėra prasmės gyventi“, „Visiems bus geriau be manęs“, „Dabar jie supras, ką padarė“, „Kas nutinka žmogui po mirties?“, „Ar nuo didelės vaistų dozės galima numirti?“ ir pan.;
* yra apimtas nevilties, išgyvena svarbią netektį, gėdą ar kaltę;
* rodo atsisveikinimo ženklus, pvz.: gražina pasiskolintus daiktus, pinigus, rašo atsisveikinimo laiškus;
* nebepajėgia susikaupti, laikytis nusistovėjusios tvarkos;
* kinta darbingumas, padidėja dirglumas, agresyvumas;
* pradeda daug gerti, rūkyti ar vartoti įvairius medikamentus ar narkotines medžiagas;
* nebesidomi tuo, kas jam buvo svarbu – hobi, asmenine higiena ir pan.;
* sutrinka miegas, apetitas, kankina košmariški sapnai;
* nuotaika ryškiai svyruoja – tai verkia, tai pernelyg linksmas, tai netikėtai pratrūksta pykčiu;
* pasikeičia santykiai su draugais, padidėja izoliacija;
* beprasmiškai rizikuoja ar save žaloja;
* pasakoja apie „trečiąjį asmenį“ – draugą ar pažįstamą žmogų kuris nusprendė nusižudyti, domisi apie vienokių ar kitokių medikamentų poveikį, stebi suaugusiųjų reakciją į savižudiškus ketinimus.

JEI ĮTARIATE SAVIŽUDYBĖS PAVOJŲ: PASIKEITUSĮ ELGESĮ, NUOTAIKĄ, SAVIŽUDIŠKAS MINTIS, NEATIDĖLIOKITE, IMKITĖS INICIATYVOS IR PASIŪLYKITE VAIKUI PASIKALBĖTI.

Pirmas kontaktas yra labai svarbus, todėl:

* raskite tinkamą, ramią vietą, kad niekas jums netrukdytų;
* skirkite tam pakankamai laiko, nes paprastai toks pokalbis trunka ilgai;
* tinkamai kalbėkite ir korektiškai elkitės, kad vaikas neužsisklęstų, o pajustų, jog jis jums rūpi;
* rekomenduojama, kad pokalbį sudarytų trys palyginti savarankiškos dalys, kurių kiekviena turi savo tikslą.

**I POKALBIO ETAPAS** skirtas kontaktui užmegzti ir išsiaiškinti ar vaikas turi minčių apie savižudybę.

Pasiteiraukite dviejų dalykų:

1. ***„Aš pastebėjau......“*** (išvardinkite nerimą keliančius požymius, kuriuos pastebėjote vaiko nuotaikoje, elgesyje, pasisakymuose**); *„Aš esu susirūpinęs(-usi)...“, „Tu man rūpi...“, Norėčiau su tavim pasikalbėti...“***

Elkitės ramiai, neskubinkite vaiko. Jei vaikas nutyla, padrąsinkite, pasakykite jam , jog žinote, jog yra dalykų, apie kuriuos sunku kalbėti, bet vis dėl to verta pabandyti.

Sulaukę atsakymo, situacijos paaiškinimo, užduokite antrą klausimą.

1. ***„Ar būna taip, kad nenori gyventi?“*** („Ar manai, kad gyventi neverta?, „Ar tu galvoji apie savižudybę?“).

Bet koks atsakymas, išskyrus „Ne“, reiškia „Taip“!

**II POKALBIO ETAPAS** skirtas suprasti vaiko situaciją ir priežastis, dėl kurių jis išgyvena savižudybės krizę.

**Klausykite.** Būkite atidūs ir supratingi. Skatinkite ir leiskite vaikui išreikšti savo jausmus. Nemalonių ir sunkių jausmų išreiškimas palengvina kenčiančiojo savijautą.

**Parodykite savo susirūpinimą** ir nuoširdų norą padėti vaikui. Žmonės, galvojantys apie savižudybę, yra įsitikinę, kad jie niekam nereikalingi, niekam nerūpi, kad jų niekas nemyli. Šį jausmą dažnai sumažina kitų rūpestis, domėjimasis jais. Tada jie pasijunta ne tokie vieniši, o situacija nebeatrodo tokia beviltiška.

**Atspindėkite vaiko jausmus.** Parodykite, kad matote, jaučiate ir priimate vaiko jausmus. Atsargiai įvardinkite juos. Taip padėsite vaikui įsisąmoninti savo būseną ir tarsi pažiūrėti į save iš šalies. Be to, parodysite, kad suprantate jį, jo dvasinį skausmą ir rimtai žiūrite į jo sunkumus.

Tęsinys. **II POKALBIO ETAPAS** skirtas suprasti vaiko situaciją ir priežastis, dėl kurių jis išgyvena savižudybės krizę.

**Įvertinkite savižudybės riziką.** Paklauskite ar jis turi savižudybės planą. Svarbu išsiaiškinti ar vaikas jau galvoja ir žino, kaip tai darys ir kada tai darys. Nuo šio atsakymo priklauso, kokių veiksmų reikia imtis.

Svarbu prisiminti, kad rizika didesnė, jei vaikas jau anksčiau yra bandęs žudytis ir turi psichikos sveikatos sutrikimų.

**Išsiaiškinkite pagalbos galimybes:** kokios galimybės gauti paramą šeimoje, mokykloje, iš artimųjų, draugų ir kaimynų. Nuspręskite, į kokias oficialias institucijas geriausia kreiptis.

**Remkitės ambivalentiškumu** (tuo pačiu metu kylantys prieštaraujantys norai ir jausmai, pvz.: noras gyventi ir negyventi). Išklausę, kodėl vaikas nori mirti, ieškokite dalykų, dėl kurių galima gyventi. Paklauskite, kokie žmonės ar dalykai yra jam svarbūs. Padėkite nuo išorinių dalykų – mylimos močiutės, gero draugo, krepšinio varžybų ir pan. Tai tarsi tiltelis pereiti prie vidinių priežasčių – jausmų, vertybių, tikėjimo, nuostatų, padedančių išgyventi.

**III pokalbio etapas.** Jo tikslas – padėti sudaryti konkretų veiksmų planą.

Sudarykite žodinę sutartį:

1. Sutarkite, kad vaikas tam tikrą laiką nesižudys. (Trukmė priklauso nuo rizikos laipsnio. Tai gali būti valanda, diena, savaitė);
2. Susitarkite, kad tuo laikotarpiu jis nevartos alkoholio ir narkotikų, nes tai didina riziką pasielgti impulsyviai;
3. Nurodykite telefono numerius, kuriais jis gali kreiptis, esant reikalui;
4. Aptarkite konkrečius asmenis ir institucijas, į kurias jis kreipsis pats arba jūsų padedamas;
5. Išsiskirdami paprašykite, kad vaikas pakartotų šį jūsų susitarimą.

**KAIP ELGTIS, jei vaikui kyla suicidines mintys *(„Nebeištversiu“, „Nieko nenoriu“ ir pan. ),* bet jis neturi konkretaus savižudybės plano:**

* pasiūlykite emocinę pagalbą;
* raginkite kalbėti apie jausmus. Kuo atviriau vaikas kalba apie savo menkavertiškumą, skausmą, atstūmimą ir pan., tuo mažesnė darosi jo dvasinė sumaištis. Kai intensyvūs jausmai atslūgsta, žmogus pradeda mąstyti aiškiau;
* padėkite vaikui prisiminti, kaip jis anksčiau spręsdavo iškilusias problemas, kas jam padėdavo, t.y. sutelkite dėmesį į jo galimybes;
* susitarkite į ką vaikas kreipsis pagalbos – psichologą, gydytoją ir pan. padėkite jam susisiekti su jais.
* palaikykite ryšį su vaiku, lankykite jį, kad galėtumėte įvertinti jo būseną.

**KAIP ELGTIS, jei vaikas planuoja savižudybę, ir jau žino, kaip tai galėtų padaryti:**

* pasiūlykite emocinę pagalbą, kalbėkite apie jausmus, sutelkite dėmesį į teigiamas vaiko galimybes;
* remkitės ambivalentiškais jo jausmais sutelkite dėmesį į tuos dalykus, dėl kurių verta gyventi. pamažu stiprinkite vaiko norą gyventi;
* padėkite formuluoti savižudybės alternatyvas. aptarkite visas įmanomas, net menkiausias jo galimybes, nors ir neteikiančias tobulo sprendimo;
* sudarykite žodinę sutartį;
* padėkite užsiregistruoti pas psichologą ar kitą sveikatos priežiūros specialistą;
* susisiekite su vaiko šeima, draugais ir kitais jam reikšmingais žmonėmis, kurie gali jam padėti.

**KAIP ELGTIS, jei vaikas turi parengęs konkretų savižudybės planą, jau turi suruoštas priemones ir žino kokiu laiku tai padarys:**

* nepalikite jo vieno, būkite su juo;
* atsargiai ir švelniai kalbinkite, paimkite arba atitolinkite turimas priemones, jei tokias jis turi su savimi;
* bandykite su juo tartis;
* tuoj pat susisiekite su psichikos sveikatos specialistais, kvieskite greitąją pagalbą, policiją ir pan.;
* praneškite šeimai ar kitiems reikšmingiems vaikui žmonėms ir užtikrinkite jų paramą.

**NE, arba ko negalima sakyti ir kaip negalima elgtis.**

* Nenutraukite vaiko pasakojimo, net jei Jums kyla nemalonūs jausmai (baimė, pyktis kt.);
* Netramdykite vaiko emocijų išraiškos: nervingumo, šiurkštumo, ašarų;
* Nevertinkite vaiko jausmų;
* Neskatinkite kaltės jausmų, nešantažuokite pvz.: „Ką tu sau galvoji, ką darys tavo tėvai, jei tu...“, „Tavo mama to neištvertų...“, „Pasigailėk savo tėvo ligonio...“ ir pan.;
* Nesumenkinkite vaiko skausmo pvz.: „Baik nervintis“, „Nusiramink“, „Neliūdėk“, „Argi verta dėl to žudytis?“;
* Nepašiepkite ar kitaip nesumenkinkite vaiko išsakomų minčių, poelgių, išgyvenimų;
* Nemenkinkite vaiko sunkumų, net jei Jūsų požiūriu jie neverti kančių;
* Nepasakokite savo „sunkių istorijų“;
* Nedarykite jokio spaudimo, įkyriai neklausinėkite, „nesibelskite į jo sąžinę“;
* Nesistenkite pralinksminti vaiko;
* Nežadėkite laikyti paslaptyje ketinimo nusižudyti;
* Nepalikite vaiko vieno.