



Savižudybė

Savižudybė yra veiksmas,
kai žmogus pats atima sau gyvybę.
Todėl šis tekstas Jums gali sukelti daug jausmų.
Jūs galite pasijusti liūdnai.
Jeigu Jums sunku skaityti šį tekstą,
galite bet kada sustoti.
Taip pat galite paprašyti kito žmogaus pagalbos.
Tekstą skaityti dviese gali būti lengviau.

Savižudybė

Savižudybė yra veiksmas,
kai žmogus pats atima sau gyvybę.



Taip gali atsitikti, kai:

- žmogus labai ilgai būna liūdnas,
- žmogus gyvenime turi daug problemų,
- žmogus galvoja, kad nebegali pats vienas išspręsti savo problemų,
- žmogus galvoja, kad nebenori gyventi.



Tačiau visas problemas galite išspręsti.

Tik reikia ieškoti pagalbos.

Pavyzdžiui, galite kreiptis pas psichologą.

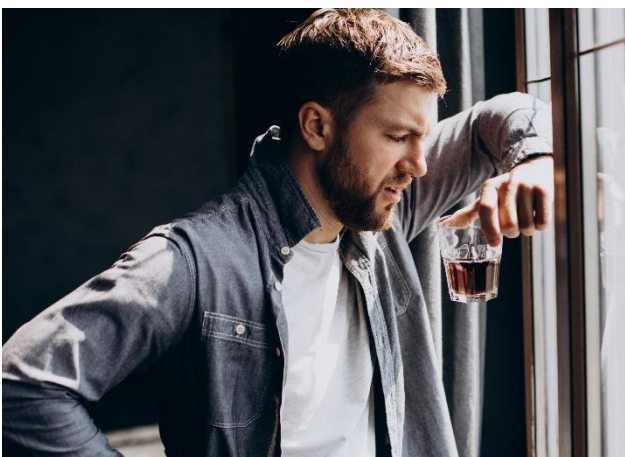
Su psichologu galėsite pasikalbėti
apie savo problemas.

Kada reikėtų sunerimti dėl kito žmogaus?

Turite sunerimti:



- jeigu žmogus jau bandė nusižudyti anksčiau.
Tada jam nepavyko.
Tačiau žmogus gali norėti pabandyti nusižudyti dar kartą.
- jeigu nusižudė kokio nors žmogaus šeimos narys.
Pavyzdžiui, nusižudė kokio nors žmogaus mama.
Tada tas žmogus taip pat gali galvoti apie savižudybę.
- jeigu žmogus turi psichikos sunkumų.
Pavyzdžiui, jeigu žmogui yra depresija.
Depresija yra tada, kai žmogui ilgai būna labai liūdna.
Jis gali nebenorėti gyventi.
- jeigu žmogus turi priklausomybę.
Priklausomybė yra tada, pavyzdžiui, kai žmogus vartoja, daug alkoholio.
Kai žmogus nebegali sustoti, jis pradeda jaustis blogai.





- jeigu žmogui labai skauda kūną.
Pavyzdžiui, jis serga rimta liga.
Tada jis gali nenorėti gyventi.

Kai žmogus nusprendžia nusižudyti,
jis apie tai daug galvoja.

Dažnai žmogus tam ruošiasi.

Kartais gali net kažkam apie tai papasakoti.



Žmogaus planas nusižudyti
gali atrodyti maždaug taip:

- Žmogus gali ilgai galvoti apie savižudybę.
Pavyzdžiui, net kelerius metus.
Taip žmogus gali galvoti ypač tada,
kai vėl susiduria su didelėmis problemomis.



- Vėliau žmogus gali pradėti galvoti:
 - kaip nusižudyti.
Tai reiškia, kad jis galvoja,
ką jis turi padaryti, kad mirtų.
 - kas bus po to, kai jis mirs.
- Jeigu žmogus apsisprendė nusižudyti,
jis sugalvos planą:
 - nuspręs, ką darys, kad nusižudytų.
 - pasirinks vietą, kurioje nusižudys,
 - pasirinks laiką, kada nusižudys.



- Žmogus tikrai nusprendžia, kad nusižudys.
Tada kitiems gali atrodyti, kad staiga
jo nuotaika tampa geresnė.
Pavyzdžiui, jis aplankys
savo šeimą ir draugus.
Tai gali reikšti,
kad žmogus su jais atsisveikina.
Jis jau yra pasiruošęs nusižudyti.

Kaip pamatyti, kad žmogus planuoja nusižudyti?

Ne visi žmonės kalba apie tai,
kad nori nusižudyti.

Kartais žmonės kitiems nesako,
kad nori nusižudyti.

Tačiau jie pasako kitus dalykus, pavyzdžiui:

- kad jie nebenori gyventi,
- kad jie norėtų užmigti ir nepabusti,
- kad jiems nėra svarbu gyventi,
- kad nori susirgti nepagydoma liga.



Jeigu sužinojote, kad žmogus nori nusižudyti,
padėkite šiam žmogui:

- Pasikalbėkite su žmogumi.
- Iš klausykite žmogaus.
- Padėkite žmogui rasti pagalbą,
pavyzdžiui, psichologą.



Galvojate apie savižudybę?



- Pagalvokite apie savo ateitį.
Jūs tikrai galite išspręsti savo problemas.
- Papasakokite apie savo problemas kitam žmogui.
Jeigu neturite su kuo pasikalbėti, kreipkitės į specialistus.
Pavyzdžiui, nueikite pas psichologą.
- Paskambinkite psichologinės pagalbos tarnyboms.
Šiose tarnybose dirba žmonės, kurie gali su Jumis pasikalbėti.
Skambučiai šioms tarnyboms yra nemokami.
Skambučio metu Jūs neturite sakyti savo vardo, jeigu to nenorite.
- Nueikite į savo polikliniką.
Papasakokite, kad galvojate nusižudyti.
Ten Jums padės poliklinikos darbuotojai.

Galvojate, kad Jūsų pažįstamas žmogus nori nusižudyti?



- Pasikalbėkite su šiuo žmogumi.
Išklausykite šį žmogų.
Pabandykite jį suprasti.
- Paklauskite, ar žmogus planuoja nusižudyti.
Taip žmogaus neišgąsdinsite.
Jūs pakviesite žmogų kalbėtis apie tai, ką jis galvoja.



- Patraukite visus daiktus, kuriais žmogus gali susižeisti.
Pavyzdžiui, nuo jo toliau patraukite:
 - virvę,
 - peilį.
- Pasistenkite nepalikti žmogaus vieno.
Kai žmogus lieka vienas, jis gali daugiau galvoti apie savo planą nusižudyti.



- Pasiūlykite žmogui kreiptis į psichologą.
Jeigu žmogus sutinka, galite palydėti jį pas psichologą.
- Stebėkite, kaip žmogus jaučiasi.

Tekstą lengvai suprantama kalba parašė: Miglė Baltrūnaitė.

Tekstą redagavo: Agnė Župerkaitė.

Tekstą vertino:

- Inga Olševskytė,
- Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- <https://www.magnific.com/>
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/>

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

