



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

SAVIŽUDYBIŲ

**PREVENCIJA,
INTERVENCIJA,
POSTVENCIJA**

KLAIPĖDOS MIESTE:

**Informacija,
kuriai būtina žinoti**

PARENGĖ:

**Šarlotė Einikienė, psichologė, atsakinga už pagalbos
savižudybės krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą**

TURINYS:

1. SĄVOKOS	3
2. PREVENCIJA	4
2. 1. Kodėl kyla mintys apie savižudybę?	4
2. 2. Statistika Klaipėdos mieste bei Klaipėdos rajone	5
2. 3. Mitai apie savižudybės grėsmę	9
2. 4. Savižudybės rizikos ženklai: kaip atpažinti savižudybės grėsmę?	10
2. 5. Savižudybės rizikos veiksniai	11
3. INTERVENCIJA	12
3. 1. Savižudybės rizikos lygmenys	12
3. 2. Savęs žalojimas	13
3. 3. Kaip kalbėti su asmeniu, patiriančiu savižudybės krizę?	15
3. 4. Pagalbos šaltiniai ir jų skirtumai	17
3. 5. Klaipėdos miesto algoritmas pažingsniui	19
3. 6. Kaip pasirūpinti savimi susidūrus su savo arba kito asmens savižudybės grėsme?	22
4. POSTVENCIJA	23
4. 1. Įvykusi savižudybė: ką būtina žinoti?	23
4. 2. Krizių intervencija	24
4. 3. Nusižudžiusiųjų artimieji: kaip bendrauti ir teikti paramą?	26
5. PAPILDOMA INFORMACIJA	27
5. 1. Patiriamų iššūkių įstaigose aptarimas	27
5. 2. Filmai, knygos ir tinklalaidės apie savižudybės prevenciją	30
5. 3. Veiklų pasiūlymai įstaigoms dėl savižudybių prevencijos	31
6. ŠALTINIAI	32
7. PRIEDAI	34

1. SAVOKOS

1. **Algoritmas** – tai taisyklių rinkinys arba operacijų sekos aprašas uždaviniui išspręsti ar apibrėžtam tikslui pasiekti. Algoritmo tikslas – padėti identifikuoti pagalbos poreikį ir organizuoti jos eigą.
2. **Savižudybės grėsmė** – situacija, kai dėl esamos asmens būklės išsakomos arba numanomos savižudiškos mintys, ketinimas žudyti, galimas ar patvirtintas tyčinis žalojimas.
3. **Tyčinis žalojimas** – veiksmai, kuriais asmuo tyčia kenkia arba siekia pakenkti savo sveikatai, arba sukelti pavojų savo gyvybei.
4. **Įvykusi savižudybė** – valingas, paties žmogaus atliktas gyvybei grėsmingas veiksmas, sukeliantis mirtį.
5. **Ketinimas žudyti** – savižudybės grėsmės etapas, kai didėja tikimybė, jog asmuo imsis savižudiškų veiksmų, pradedama galvoti apie savižudybės būdus, detalizuojamas savižudybės planas ir iš pasikeitusio asmens elgesio, tiesiogiai išsakomų minčių ar užuominų galima spręsti apie jo ruošimąsi savižudybei.
6. **Savižudiškos mintys** – mintys, idėjos, fantazijos, impulsai, reiškiantys, kad asmuo kaip apie vieną iš galimų variantų svarsto apie savižudybę, bet realaus ketinimo žudyti nėra.
7. **Nusižudžiusiųjų artimieji (angl. suicide survivors)** – šeimos nariai, giminaičiai, artimi kolegos, draugai ir kiti žmonės, kurie dėl įvykusios savižudybės išgyvena sielvartą.
8. **Savižudybės krizė** – situacija, kai asmuo ketina žudyti ir žalojasi.
9. **Savižudybės prevencija** – savalaikė pagalba, siekiant užkirsti kelią savižudybės krizei. Tai asmens psichologinės sveikatos stiprinimas, individualios bei grupinės konsultacijos, mokymai psichikos sveikatos temomis, visuomenės švietimas apie savižudybės krizę, tikslinių grupių, kurios turi didžiausią tikimybę susidurti su asmeniu, patiriančiu didelę savižudybės riziką, įgūdžių atpažinti ir reaguoti į savižudybės grėsmę stiprinimas.
10. **Savižudybės intervencija** – pagalba teikiama asmeniui, esančiam savižudybės krizėje: motyvavimas priimti profesionalią pagalbą, psichologinės konsultacijos, psichiatrinis gydymas, terapijų gydymo įstaigoje taikymas (judesio terapija, meno terapija, muzikos terapija, savitarpio pagalbos grupė ir kt.).
11. **Savižudybės postvencija** – pagalba teikiama po savižudybės krizės: atvejo vadybos funkcijos, psichologinės bei psichiatrinės konsultacijos (individualios bei grupinės).

2. PREVENCIJA

2. 1. Kodėl kyla minčių apie savižudybę?

„Tu Esi“ tinklalapio duomenimis, mintis apie savižudybę gali paskatinti tam tikras intensyvus gyvenimo įvykis, tačiau jis niekada nebus tikra šių minčių priežastis. Apie savižudybės krizę galime galvoti kaip apie sniego gniūžtę: vienas po kito sunkūs išgyvenimai didina „gniūžtę“ – naštą, kasdienio funkcionavimo sunkumus. Sunkumai gali būti susiję su įvairiomis gyvenimo sritimis: finansais, santykiais, netektimis ir kt. [1]

Yra ne viena teorija, kuri paaiškina minčių apie savižudybę augimą. Iš daugumos socialinių, kultūrinių ir psichologinių teorijų yra kelios, kurios turi panašių minčių seką.

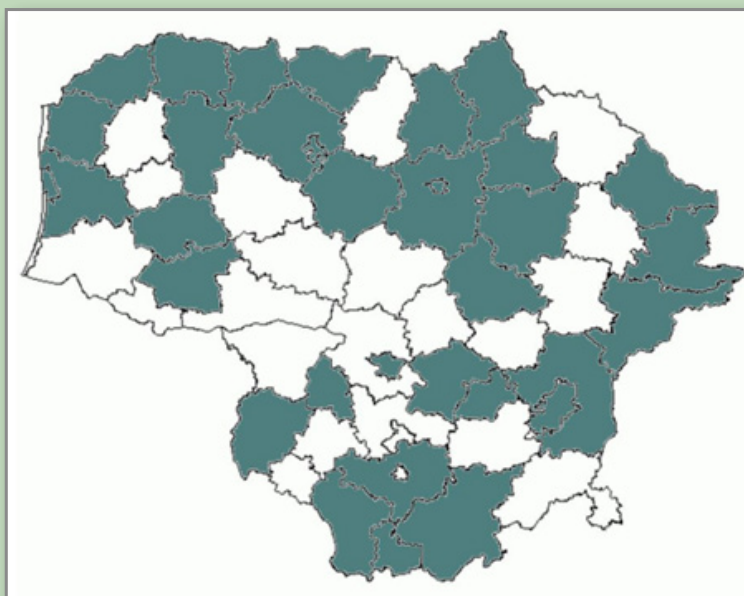
- Aaron Beck teorija apie suicidines mintis pasakoja, jog intensyvus bejėgiškumas (t. y. negalėjimas pakeisti neigiamos situacijos) gali privesti prie suicidinių minčių ir galų gale prie savižudybės. Kai intensyvus bejėgiškumas atsiranda įvairiose gyvenimo srityse, tai padidina asmens pažeidžiamumą vidiniams ir išoriniams išgyvenimams [2].
- Garsiausia moderni teorija apie savižudybes – tai tarpasmeninė savižudybės teori-

ja. Ji nurodo specifinius procesus, kurie asmenį gali nuvesti prie savižudybės – nuo suicidinių minčių iki suicidinio veiksmo. Pagal šią teoriją suicidinis veiksmas įvyks, tik jei asmuo turi abu elementus: norą nusiziudyti ir galimybę tai padaryti. Noras nusiziudyti kyla iš kelių psichologinių procesų: suvokimo, jog asmuo visiems našta, ir pritapimo jausmo nebuvimo [3].

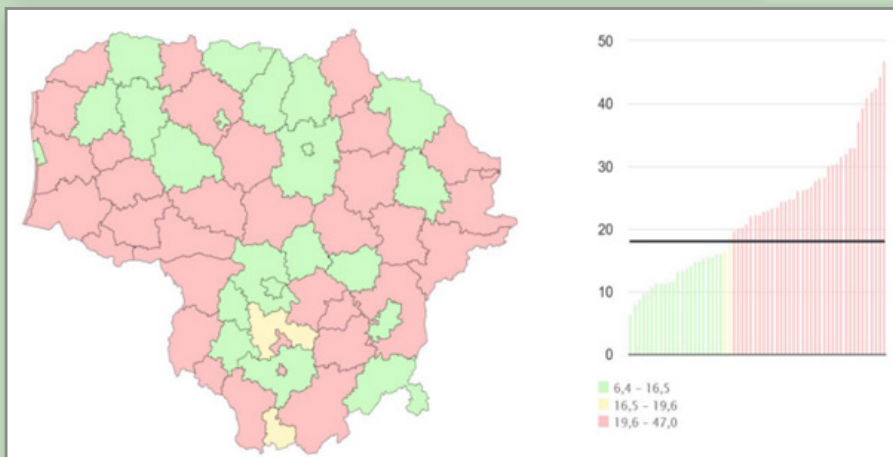
- Trijų žingsnių teorija iliustruoja procesą, kuriuo siekiama paaiškinti, kaip asmenys juda nuo suicidinių minčių iki suicidinio veiksmo. Pirmas svarbus momentas – tai neigiamas emocinis išgyvenimas ir bejėgiškumo jausmas, jog sukeltas neigiamas emocinis poveikis baigsis. Antrame žingsnyje vyksta suicidinių minčių progresas nuo pasyvių iki aktyvių dėl yrančių ryšių asmens gyvenime, pavyzdžiui, tarpasmeninių santykių, ryšių su darbo vieta / mokykla, gyvenimo prasmės. Trečias žingsnis apibūdina progresą nuo intensyvių suicidinių minčių iki suicidinių veiksmų, kuris gali įvykti, jei yra prieinamumas prie savižudybės priemonių ir mirties / skausmo suvokimas [4].

2. 2. Statistika Klaipėdos mieste bei Klaipėdos rajone

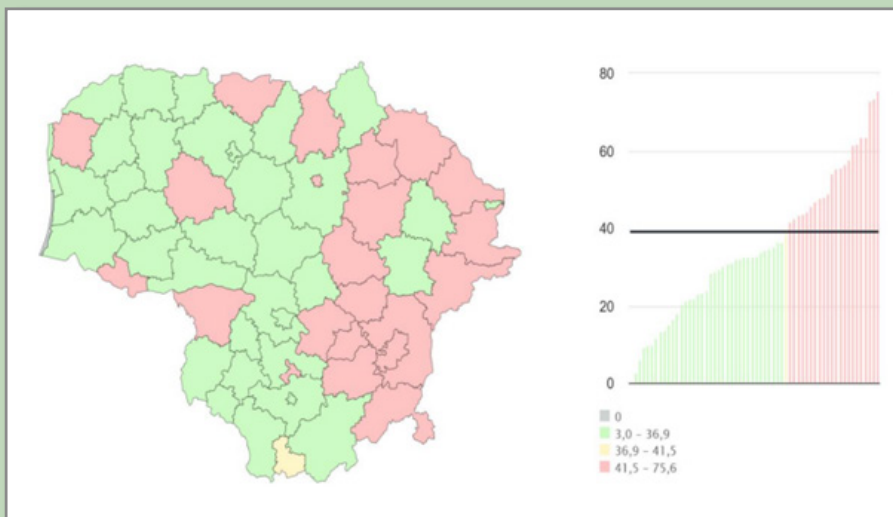
Kasmet pasaulyje 700 000 tūkst. žmonių miršta nuo savižudybės = 1 žmogus kas 40 sekundžių [5].



1 pav. Savivaldybės, kuriose viena iš prioritetinių sričių 2023 m. ataskaitose buvo traumos ir nelaimingi atsitikimai (įskaitant savižudybes). Klaipėdos miestas bei Klaipėdos rajonas traumas ir nelaimingus atsitikimus (įskaitant savižudybes) įvardija kaip prioritetinę sritį [6].



2 pav. Standartizuotas mirtingumas dėl savižudybių (X60–X84) 100 000 gyv. (2022 m. duomenys) [6].



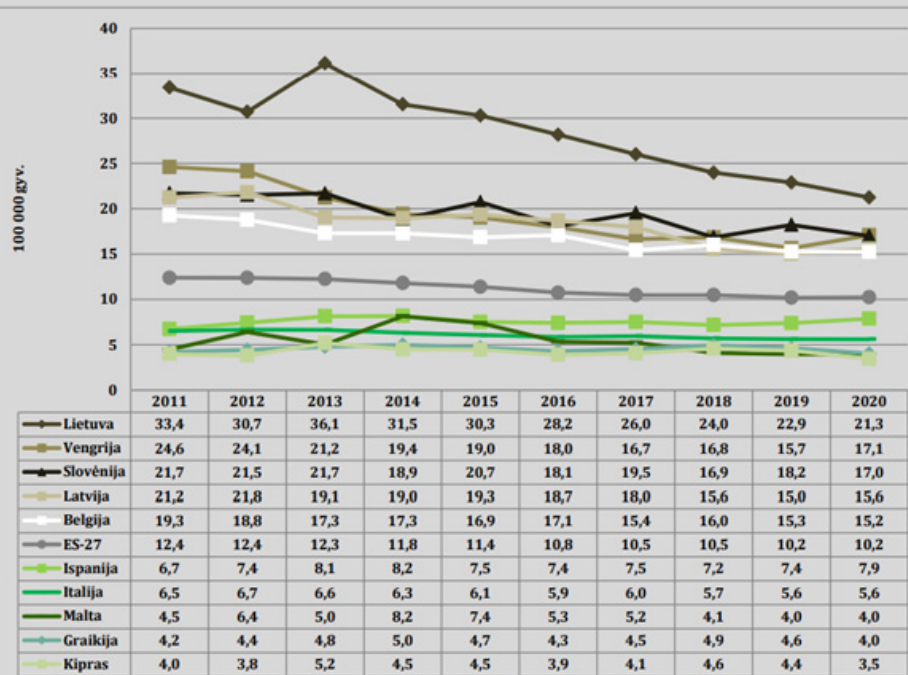
3 pav. Bandymų žudytis skaičius (X60–X64, X66–X84) 100 000 gyv. (2022 m. duomenys) [6] Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vienai įvykdytai savižudybei gali tekėti net 20 bandymų žudyti [7].

2022 m. atlikto mokslinio tyrimo „Savižudiškumo tendencijos ir sociokultūriniai suicidinės rizikos veiksniai Lietuvoje: rekomendacijos nacionalinę ir regioninę savižudybių prevenciją kuriančioms institucijoms“ duomenys rodo, kad 52,5 proc. asmenų yra kada nors galvo-

ję apie savižudybę, 26,5 proc. asmenų turėjo minčių apie savižudybę per pastaruosius metus. Nors Lietuvoje vyrų nusizudo daugiau, tačiau minčių apie savižudybę dažnis tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų yra panašus – apie 50 proc. [8]

Rodiklis	2016 m.		2017 m.		2018 m.		2019 m.		2020 m.		2021 m.		2022 m.	
	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva	Klaipėdos m. sav.	Lietuva
Mirtingumas dėl savižudybių (X60-X84) 100 000 gyv.	18,3	28,7	16,7	26,5	20,9	24,4	18,9	23,5	16,8	21,7	17,1	20,1	16,5	20,1
Standartizuotas mirtingumo dėl savižudybių rodiklis (X60-X84) 100 000 gyv.	18,7	28,2	16,6	25,9	21,7	23,8	18,2	23,0	16,6	21,1	17,0	19,4	16,3	19,5
Bandymų žudyti skaičius (X60-X64, X66-X84) 100 000 gyv.	-	-	31,3	44,4	36,4	42,1	32,3	37,1	24,8	31,4	26,3	37,3	26,8	37

Šaltinis: Higienos institutas. Žalia spalva rodo, jog Klaipėdos m. sav. rodiklis geresnis už Lietuvos, geltona spalva – atitinka Lietuvos rodiklį ir raudona spalva – rodiklis blogesnis už Lietuvos.

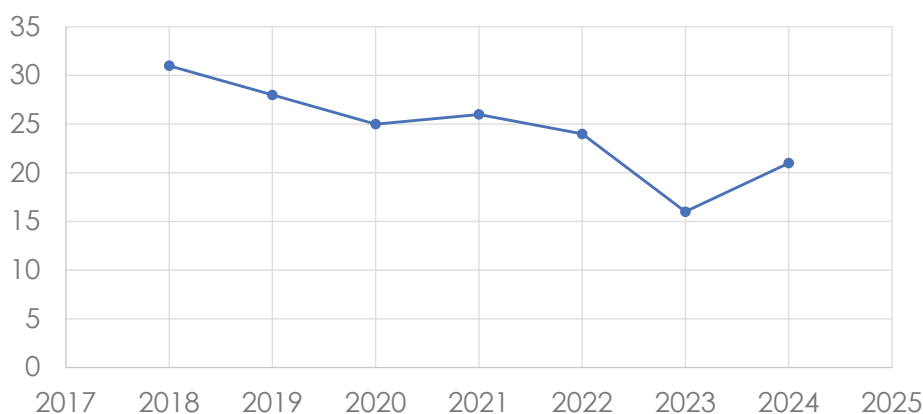


9 pav. Standartizuoto mirtingumo dėl savižudybių rodiklio dinamika atrinktose ES šalyse 2011–2020 m.

Šaltinis: Higienos institutas. **Lietuvoje, lyginant su Europos vidurkiu, išlieka aukštesni nepatikslingų mirčių,** pagal Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtąjį pataisyta ir papildytą leidimą „Sisteminis ligų sąrašas“, įdiegtą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. vasario 23 d. įsakymu Nr. V-164 „Dėl Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtojo pataisyto ir papildyto leidimo „Sisteminis ligų sąrašas“ (Australijos modifikacija, TLK-10-AM) įdiegimo“ (toliau – TLK-

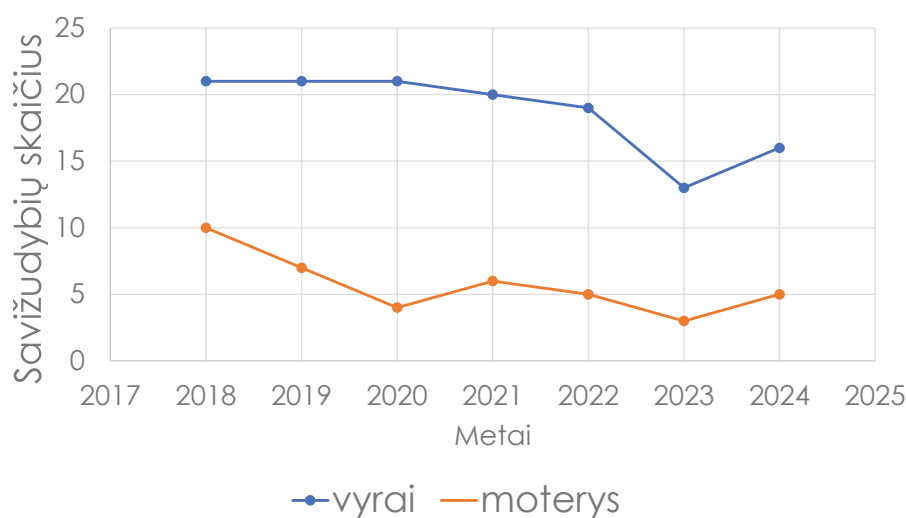
10-AM), žymimų kodais Y10–Y34, neaiškių mirties priežasčių, pagal TLK-10-AM žymimų R96–R99 kodais, **ir atsitiktinių apsinuodijimų, pagal TLK-10-AM žymimų X40–X49 kodais, registruojami atvejai, kur tikroji mirties priežastis galėjo būti nenustatyta savižudybė.** Nepatikslingų mirčių sumažėjo nuo 335 (2013 m.) iki 207 (2022 m.), neaiškių mirties priežasčių padaugėjo nuo 499 (2013 m.) iki 611 (2022 m.), atsitiktinių apsinuodijimų sumažėjo nuo 437 (2020 m.) iki 276 (2022 m.) (2 paveikslas).

Mirčių skaičius nuo tyčinių susižalojimų (savižudybės) Klaipėdos m. sav.



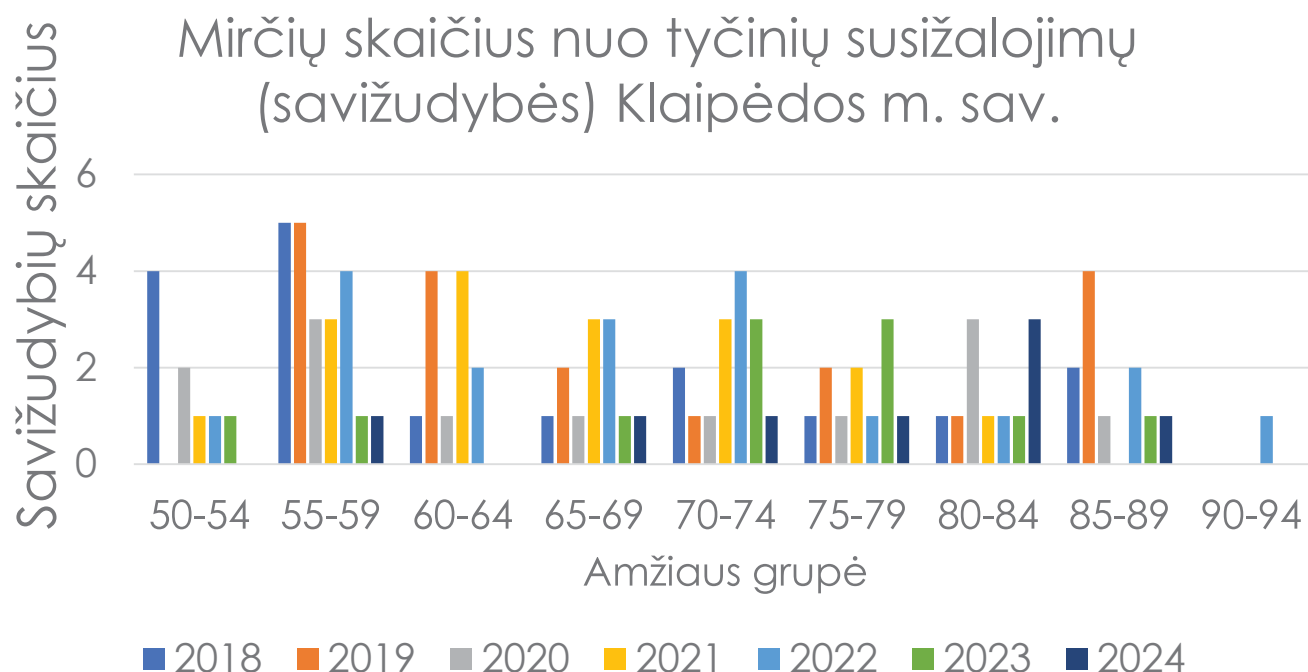
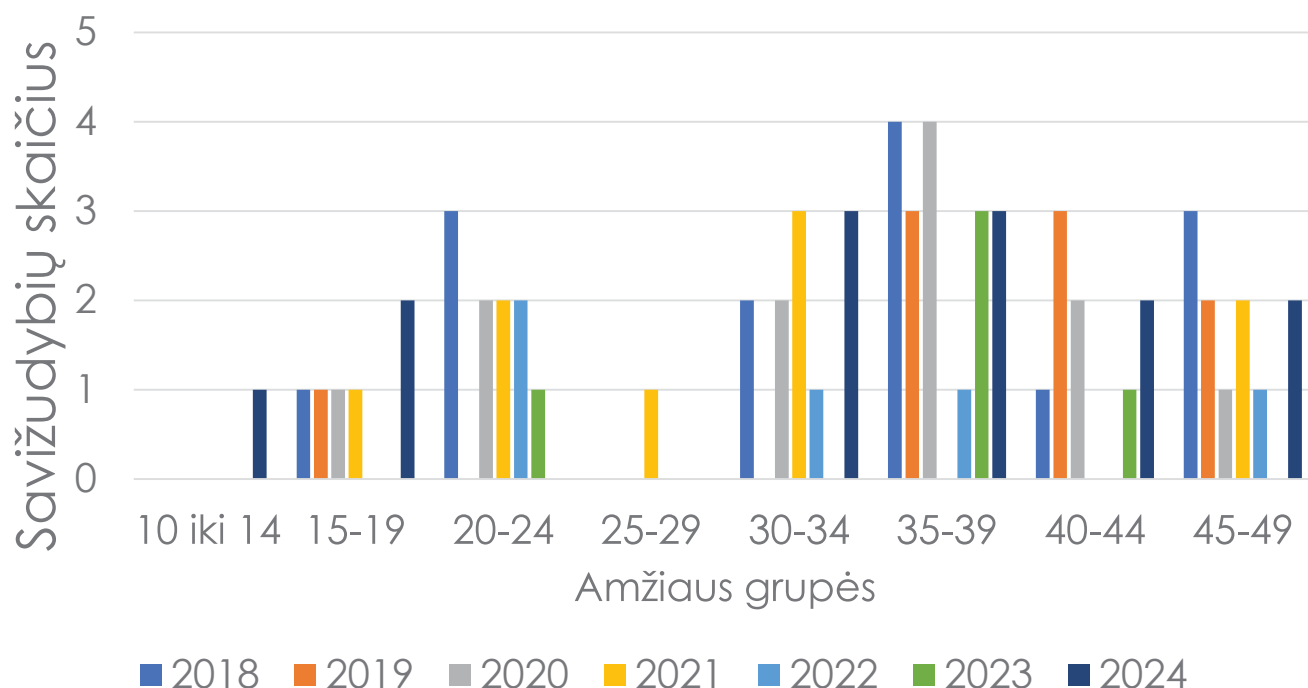
Šaltinis: Higienos institutas. Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras. Mirties priežasčių paieškos priemonė. Daugiausiai savižudybių Klaipėdos m. sav. įvyko 2018 metais (31 mirtis) ir nuo 2018 metų stabiliai mažėja su išimtimi 2021 metais, kai matyti nežymus padidėjimas (26 mirtys). 2023 metais fiksuojama 16 mirčių nuo tyčinių susižalojimų, o 2024 metais fiksuojama 21 mirtis nuo tyčinių susižalojimų Klaipėdos m. sav.

Mirčių skaičius nuo tyčinių susižalojimų (savižudybės) Klaipėdos m. sav. pagal lytį



Šaltinis: Higienos institutas. Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras. Mirties priežasčių paieškos priemonė. Daugiausiai Klaipėdos m. sav. nuo savižudybės miršta vyrai. 2024 metais nuo savižudybės mirė 5 moterys ir 16 vyrų.

Mirčių skaičius nuo tyčinių susižalojimų (savižudybės) Klaipėdos m. sav.



Šaltinis: Higienos institutas. Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras. Mirties priežasčių paieškos priemonė. 20218–2023 laikotarpiu daugiausiai Klaipėdos m. sav. nuo savižudybės mirė 55–59 metų asmenys. 2024 metais daugiausiai nuo tyčinių susižalojimų mirė 30-34, 35-39, 80-84 metų asmenys.

2. 3. Mitai apie savižudybės grėsmę

1. MITAS: žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nenusižudo.

Kai žmogus kalba arba net užsimena, juokauja apie savižudybę, jo pasidalinimas dažnai yra pagalbos šaukšmas. Nurodoma, kad apie 80 % nusižudžiusių asmenų yra užsiminę apie savižudybę žodžiais arba elgesiu. Aišku, yra žmonių, kurie nusižudo neparodę jokių elgesio ar žodinių užuominų, tačiau dažnu atveju pagalbos šauksmą galime praleisti pro akis. Svarbu pastebėjus riziką jos neignoruoti ir tiesiai paklausti žmogaus: „Ar tu galvoji apie savižudybę?“.

2. MITAS: pavojinga tiesiai klausti apie savižudybę, nes tai gali ją paskatinti.

Tiesus paklausimas, ar žmogus galvoja apie savižudybę, jos nepaskatina. Jei asmuo tokių minčių ar ketinimų neturi, toks klausimas nepasės jokios minties sėklos apie savižudybę. Tačiau jei asmuo tokių minčių ar ketinimų turi, tiesus klausimas gali padėti pradėti pokalbį ir suteikti asmeniui platformą pasikalbėti apie savo jausmus bei išgyvenimus ir galiausiai išgelbėti jam gyvybę.

3. MITAS: tas, kuris nori nusižudyti, vis tiek nusižudys.

Žmonės, norintys nusižudyti, dažniausiai svyruoja tarp noro gyventi ir ketinimo mirti. Savižudybė nėra noras numirti, tai yra noras nebekęsti psichologinio skausmo. Asmuo, nematantis kitų išeikių, gali pasirinkti savižudybę kaip būdą nebejausti psichologinio skausmo. Svarbu suprasti, kad asmenys, norintys nusižudyti, yra pasimetę, tačiau giliai viduje nori būti išgelbėti. Svarbu žmogaus nepalikti vieno psichologiniame skausme ir laiku suteikti tinkamą pagalbą.

4. MITAS: nusižudo tik psichikos sutrikimų turintys asmenys.

Nors kai kurie psichikos sutrikimai, pvz., klinikinė depresija, gali padidinti savižudybės riziką, didelė dalis nusižudžiusių asmenų neturėjo jokių psichikos sutrikimų. Neviltis, liūdesys, prislėgtumas nebūtinai yra psichikos sutrikimo požymiai [9].

5. MITAS: Asmenys, kurie kalba apie savižudybę, tiesiog nori dėmesio.

Svarbu suprasti, kad asmenys, esantys savižudybės

krizėje, duoda „ženklus“ apie savo išgyvenamus jausmus bei mintis. Asmuo, pasidalinęs, kad nori nusižudyti arba mano, kad pasaulis būtų gražesnis be jo, siekia ne sensacingo dėmesio, o klausimo: „Ar tu galvoji apie savižudybę?“. Šio klausimo turime klausti tiesiogiai, drąsiai ir empatiškai; jis gali išgelbėti asmens gyvybę.

6. MITAS: Asmenys, kurie nusižudo, yra savanaudžiai, bailiai arba silpni.

Žmonės, kurie nusižudo, dažniausiai nenori mirti, tačiau dėl jaučiamo intensyvaus psichologinio skausmo jiems sunku pamatyti visus įmanomus sprendimo būdus. Savižudybės priežastys yra sudėtingos ir kompleksinės, tačiau savižudybė beveik visada reiškia norą užbaigti savo patiriamą psichologinį skausmą [10].

7. MITAS: Savižudybė nutinka be jokių perspėjimo ženklų.

Ženklų, kurie parodo galimą savižudybės grėsmę, yra gausu, tačiau kartais juos sudėtinga pastebėti. Kitame skyriuje išvardijami galimi savižudybės rizikos ženklai.

2. 4. Savižudybės rizikos ženklai: kaip atpažinti savižudybės grėsmę?

RIZIKOS ŽENKLAI		
KALBA	NUOTAIKA	ELGESYS
„Vis tiek nieko nepakeisiu“ (Neviltis)	Tolygus nuotaikos prastėjimas, bejėgiškumas, prislėgtumas	Socialinis atsiribojimas / pasitraukimas nuo mėgstamų veiklų
„Mano gyvenimas beprasmis“ (Negebėjimas matyti ateities)	Nerimastingumas	Nesirūpinimas higiena, išvaizda
„Be manęs jums bus lengviau“ (Naštos kitiems jausmas)	Gėda, kaltė	Artimų žmonių lankymas, siekiant atsisveikinti
„Negaliu vienas (-a) to išverti“ (Kalbėjimas apie savo bevertiškumą ir vienvėlybę)	Pyktis, dirglumas	Savižudybės būdų / priemonių paieška
„Jeigu kartais man kas nors atsitiktų“ (Kalbėjimas apie savo mirtį arba norą mirti)	Staigus palengvėjimas / nuotaikos pagerėjimas	Padidėjęs psichoaktyvių medžiagų vartojimas

Papildomi rizikos ženklai:

- Asmuo kalba arba juokauja apie savižudybę.
- Miego režimo pakitimai (miega per daug arba kamuoja nemiga).
- Elgesio pakitimai (pavyzdžiui, jei asmuo dažnai būdavo pozityvus, jis tampa prislėgtas / apatiškas arba staiga asmeniui palengvėja, neįprastai pakyla nuotaika).
- Nutūkė arba susilpnėję ryšiai su artimais asmenimis ar mėgstamomis veiklomis.
- Pradeda tvarkyti reikalus (rašyti atsisveikinimo laiškus, atidavinėti daiktus, skolas ir kt.).
- Rizikingas elgesys (rizikingas alkoholio ir narkotikų vartojimas, neatsargus vairavimas).
- Daug kalba apie mirtį ir mirimą [12].

2. 5. Savižudybės rizikos veiksniai

Veiksnių, kurie padidina savižudybės riziką, yra įvairių ir jie gali kiekvienam asmeniui būti individualūs. Tačiau dažniausiai įvardijami šie veiksniai, kurie gali padidinti savižudybės riziką:

1. Ankstesni bandymai nusižudyti arba savęs žalojimas.
2. Depresija, bipolinis sutrikimas ar kiti psichikos sveikatos sutrikimai.
3. Šeimoje ar artimoje aplinkoje įvykusi savižudybė.
4. Padidintas psichoaktyvių medžiagų (alkoholio, narkotikų) vartojimas ir (arba) priklausomybės.
5. Įvairios trauminės patirtys – smurtas, netektis ir kt.
6. Paaugliams problemos su bendraamžiais; vienatvės jausmas, paramos trūkumas [13].
7. Rimtos somatinės ligos.
8. Padidintas beviltiškumo jausmas.
9. Konfliktiški, smurtiniai, toksiški santykiai.
10. Socialinis atsitraukimas.
11. Mažas pagalbos šaltinių prieinamumas.
12. Bendruomenėje vyraujanti stigma apie savižudybės grėsmę bei psichikos sveikatą [14].



3. INTERVENCIJA

3. 1. Savižudybės rizikos lygmenys

1. Mintys apie savižudybę: mintys, idėjos, fantazijos, impulsai, reiškiantys, kad asmuo svarsto apie savižudybę, bet ketinimo žudyti nėra [15].

- **Noras nusižudyti:** mintys apie savižudybę, neviltis, bejėgiškumas, vienatvė, jausmas, kad asmuo našta kitiems [16].

2. Ketinimas žudyti: savižudybės grėsmės etapas, kai didėja tikimybė, jog asmuo imsis savižudiškų veiksmų, pradedama galvoti apie savižudybės būdus, detalizuojamas savižudybės planas ir iš pasikeitusio asmens elgesio, tiesiogiai išsakomų minčių ar užuominų galima spręsti apie jo rengimąsi savižudybei [15].

- **Gebėjimas nusižudyti:** žmogaus pajėgumas savęs žalojimui, ankstesni bandymai nusižudyti, savižudybės priemonių prieinamumas, suintensyvėjusios emocijos, ryškūs psichikos sutrikimo simptomai, susidūrimas su kito žmogaus savižudybe ir kt. [16].
- **Ketinimas nusižudyti:** šiuo metu vykstantis mėginimas nusižudyti, sukurtas savižudybės planas, paruošiamieji veiksmai, pvz., priemonių įsigijimas, skolų atidavimas, laiškų rašymas; ketinimo nusižudyti išreiškimas [16].



3. Tyčinis žalojimas: veiksmai, kuriais asmuo tyčia kenkia ar siekia pakenkti savo sveikatai arba sukelti pavojų savo gyvybei [15].

Apsauginiai veiksniai: šie veiksniai apsaugo asmenį bei mažina savižudybės riziką. Jie gali būti:

- socialinis palaikymas;
- struktūruoti ateities planai;
- pagalbos priėmimas;
- vertybės ir tikėjimas;
- prasmės jausmas;
- artimų žmonių buvimas šalia [16].

MAŽA RIZIKA	VIDUTINĖ RIZIKA	DIDELĖ RIZIKA
Kai yra daugiau apsauginių veiksnių, mažiau rizikos veiksnių. Nors gali būti numatyta žema rizika, nereikia nuvertinti pagalbos svarbos, kadangi savižudybės grėsmė yra individuali ir jos visiškai prognozuoti neįmanoma.	Kai yra bent vienas komponentas: gebėjimas arba ketinimas nusižudyti; ir nėra / labai mažai apsauginių veiksnių.	Kai yra ir gebėjimas nusižudyti, ir ketinimas. Net jei apsauginių veiksnių yra, jie riziką sumažina tik minimaliai arba visai nesumažina. Reikalingas nuolatinis žmogaus stebėjimas bei skubus pagalbos teikimas.

3. 2. Savęs žalojimas

Higienos instituto 2022 m. vykdytame tyrime matoma, jog 100 000 Lietuvos gyventojų tenka 18,6 proc. mirusiųjų nuo tyčinių susižalojimų (savižudybės). Savęs žalojimas yra ūmi dažniausiai Lietuvos paauglių problema, tačiau tai neretai nutinka ir suaugusiems [17].

Savęs žalojimas yra sąmoningas elgesys, kuriuo asmuo siekia tyčia pasidaryti žalą savo kūnui arba sukelti pavojų savo gyvybei.

- Savęs žalojimas dažnai palieka pasekmes kaip randus.
- Savęs žalojimas yra dažnai slepiamas elgesys, pavyzdžiui, save žalojantys asmenys gali nešioti tik drabužius ilgomis rankovėmis, net kai per karšta tai vilkėti, sužalojimus paaikšina numenkindami jų reikšmę, patelkdami pasiteisinimus.
- Savęs žalojimas nebūtinai yra susijęs su noru nusižudyti, dažnai asmenys save žaloja siekdami išreikšti savo emocijas, jas pajauti arba, atvirkščiai, jų nejauti, nubauti save ir panašiai. Šis elgesys kartais net gali tapti priklausomybe. Po savęs

žalojimu slepiasi daug vidinių jausmų ir išgyvenimų [18].

Savižalos ženklai:

- žaizdos ant rankų, riešų, kojų, kurios pasikartoja;
- asmuo rengiasi visiškai kūną dengiančiais drabužiais, net kai tai neatitinka oro sąlygų;
- asmuo vengia kalbėti apie tai, kaip susižalojo.

Rizikos veiksniai:

Problemos santykiuose, brendimo sukeltami sunkumai; patiriamas arba patirtas smurtas.

Kodėl savižala?

Būdas susitvarkyti su kylančiomis emocijomis arba jas pajauti; parodyti kitiems, kad jiems reikia pagalbos; pajauti kontrolę; bausti save [19].

Savęs žalojimo procesas





Kaip užkirsti tam kelią?

1. Klausti savęs: „Kokias emocijas man sunkiausiai priimti? Kokias emocijas jaučiu intensyviausiai? Kur savo kūne jaučiu tam tikrą emociją? Kokios mintys stipriausiai paskatina neigiamas emocijas?“ [20]. Jei į šiuos klausimus sudėtinga rasti atsakymą, juos panagrinėti gali padėti psichologas.
2. Impulsyviai nesiremti negatyviu (juoda / balta) situacijų interpretavimu; ieškoti daugiau „pilky“ ir lanksčių minčių apie situaciją ar įvykį.
3. Sulėtinti savo minčių procesą, pasakyti sau „STOP“.
4. Naudotis dėmesingo įsisąmoninimo technikomis, pvz., kvėpavimas, meditacijos ir dėmesio sutelkimas į dabartį.
5. Ieškoti kitų šaltinių emocijų „ventiliavimui“, pavyzdžiui, muzikos klausymas, tapymas, dienoraščio rašymas, mezgimas ir kt.
6. Užsiimti fizine veikla (pavyzdžiui, sportu, joga, plaukimu ir kt.).
7. Kreiptis pagalbos. Neigiamų minčių pasidalijimas gali palengvinti jų svorį ir praskaidrinti mūsų požiūrį [21].

!!! Savęs žalojimas nebūtinai susijęs su savižudybės rizika, tačiau privalu į savęs žalojimą reaguoti skubiai ir nukreipti asmenį psichosocialiniam vertinimui. Jei savęs žalojimas nėra lydimas savižudybės rizikos, jam taikomas ilgalaikis intervencinis gydymas (dienos stacionare arba psichoterapijoje).

3. 3. Kaip kalbėti su asmeniu, patiriančiu savižudybės krizę?

1. Įsiklausyti.

Pirmas pagalbos artimajam žingsnis – su juo susisiekti. Reikia bendrauti palaikančiu tonu, nekaltinti ir neteisti asmens. Skatinama savižudybės neromantizuoti ir klausti apie ją tiesiogiai: „Ar galvoji apie savižudybę?“ Kalbėjimas apie savižudybę nesukelia noro ją įvykdyti.

Svarbiausia išlikti ramiam ir daugiau klausyti nei kalbėti. Reikia parodyti savo artimajam, kad jums galima pasitikėti, jums galima išsikalbėti ir kad jūs suteiksite tokią paramą, kokią sugebate. Nekritikuokite ir nekaltinkite asmens išsakydami savo susirūpinimą [22, 23].

2. Ieškokite profesionalios pagalbos.

Įsiklausymas ir kvietimas pokalbio yra pirmą pagalbą savo artimajam savižudybės rizikos akivaizdoje. Padėti išsikalbėti apie intensyvas emocijas ir kamuojančias problemas gali profesionalai. Jei asmuo bijo kreiptis profesionalios pagalbos, galite priminti, jog psichologai ir kiti psichikos sveikatos specialistai naudoja mokslškai patvirtintas technikas, kurių tikslas – padėti asmeniui atrasti adaptyvius problemų sprendimų būdus ir stiprinti savo psichinę sveikatą.

Kartais kreiptis pagalbos už savo socialinio rato gali būti šiek tiek bauginanti ir jautri patirtis. Jausti nerimą kreipiantis pagalbos yra normalu, tačiau visada pravartu apsvarstyti, kokie pagalbos šaltiniai būtų tinkamiausi ir komfortiškiausi [22].

3. Veiksmų sudarymas.

Galima klausti asmens, kokių konkrečių veiksmų jis gali imtis, kurie padėtų sumažinti savižudybės riziką ir psichologinį skausmą; koks jo socialinio palaikymo ratas ir kt. [23].

Kaip elgtis, kai asmuo nenori su manimi kalbėtis?

- Asmuo pats renkasi, ar yra pasiruošęs kalbėti apie savižudybę, jo spausti nereikia.
- Pasakykite, kad esate visada šalia, jeigu jam / jai reikės palaikymo ar pagalbos.
- Leisti laiką kartu su artimuoju. Kartais užtenka tik būti šalia.
- Savo klausimą galima pakartoti po kurio laiko. Gali būti, kad anąsyk tiesiog buvo netinkamas laikas pokalbiui.
- Užsiminti, kad be mūsų yra kitų žmonių, su kuriais jam galbūt labiau norėtusi kalbėtis (pvz., artimasis, emocinės pagalbos konsultantas, šeimos gydytojas ar psichikos sveikatos specialistas) [24].

Ką daryti, jeigu žmogus nenori susitikti su specialistu?

- Asmeniui galime priminti, kad kai patiriame fizinės sveikatos sutrikdymą, kreipiamės pagalbos, pavyzdžiui, lūžus kojai, jos nebandome pagydyti patys. Tas pats galioja ir mūsų psichikos sveikatai, jei kenčiame, neprivalome su tuo likti ir tvarkytis vieni.
- Pasakyk asmeniui savais žodžiais: „Kad ir kiek skausmo patiri šiuo metu, tu esi ne vienas (-a). Yra daug žmonių, kurie gali tau padėti. Laiku suteikta ir tinkama pagalba gali padėti tau įveikti patiriamus sunkumus bei skausmą.“
- Pasidalinkite, kad yra įvairių būdų gauti pagalbą: susitikti gyvai, pasikalbėti telefonu ar vaizdo skambučiu, susirašinėti internetu ar pačiam padėti sau.

- Svarbu nekelti ultimatumų bei sąlygų, pavyzdžiui: „nepadėsiu / nebūsiu šalia, jei nesutiksi su specialistu“ [24].
- Galite pasidomėti, dėl ko asmuo nenori kreiptis pagalbos, kokių baimių turi, jausmus ir baimes galite priimti ir aptarti.

Vienas garsiausių suicidologų Thomas Joiner (2005) pabrėžia kelis pagrindinius elementus:

- Svarbu susitelkti ties kintančiais jausmais ir jausmu, kad esi našta kitiems, vienišumo jausmu. Juos sumažinti galime klausdami: kokių yra įrodymų, kad asmuo yra našta kitiems; kuo pagrįstas šis jausmas, kokios yra išimtys, kai asmuo apie save negalvoja kaip našta; svarbu aptarti svarbiausius asmens artimus ryšius [23].
- Sudaryti saugumo planą [23]. Saugumo planas padeda asmeniui mąstyti kryptingai esant savižudybės krizėje, jis nurodo konkrečius žingsnius bei veiksmus, kuriuos reikia atlikti esant didesnei savižudybės krizei, taip užtikrinama, kad asmuo nesirems savo emocijomis bei žinos konkrečius žingsnius krizei įveikti. Saugumo plano pavyzdžius galite rasti tinklalapyje www.Tuesi.lt, jie PDF formatu yra prisegti prie šios rinkmenos [24].
- Saugumo dėžutė. Saugumo dėžutė gali būti vadinama įvairiai: saugumo daiktų dėžutė, krizių dėžutė, nerimo, pirmosios pagalbos, vilties, jaukumo, ramybės ar nusiramavimo dėžutė. Svarbiausia, kad ji būtų pripildyta daiktų, kurie padėtų nurimti ir jaustis saugiau. Kai aplanko liūdesys, nerimas ar mintys apie savižudybę, galima atverti dėžutę [26].



3. 4. Pagalbos šaltiniai ir jų skirtumai

1. Sveikatos biurai

- Sveikatos biurai gali suteikti anonimines nemokamas psichologų konsultacijas.
- Prevencinio tipo paslaugos.
- Suteikiamos 8 nemokamos psichologo konsultacijos. Asmuo, gavęs didžiausią galimą individualių konsultacijų skaičių, pakartotinai konsultacijas gali gauti praėjus ne mažiau kaip 6 mėn. nuo paskutinės individualios konsultacijos.
- Teikiamos priklausomybių konsultanto paslaugos (nuo 14 metų).
- Esant poreikiui nukreipiama į psichikos sveikatos centrą.
- Teikiamos mokymų paslaugos: vedami baziniai savižudybių prevencijos mokymai, paskaitos ir mokymai kitomis psichologinės gerovės stiprinimo temomis.
- Dirba savižudybių prevencijos koordinatorė.
- Koordinatoriaus vaidmuo – pasirengti tinkamai reaguoti į savižudybių ir mėginimų žudyti atvejus; organizuoti pagalbą po mėginimo žudyti ir (arba) savižudybės įvykio; didinti specialistų kompetencijas ir teikti metodinę pagalbą; šviesti visuomenę; vykdyti stebėseną.

2. Psichikos sveikatos centrai:

- Klaipėdos psichikos sveikatos centre aptarnaujami gyventojai, sudarę sutartis su Klaipėdos miesto pirminės sveikatos priežiūros centrais, **išskyrus UAB „Nefrida“, UAB „Baltic Medics“, UAB „InMediCa“ ir UAB „Mano šeimos gydytojas“ klientus**; šios klinikos turi savo psichikos sveikatos centrus.
- Dirba medicinos psichologai, gydytojai

psichiatrai, socialiniai darbuotojai.

- Kreipiantis dėl psichologinės konsultacijos siuntimas iš šeimos gydytojo nebūtinas. Būtina išankstinė registracija.
 - Užtikrinamas konfidencialumas.
 - **Esant savižudybės rizikai psichikos sveikatos centras asmenį privalo priimti nedelsiant arba per 24 valandas nuo kreipimosi.**
 - Jei asmuo nėra priimamas, galima kreiptis į savižudybių prevencijos koordinatorių (el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt arba + 370 640 93347).
- ### 3. Gydyimo įstaigos ir Greitoji medicinos pagalba (toliau – GMP).
- **Greitoji medicinos pagalba** kviečiama, kai žmogus nebesiorientuoja aplinkoje, elgiasi neadekvačiai, negali efektyviai bendrauti, yra aukšta savižudybės rizika arba rizika padaryti žalą kitam asmeniui.
 - **Gydyimo įstaigos ir šeimos gydytojas** gali padėti koordinuoti pagalbą. Kai kuriose medicinos įstaigose jau teikiama psichologo ir psichiatro paslauga, o jei tokia paslauga nėra teikiama, asmuo nukreipiamas į psichikos sveikatos centrą.

4. Emocinės paramos linijos:

- Emocinės paramos linijos suteikia emocinę paramą **čia ir dabar**.
- Leidžia išsikalbėti, suteikia galimos pagalbos šaltinių.
- Kai kuriose dirba psichologai, daugumoje jų savanoriai yra išklause specializuotus mokymus.
- Linijos **nemokamos ir anoniminės**.

Psichologinės pagalbos galimybės



Šaltinis: Pagalba sau.

SKIRTUMAI

PSICHOLOGAS	PSICHOTERAPEUTAS	PSICHIATRAS
- Norite pasikonsultuoti dėl asmeninių problemų ar gyvenimiškų sunkumų. - Sukrėtė netikėtas įvykis Jūsų ar Jūsų artimųjų gyvenime (krizė arba trauminė patirtis). - Siekiate stiprinti savęs pažinimą. - Svarstote, ar Jums reikalinga psichoterapinė ar psichiatrinė pagalba. - Reikia atlikti psichologinę diagnostiką ar įvertinimą (tik MEDICINOS psichologai).	- Ieškote platų supratimą apie žmogaus psichiką turinčio specialisto, savo darbe taikančio konkrečios psichoterapijos krypties žinias. - Norite giliau nei su psichologu analizuoti savo psichologinius sunkumus per konkrečią prizmę. - Turite įsisenėjusių psichologinių sunkumų (traumų, į asmenybę linkusių sunkumų). - Turite ar įtariate psichikos sutrikimo diagnozę, dėl kurios norite psichoterapinio gydymo arba jis priskirtas gydytojo. - Siekiate keisti asmenines savybes.	- Reikia oficialiai diagnozuoti psichikos ar elgesio sutrikimus. - Reikia paskirti medikamentinį ar nemedikamentinį gydymą. - Reikia siuntimo stacionarui, psichosocialinei reabilitacijai.

3. 5. Klaipėdos miesto algoritmas pažingsniui

Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos algoritmą rasite prieduose. Skyrelyje aptariame svarbiausias akimirkas ir pirmuosius žingsnius, sužinojus apie esančią savižudybės krizę.

Klaipėdos mieste vadovaujamės dviem savižudybių prevencijos algoritmais: suaugusiojo bei nepilnamečio.

SUAUGUSIOJO ALGORITMAS PAŽINGSNIUI

1. MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ:

Asmenį krepiame į psichikos sveikatos centrą (Klaipėdos arba privatų), kad asmeniui būtų atliktas psichosocialinis savižudybės rizikos vertinimas. Įstaigos privalo asmenį priimti esant savižudybės rizikai nedelsiant arba per 24 valandas. Specialistas gali prašyti asmens grįžtamojo ryšio, suteikti koordinatoriaus kontaktus ir klausti pagalbą teikiančios įstaigos, ar asmuo tikrai atvyko (Higienos institutas dar dirba šiuo klausimu).

• ATSISAKO PAGALBOS:

Specialistas informuoja žmogų apie pagalbos galimybes, motyvuoja priimti pagalbą. Informacija apie asmenį perduodama VSB psichologui, atsakingam už pagalbos savižudybės krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą. Informaciją galima perduoti oficialiu raštu į įstaigą per „Avilio“ programą arba elektroniniu paštu (sarlote@sveikatosbiuras.lt).

• SUTINKA GAUTI PAGALBĄ:

Asmeniui sutikus informuojami artimieji. Nukreipiama psichikos sveikatos paslaugai gauti.

2. KETINIMAS NUSIŽUDYTI:

Esant vidutinei ar aukštai rizikai skambinama greitajai medicinos pagalbai numeriu 112. Ketinimas nusižudyti (vidu-

tinė, aukšta rizika) gali būti traktuojama: pastebimas neseniai įvykęs, vykstantis savęs žalojimas; konkretus savižudybės planas (data, vieta, priemonės); priemonių turėjimas su savimi.

• ATSISAKO GAUTI PAGALBĄ:

Esant vidutinei arba aukštai rizikai, specialistas skambina 112. GMP medicinas informuoja žmogų apie pagalbos galimybes ir informacijos perdavimą PSC specialistui, atliekančiam atvejo vadybos funkciją. Įvertinus situaciją, atsisakymas priimti pagalbą patvirtinamas kliento parašu. Toliau pagalba teikiama vadovaujantis SAM įsakymais.

• SUTINKA GAUTI PAGALBĄ:

Esant aukštai rizikai, specialistas skambina 112 arba perduoda artimiesiems, kurie palydi pas pagalbą teikiančius specialistus. Kitais atvejais specialistas nukreipia / palydi žmogų į PSC ar į ligoninės priėmimo skyrių.

3. MĖGINIMAS NUSIŽUDYTI:

Kviečiama greitoji medicinos pagalba 112. Ligoninės priėmimo skyrius teikia pagalbą remdamasis SAM įsakymais.

Tęstinė pagalba:

- Informuojamas PSC, kuriame asmeniui teikiamos paslaugos. PSC atvejo vadybininkas stebi situaciją ir pagal poreikį teikia emocinę ir socialinę paramą žmogui. Jei yra poreikis, bendradarbiaujama su VSB psichologu, atsakingu už pagalbos savižudybės krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą.
- Jei pagalba teikiama ne PSC, esant poreikiui ir asmeniui sutikus, PSC siunčia užklausą pagalbos teikėjui apie psichologinės pagalbos teikimo poreikį. Įstaiga į šią užklausą privalo atsakyti per 5 d. d.

4. ĮVYKUSI SAVIŽUDYBĖ

- Į savižudybės vietą atvykęs GMP suteikia informaciją artimiesiems apie pagalbos galimybes. Atvyksta policija. Informacija apie savižudybę perduodama VSB dirbančiam savižudybių prevencijos koordinatoriui (ruošiamas asmens duomenų apsaugos sutartis). Koordinatorius koordinuoja pagalbą nusižudžiusiojo artimiesiems ir kitiems asmenims, paliestiems savižudybės įvykio.

NEPILNAMEČIO ALGORITMAS PAŽINGSNIUI

1. MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ.

Informacija perduodama paauglio tėvams / globėjams ir suteikiama informacija, kur kreiptis dėl psichosocialinio vertinimo. Informuojama, kad tėvai / globėjai vaiką nuvesti į psichikos sveikatos centrą / ligoninę privalo nedelsdami. Pabrėžiama, kad laukimas gali kainuoti gyvybę.

- **ATSISAKO GAUTI PAGALBĄ.**
Informuojama Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba. Pagalba toliau teikiama vadovaujantis SAM ir VTAJT įsakymais.
- **SUTINKA GAUTI PAGALBĄ.**
Nepilnametis su tėvais / globėjais nukreipiamas gauti psichikos sveikatos paslaugas. Įstaiga privalo priimti nedelsdama arba per 24 valandas.

2. KETINIMAS NUSIŽUDYTI.

Esant vidutinei ar aukštai rizikai, skambinama greitajai medicinos pagalbai numeriu 112. Ketinimas nusižudyti (vidutinė, aukšta rizika) gali būti traktuojama: pastebimas neseniai įvykęs, vykstantis savęs žalojimas; konkretus savižudybės planas (data, vieta, priemonės); priemonių turėjimas su savimi. Jei yra vidutinė arba aukšta rizika, specialistas perduoda vaiką vaiko atstovams pagal įstatymą, kurie nedelsdami palydi pas pagalbą teikiančius specialistus arba skambina 112. Jei apie ketinimą nusižudyti sužino-

ma mokykloje, informuojamas KVG pirmininkas. KVG vadovaujasi savo vidiniais dokumentais (**kiekviena mokykla turi savo KVG ir Krizių valdymo aprašą**).

- **ATSISAKO GAUTI PAGALBĄ:**
Specialistas informuoja vaiką ir vaiko atstovą pagal įstatymą apie pagalbos galimybes ir planuojamą informacijos perdavimą GMP. Informacija perduodama ir toliau pagalba teikiama vadovaujantis SAM įsakymais. Informuojama VTAJT.
- **SUTINKA GAUTI PAGALBĄ:**
Specialistas perduoda turimą informaciją, svarbią savižudybės rizikai įvertinti, kitam specialistui, pas kurį siuntė (nukreipė), ir apie savižudybės grėsmę perduoda informaciją vaiko atstovams pagal įstatymą. Pagalba teikiama vadovaujantis SAM įsakymais, informuojama VTAJT.

3. MĖGINIMAS NUSIŽUDYTI.

Kviečiama greitoji medicinos pagalba numeriu 112. Ligoninės priėmimo skyrius teikia pagalbą pagal SAM įsakymus, informuojama VTAJT.

4. TĘSTINĖ PAGALBA PO KETINIMO IR MĖGINIMO NUSIŽUDYTI.

Informuojamas PSC, kuriame vaikui teikiamos paslaugos. PSC atvejo vadybos funkcijas atliekantis specialistas, bendradarbiaudamas su kitais pagalbą teikiančiais specialistais, stebi situaciją ir pagal poreikį teikia emocinę ir socialinę paramą, informuoja vaiko mokyklos KVG pirmininką. Vaikui ar jo atstovui pagal įstatymą nesutikus kreiptis tęstinės pagalbos ar šią pagalbą nutraukus per anksti, situaciją stebi PSC atvejo vadybininkas, mokyklos specialistai. Informuojama VTAJT. Jei yra poreikis, pagalbos teikėjai bendradarbiauja su VSB psichologu, atsakingu už pagalbos savižudybės krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą.

- Jei pagalba teikiama ne PSC, esant poreikiui ir vaiko atstovui pagal įstatymą sutikus, PSC siunčia užklausą pagalbos

teikėjui apie psichologinės pagalbos vaikui teikimą. Įstaiga į šią užklauką privalo atsakyti per 5 d. d. Jei vaikui psichologinė pagalba teikiama privačiai arba vaiko atstovui pagal įstatymą nesutikus dėl informacijos teikimo, informuojama VTAJT.

5. ĮVYKUSI SAVIŽUDYBĖ.

Į savižudybės vietą atvykusi GMP suteikia informaciją artimiesiems apie pagalbos galimybes. Atvyksta policija. Informuojama VTAJT. Informacija apie savižudybę perduodama VSB dirbančiam savižudybių prevencijos koordinatoriui (ruošama asmens duomenų apsaugos sutartis). Koordinatorius koordinuoja pagalbą nusižudžiusio artimiesiems ir kitiems asmenims, paliesiems savižudybės įvykio.

Trumpiniai:

GMP – Greitoji medicinos pagalba

VTAJT – Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba

VS – Visuomenės sveikatos biuras

KVG – Krizių valdymo grupė

SAM – Sveikatos apsaugos ministerija

Jei yra poreikis, galimas tarpinstitucinio atvejo aptarimo, pagalbos / edukacijos suorganizavimas bei klausimų dėl savižudybių prevencijos / intervencijų konsultavimas kreipiantis į koordinatorių (el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt arba tel. +370 640 93347).



3. 6. Kaip pasirūpinti savimi susidūrus su savo arba kito asmens savižudybės grėsme?

Kaip padėti sau?

Suvokus, jog Jus kankina suicidinės mintys, pirmiausiai reiktų kreiptis išorinės paramos į emocinės paramos liniją, savo šeimos gydytoją, psichikos sveikatos centrą ar artimuosius. Tačiau jei norite savo jėgomis kovoti su suicidinėmis mintimis ar norite pasiruošti kreiptis pagalbos, galite išbandyti kelis būdus, kurie gali palengvinti šiuos sunkius išgyvenimus.

- Nepriimkite sprendimo šiandien. Neprivalote įgyvendinti savo minčių šią sekundę. Dėmesingas susitelkimas į dabartį gali padėti nuraminti greitai besisukančias mintis.
- Kalbėkitės su kitais žmonėmis. Gali būti naudinga pasikalbėti su savo artimaisiais, šeimos nariais, gydytoju ar draugais. Yra skirtingų būdų, kaip kiekvienas iš jų gali padėti. Reikia prisiminti, jog reikia turėti kantrybės. Artimieji ne visada gali iškart žinoti, kokią pagalbą suteikti, tad tokiu atveju juos reiktų informuoti, ar norite tik išsikalbėti, ar norite paramos ir palaikymo kreipdamiesi profesionalios pagalbos. Jei nedrąsu kalbėti su artimaisiais, paskambinkite į emocinės paramos liniją.
- Nelikite vienas. Gali būti per sunku kalbėtis su kitais asmenimis apie savo mintis. Baimė kalbėtis apie suicidines mintis yra normalu, bet buvimas su kitais žmonėmis gali padėti užtikrinti savo saugumą.
- Atpažinkite provokuojančius veiksnius. Provokuojantys veiksniai – tai dalykai, kurie stiprina suicidines mintis ir blogina savijautą. Jie yra labai individualūs. Tai gali būti muzika, nuotraukos ar filmai, kurie verčia išgyventi neigiamas, į suicidą linkusias mintis. Stebėti ir užsirašyti, kaip kokie dalykai paveikia savijautą, yra geras būdas įgauti daugiau kontrolės ar suvaldyti

stresą. Veiksniais galite pasidalinti ir su artimaisiais, tada ir jie geriau jus supras.

- Atsargiai elkitės su alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis. Alkoholis paveikia mūsų smegenų dalis, kurios atsakingos už susikaupimą, situacijų vertinimą, sprendimo priėmimą, emocijas ir kt. Jei emocinė savijauta yra prasta, alkoholio vartojimas gali tik pastiprinti suicidines mintis. Narkotinės medžiagos paveikia žmogaus funkcijas ir mąstyseną, todėl rizika įvykdyti savižudybę didėja.
- Peržvelkite savo saugumo planą. Saugumo planas – tai efektyvi priemonė, kuri gali padėti išgyventi sudėtingas akimirkas, kai kyla minčių apie savižudybę. Saugumo planai prisegti kaip priedai prie šios dalijamosios medžiagos [27].

Kaip padėti sau susidūrus su kito žmogaus savižudybės krize?

Labai svarbu nepamiršti savęs teikiant paramą asmeniui, patiriančiam savižudybės krizę. Jūsų jausmai ir savijauta taip pat svarbūs.

- Neprisiiimti visos atsakomybės vienam (-ai).
- Užsiimti savirūpa: naudoti kvėpavimo, atsipalaidavimo technikas, rūpintis savo fizine sveikata (mityba, miego režimas, fizinis aktyvumas), rašyti dienoraštį, užsiimti piešimu ir kt.
- Kreiptis emocinės paramos sau į psichologą arba emocinės paramos liniją.
- Nežinant, kaip elgtis, skambinti krizių įveikimo komandai numeriu 1815. Komandos nariai gali pakonsultuoti dėl tolimesnių veiksmų teikiant efektyvią pagalbą asmeniui, esančiam savižudybės krizėje.

4. POSTVENCIJA

4. 1. Įvykusi savižudybė: ką būtina žinoti?

- **Ar nutikus savižudybei būtinai turi įsitraukti policija?**

Taip, kadangi savižudybė nėra natūrali mirties priežastis, policija turi atlikti tyrimą konkrečiai mirties priežastčiai nustatyti. Policija gali prašyti artimąjį palikti įvykio vietą, kol atliekamas tyrimas. Taip pat artimieji gali būti apklausiami.

- **Kaip apie netektį pasakoti kitiems?**

Nėra konkretaus atsakymo, kas yra tinkama kiekvienam. Pasidalinimas, kad artimojo netekote dėl savižudybės, gali leisti aplinkiniams jus palaikyti tinkamais būdais. Tačiau kalbėti apie kito žmogaus netektį, savižudybės atvejį, skleisti apkalbas ar teorijas yra netinkamas ir nepagarbus elgesys.

- **Kaip elgtis su žiniasklaida?**

Jei savižudybės atvejis pagavo žiniasklaidos dėmesį, svarbu atkreipti dėmesį, ar savižudybės atvejis aprašytas tinkamai ir pagarbiai. Informacija žiniasklaidai prisegta prieduose [28].

- **Kaip elgtis, kai sužinau apie savižudybės atvejį?**

Jei nusizudė jūsų įstaigos narys arba jo artimasis, būtina inicijuoti krizių valdymo apraše numatytus veiksmus. Tai svarbu siekiant identifikuoti, kas galėjo turėti įtakos savižudybei, pavyzdžiui, nusizudžiusiojo kolegos, kolegų vaikai, vadovas ir

kiti asmenys. Patariama tokiu laikotarpiu nelaukti ir iškart kreiptis į krizių įveikimo komandą numeriu 1815.

- **Jei esu psichologas ar kitas specialistas, susiduriantis su krizinėmis situacijomis, ar galiu dalyvauti valdant krizę bei teikti emocinės paramos paslaugas savo kolegoms?**

Dažniausiai krizių valdymui kiekvienos įstaigos krizių valdymo apraše yra nurodytas asmuo, kuris atsakingas už pagalbos koordinavimą. Tačiau specialistui (psichologui) reikėtų vengti teikti psichologinę pagalbą savo įstaigos darbuotojams, kadangi pats specialistas gali išgyventi įvairius jausmus, susijusius su krize. Remiantis Psichologo profesiniu etikos kodeksu, „*Psichologas nesiima atlikti profesinės veiklos, kai tikėtina, kad asmeniniai, moksliniai, profesiniai, teisiniai, finansiniai ar kiti interesai ar santykiai gali paveikti psichologo objektyvumą, kompetenciją ar jo kaip psichologo funkcijų efektyvų atlikimą. Psichologas susilaiko nuo profesinės veiklos atlikimo ir tuomet, kai tikėtina, kad bus pakenkta ar bus išnaudotas asmuo arba organizacija, su kuriais yra pradėtas profesinis bendravimas.*“ Tokiu atveju specialistas ir įstaigos nariai pagalbą turėtų gauti iš išorinio šaltinio, pavyzdžiui, krizių įveikimo komandos.

4. 2. Krizių intervencija

Krizės intervencija yra greita ir trumpalaikė parama, skirta sustabdyti neadaptyvius ar kenksmingo elgesio progresavimą ir grąžinti asmenį į įprastus įveikos būdus.

Krizės intervencija taip pat yra metodai, kurie siūlo skubius ir trumpalaikius pagalbos būdus asmenims, kurie patiria įvykį, sukuriantį daug psichinių, emocinių, fizinių ir elgesio pasekmių.

Krizės intervencija turi kelis tikslus:

1. Mažinti asmens emocines, fizines, elgesio ir psichines reakcijas į krizę.
2. Padėti asmeniui grįžti į įprastą funkcionavimą, koks buvo iki krizės.
3. Patobulinti asmens įveikos sistemas, taip padedant atrasti naujų įveikos būdų ir panaikinti neefektyvius / neadaptyvius įveikos būdus, pvz., atsisitraukimas, saviizoliacija ar psichotropinių medžiagų vartojimas.
4. Padėti asmeniui įveikti sunkumus ateityje.

Krizių įveikimo centras teikia paslaugas išgyvenant krizinę situaciją:

1. Individualios psichologo konsultacijos:

- Jei susidūrėte su sunkumais, patyrėte netektį ar kitą sukrečiantį įvykį, jaučiatės pasimetęs ar prislėgtas – kviečiame kreiptis.
- Teikiame individualias psichologo konsultacijas gyvai, per „Skype“ arba „Messenger“. Esame įsikūrę Vilniuje, Antakalnyje, bet nuotoliniu būdu konsultuojame žmones iš visos Lietuvos. Laukiame jūsų skambučio, žinutės ar atvykstant gyvai į mūsų centrą budėjimo metu.
- **Primerkime, kad mūsų pagalba yra:**
 - ◊ **Anonimiška** – paskambinus, parašius ar atvykus į Krizių įveikimo cen-

trą nereikia iš anksto registruotis. Besikreipiančių asmenų duomenys nėra saugomi.

- ◊ **Konfidenciali** – pokalbis su psichologu yra konfidencialus, mes visada laikomės Psichologo etikos kodekso.
- ◊ **Nemokama arba už socialinę kainą** – pirmoji konsultacija yra nemokama, o tęstinės konsultacijos – po 15 Eur. Ukrainos piliečiams ir jų šeimų nariams turime galimybę konsultacijas teikti nemokamai.
- ◊ **Profesionali** – mūsų centre savanoriauja psichologai ir psichoterapijos kursantai, nuolat keliantys savo kvalifikaciją krizių intervencijos srityje.

2. Krizių valdymas organizacijoje:

- Krizinę situaciją organizacijoje gali sukelti neeilinis įvykis, išmušantis iš įprastinio gyvenimo vėžių, susijęs su grėsme darbuotojų ir (ar) klientų sveikatai ar gyvybei, pavyzdžiui: staigi organizacijos nario mirtis arba savižudybė, grasinimai ar smurtas iš klientų ar kitų asmenų, nelaimingas atsitikimas (gaisras, sprogimas, pastato griūtis ir pan.).
- Mobilios krizių komandos specialistai, bendradarbiaudami su organizacijos vadovais, siekia, kad krizinės reakcijos nesitęstų, stengiasi sumažinti darbuotojų emocinę įtampą ir padėti jiems greičiau sugrįžti į įprastą gyvenimo ritmą, atgauti darbingumą ir susitaikyti su netektimi arba pakitusia situacija. Sėkmingas krizės įveikimas yra galimybė ir žmogui, ir organizacijai įgyti naujos patirties, išminties bei brandos.
- Mobilią krizių komandą sudaro mažiausiai 2 specialistai, operatyviai sutartu laiku atvykstantys į organizaciją. Įverti-

nus krizinio įvykio poveikį kolektyvui, suteikiama konsultacija vadovams, individuali ir grupinė psichologinė pagalba labiausiai paveiktiems darbuotojams. Pateikiama informacija apie galimas tolesnes psichologines ir fizines reakcijas į stresą, kaip su jomis tvarkytis.

3. Įvairūs mokymai organizacijoms skirtin- gomis psichikos sveikatos temomis.

Šaltinis: <https://krizesiveikimas.lt/paslaugos/>

Primename, kad Klaipėdos m. savižudybių prevencijos koordinatorius NĖRA krizių įveikimo komandos narys ir tokių paslaugų neteikia. Koordinatorius gali padėti organizuoti pagalbą, pasirūpinti, kad atvejis būtų aptartas, gali bendrauti su įstaigų atstovais apie jų tolimesnius krizių valdymo veiksmus. Įvykus krizei nedelskite ir pirmiausia susisie-
kite su krizių valdymo komanda numeriu 1815 arba greitąja medicinos pagalba 112.



4.3. Nusizudžiusiųjų artimieji: kaip bendrauti ir teikti paramą?

Kas yra nusizudžiusiųjų artimieji?

Nusizudžiusiojo artimasis – žmogus, kuris po kito asmens savižudybės pakankamai ilgą laiką išgyvena didelę psichologinę įtampą ir (ar) socialinius sunkumus.

(Jordan & McIntosh, 2011).

Kokie yra nusizudžiusiojo artimųjų gedulo ypatumai?

- Suvokiamas mirties pasirinkimas, traumatizuojantis savižudybės poveikis, susijęs su prevenciškumu bei stigma.
- Atsiradusi savižudybės rizika.
- Ilgesnė gedulo trukmė ir intensyvumas.
- Daug įvairių emocijų bei minčių: klausimas „kodėl?“, susidūrimas su stigma, kaltė, baimė kalbėtis

apie netektį, pyktis ant mirusiojo / kitų asmenų, baimė, potrauminio sutrikimo rizika, palengvėjimas.

Kokie pagrindiniai nusizudžiusiųjų artimųjų poreikiai?

- Parama iš šeimos narių, draugų, psichikos sveikatos specialistų, kitų bendruomenės narių parama.
- Bendravimas su kitais nusizudžiusiųjų artimaisiais, dažnai per savitarpio pagalbos grupes.
- Rekomendacijos apie gedulo laikotarpį, kaip padėti vaikams.
- Koordinuotas pagalbos teikėjų reagavimas.
- Empatiškas pirmosios pagalbos specialistų ben-

dravimas.

- Suteikta psichoedukacija.

(Jordan, Feigelman, McMenemy & Mitchell, 2011).

Vaikai ir paaugliai, patyrę artimojo savižudybę:

- Parama gedint teikiama atsižvelgiant į amžių bei raidos lygmenį.
- Patvirtinimas ir užtikrinimas, kad jų fiziniai ir emociniai poreikiai bus patirūpinti.
- Patvirtinimas, kad jie nėra gedulo ar mirties priežastis.
- Suteikti galimybę pasakoti apie netektį jiems priimtinu bei patogiu būdu.
- Tęstinės bei profesionalios pagalbos užtikrinimas.

(Webb, 2011).

SVARBU:

1. Leiskite artimajam kalbėti ir pasakoti apie netektį jų nevertinant ir neteisiant.
2. Kartais galime jausti, kad nejauku kalbėti apie savižudybę, tačiau nekalbėjimas apie tai ar temos vengimas gali dar labiau izoliuoti artimąjį bei padidinti jo vienišumą.
3. Jei Jums per sunku išgirsti apie netektį, neatstumkite artimojo, toliau leiskite su juo laiką, tačiau pasiūlykite profesionalią pagalbą, pavyzdžiui, savitarpio pagalbos grupę „Artimiems“.
4. Jei artimasis nenori dalintis apie savižudybę bei netektį, nespaukite, kad būtų

patenkintas jūsų smalsumas.

5. Neignoruoti netekties, užtenka artimajam pasakyti: „Man buvo skaudu išgirsti apie tavo netektį“, „Galiu tik įsivaizduoti, kokį skausmą patiri. Kaip galėčiau tave palaikyti?“
6. Prisiminkime, kad gedulas yra individualus procesas, kuris gali paveikti visus skirtingai. Gedulas gali pasireikšti pykčiu, liūdesiu, nerimu, kaltės jausmu arba apatija. Nėra vieno būdo gedėti, tad neteiskite netektį patyrusio asmens.

(Help is at hand, 2021).

5. PAPILDOMA INFORMACIJA

5.1. Patiriamų iššūkių įstaigose aptarimas

1. Vaikų ir paauglių gydytojo psichiatro nebuvimas.

Nors šio specialisto nebuvimas gali apsunkinti situaciją, svarbu suprasti, kad savižudybės krizės atveju pagalbą teikia visos psichikos sveikatos įstaigos.

2. Kaip elgtis radus pasitraukusį iš gyvenimo?

Pirmiausia laikytis pirmąją pagalbą teikiančių asmenų nurodymų, skambinti 112, su pirmosios pagalbos ekipažu atvyksta ir policija. Svarbu pagalbą gauti asmeniui, radusiam nusižudžiusį, nusižudžiusio asmens radimas gali būti traumuojanti patirtis.

3. Tęstinumo užtikrinimas po stacionarinio gydymo.

Tęstinė pagalba yra labai svarbi po stacionarinio gydymo. Dažnai gydymo planą sudaro gydytojas psichiatras ir jis gali nurodyti, kokios paslaugos turi būti teikiamos tęstinei pagalbai užtikrinti. Jei kyla neaiškumų, visada pravartu kreiptis į koordinatorių, bendradarbiaujant su koordinatoriumi inicijuoti tarpinstitucinį atvejo aptarimą.

4. Vaikai neretai grasina nusižudysiantys. Mano ma, kad vaikai turi polinkį

manipuliuoti, todėl į medikus kreiptis neverta. Kur tokie vaikai gali gauti efektyvią pagalbą?

Savižudybės veiksmai kelia grėsmę asmens gerovei, nesvarbu, kokių tikslu tai atliekama. Kartais savižudybės rizikos veiksnių rodymas gali reikšti dėmesio poreikį: kad kiti pastebėtų asmens psichologinį skausmą ar kančią ir sureaguotų į pagalbos šauksmą, nes pripažinti ir kalbėti apie patiriamą psichologinį skausmą, skausmingas gyvenimo aplinkybes ar savižudiškas intencijas yra sudėtinga ir dažnai laikoma stigma. Pamačius ar sužinojus apie savižudybės riziką, svarbu kalbėtis su vaiku ir leisti jam pasidalyti, dėl ko jis / ji svarto apie savižudybę. Bet kuriuo atveju vaikas yra nukreipiamas į psichikos sveikatos centrą arba ligoninę, kad būtų galima atlikti psichosocialinį vertinimą. Jei po vertinimo gydytojas psichiatras ar medicinos psichologas rizikos neidentifikuoja, turi būti sudaromas atitinkamas gydymo planas, kuris bus sutelktas į psichologinės gerovės didinimą, apsauginių veiksnių skatinimą.

5. Trūksta žmogiškųjų resursų, dėl didelio specialistų užimtumo trūksta laiko paciento būklei įvertinti ir jį toliau konsultuoti.

Darbas su savižudybės riziką turinčiu asmeniu yra intensyvus darbas, reikalaujantis daug resursų. Visada skatiname prieš nukreipiant asmenį išsiaiškinti, kokiai medicinos įstaigai jis priklauso („Nefrida“, „Inmedica“, „Uosto poliklinika“, „Mano šeimos gydytojas“), visi jie turi savo psichikos sveikatos centrus, į kuriuos skatiname kreiptis, jei asmuo šiose įstaigose registruotas. Taip tikimės, kad darbo krūvis pasidalins kiek įmanoma tolygiau. Esant galimybei, organizuojame supervizijas arba specialistų intervizijas, siekiant pagerinti bendruomeniškumą ir tarpasmeninę pagalbą psichikos sveikatos specialistams.

6. Išsiaiškinti, ar tai reali grėsmė, rasti kontaktą.

Nustatant rizikos lygmenį, svarbu apie savižudybę klausti tiesiogiai: „Ar galvoji apie savižudybę?“ ir gavus teigiamą atsakymą toliau kalbėtis su asmeniu aktyviai klausantis, neteisiant,

nevertinant, nebandant atkalbėti ar stabdyti. Gavus galimybę paklausti apie savižudybės planą (jei toks yra), priemonės, kokie kiti paruošiamieji veiksmai, kaip asmuo jaučiasi. Dažnai toks išsikalbėjimas yra labai svarbus ir gali palengvinti tolimesnius pagalbos siūlymus. Daugiau apie rizikos ženklų atpažinimą bei kontakto užmezgimą galite išmokti baziniuose savižudybių prevencijos mokymuose, kuriuos organizuoja Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

7. Sunkiausia yra įtikinti pacientą kreiptis pagalbos, kad lankytų psichologų konsultacijas, o ne tik išsirašinėtų vaistus.

Tokiu atveju svarbu adresuoti ir asmens klausimą, kodėl jis nesirenka psichologo konsultacijų. Dažnai vengiama darbo su psichologu, psichiatru ar psichoterapeutu dėl nuostatų, pavyzdžiui, „Jei kažką daugiau pasidalsinsiu, mane uždarys į ligoninę“ arba „Jei lankysiuosi pas psichologą, kiti pagalvos, kad visai man su galva negerai“ ir taip toliau. Taip pat gali būti vengiama pagalbos dėl ankstesnių patirčių su įstaigomis, kai asmuo negavo pagalbos arba ją gavo nekokybišką. Svarbu duoti erdvės asmeniui papasakoti savo pasirinkimo priežastis bei skaldyti mitus, ieškoti kitų alterna-

tyvų, pavyzdžiui, gal asmuo norėtų pradėti nuo emocinių paramos linijų ir tik po jų įgautų daugiau noro konsultuotis su psichologu.

8. Greitai plintanti informacija tarp vaikų, plečiasi rizikos asmenų ratas (kalbasi tarpusavyje, rodo vienas kitam, dalinasi informacija virtualioje erdvėje).

Svarbu mokymo įstaigoje vaikus informuoti apie savižudybės krizę, savęs žalojimą ir kaip tinkamai reaguoti pastebėjus šiuos dalykus, tad pirminėje prevencijoje svarbiausia švietimas. Įvykus savižudybės grėsmės, savižudybės ar savęs žalojimo atvejui, svarbu nedelsti ir iškart kreiptis į krizių įveikimo komandą / veikti pagal mokyklos krizių įveikimo aprašą. Jame turi būti nurodyta, kaip informuojami vaikai bei jų globėjai / tėvai. Nežinant, kaip elgtis, pravartu kreiptis į krizių įveikimo komandos skambučių centrą numeriu 1815. Svarbu suprasti, kad neįmanoma visada suvaldyti informacijos sklaidos tarp vaikų, tačiau galima užtikrinti, kad informacija nebūtų žalojanti bei iškart būtų informuojami tėvai apie reagavimo būdus.

9. Paciento pasiekiamumas ir pokalbis su juo.

Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos algoritme numatyta, koku at-

veju atvejo vadybininkas gali kreiptis į koordinatorių dėl bendradarbiavimo pagalbai užtikrinti. Svarbu laikytis Reagavimo į savižudybės grėsmę tvarkos aprašo ir veikti pagal jame nurodytas gaires. Kylanč sunkumų, pravartu komunikuoti su krizių įveikimo komanda numeriu 1815.

10. Kaip kalbėti ir kur rasti metodinės medžiagos prevencijai?

Apie bendravimo būdą su asmeniu, esančiu savižudybės krizėje, galite išmokti daugiau baziniuose savižudybių prevencijos mokymuose, taip pat šiame leidinyje esančiuose skyriuose. Prevenciškai pasakojant apie savižudybės grėsmę, svarbu neromantizuoti savižudybės ir pateikti teisingą informaciją. Prevencinės medžiagos galima rasti tinklalapyje tuesi.lt arba kreiptis į Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos koordinatorių, kuris gali pasidalinti metodine medžiaga, atitinkančia poreikius.

11. Baimė kalbėti.

Baimė kalbėti apie savižudybės grėsmę yra normali. Galime jaustis nejaukiai ir lyg prisiimame visą atsakomybę kalbėdami apie savižudybę, gal net bijome pabloginti situaciją. Svarbu prisiminti, kad informacijos apie savižudybių prevenciją suteikimas ar tiesus klausimas



apie savižudybę jos nepaskatina, tai tik gali išgelbėti asmens gyvybę. Nevertindami, neteisdami ir empatiškai išklausydami tikrai žalos nepadarysime, svarbu rizikos nenuvertinti ir neignoruoti tikintis, kad ji praeis savaime. Sužinojus apie riziką svarbu pasidalinti informacija su kitais asmenimis (mokyklos vadovybe ir kitais asmenimis, kurie nurodyti krizių įveikimo apraše). Nežinant, kaip elgtis, pravartu laikytis numatyto algoritmo arba kreiptis į krizių įveikimo komandą numeriu 1815.

12. Pagrindinis iššūkis, kylantis susidūrus su savižudybės grėsme – saugumo užtikrinimas (galimi prevencijos būdai), darbuotojų psichologinis stabilumas.

Svarbu apie grėsmę pranešti artimiesiems ir asmeniui suteikti pagalbą nedelsiant. Pagalba savižudybės krizės atveju turi būti suteikta nedelsiant arba per 24 valandas. Taip pat nukreipus pagalbos svarbu gauti grįžtamąjį ryšį iš įstaiigos, ar asmuo buvo priimtas ir ar gavo reikiamą pagalbą. Siekiant, kad darbuotojai jaustųsi stabilūs ir saugūs, įstaigoje pravartu investuoti į streso mažinimo veiklų organizavimą, mokymų apie savižudybių prevenciją organizavimą bei suteikti informacijos apie Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos algoritmą.

13. Tarpinstituciniai veiksmai.

Tarpinstituciniai veiksmai yra nurodyti Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos algoritme bei Pagalbos teikimo savižudybės grėsmei tvarkos apraše. Pastebėjus trikdžių tarpinstituciniame bendradarbiavime, iššūkius, kylančius bendradarbiaujant ar norint kurti naujas iniciatyvas, skatinama kreiptis į Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos koordinatorių, kuris yra atsakingas už tarpinstitucinį bendradarbiavimą ir jo tobulinimą.

5.2. Filmai, knygos ir tinklalaidės apie savižudybės prevenciją

KNYGOS:

1. Benjamin, B. Pfluger, 2019 m. „Nepažįstamasis ant tilto: mano kelionė iš nevilties į viltį“ („The Stranger On The Bridge: My Journey From Despair To Hope“).

- Tai atvira ir jautri istorija apie kelionę iš tamsos į šviesą. Netikėtas žmogiškas ryšys tampa vilties spindulėliu, kuris padeda autoriui atsitiesti ir pradėti naują gyvenimą. Ši knyga yra ne tik asmeninė išpažintis, bet ir svarbus žingsnis kovojant su psichikos sveikatos stigma.

„Nepažįstamasis ant tilto: mano kelionė iš nevilties į viltį“

2. Borodina 2020 m. „16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa“.

- Knygoje rasite šešiolika ypatingų istorijų, kuriose žmonės atvirai pasakoja apie savo patirtis su depresija, priklausomybėmis ir kitais gyvenimo iššūkiais. Knyga ne tik leidžia susipažinti su žmonių patirtimis, tačiau ir iliustruoja, kaip galime rasti išeitį įvairiose situacijose.

„16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa“

3. 2017 m. „Be pavadinimo. Nusizudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi“.

- Tai skaudžią netektį patyrusių žmonių istorijų rinkinys. Autoriai atvirai dalijasi savo išgyvenimais, viltimi ir keliu link atsitiesimo.

„Be pavadinimo. Nusizudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi“

4. Juodkūnė, 2023 m. „Rytoj vėl patekės saulė“.

- Tai istorija apie žmogaus vidinę kovą su depresija ir nepažūstantį norą gyventi, kuris skatina žavėtis dabartine akimirka, o ne grimzti į prarają.

„Rytoj vėl patekės saulė“

5. Juodkūnė, 2023 m. „Vilties knyga“.

- „Jaunimo linijos“ inicijuotoje knygoje pateikiamos tikros žmonių istorijos, kuriose gausu temų apie įvairius gyvenimo iššūkius: depresiją, baimes, netektis ir kitus gyvenimo iššūkius. Ši knyga parodo, kad nesame vieni, bei suteikia vilties, jog iššūkiai gali būti įveikti.

„Vilties knyga“

6. Jaunimo linija, 2018 m. „Draugo laišakai“.

„Draugo laišakai“

FILMAI:

1. „Išgyventi vasarą“ (2018

m., rež. M. Kavtaradze).

- Tai jautri ir nuoširdi lietuviška drama apie paauglystės iššūkius ir draugystę. Filmas pasakoja apie Justės kovą su depresija ir jos bandymus rasti savo vietą pasaulyje.

„Išgyventi vasarą“

2. „Senas šautuvas“ (2019 m., rež. J. V. Tūras).

- Tai filmas, kuris drąsiai kalba apie netektį, sielvartą ir savižudybę. Per Gedimino istoriją filmas kviečia susimąstyti apie tai, kaip svarbu kalbėti apie emocines problemas ir ieškoti pagalbos.

„Senas šautuvas“

TINKLALAIKĖS:

1. „Kai kyla noras nebūti“. J. Šatkauskė, tinklalaidė „Sultys“, 2019 m.

- Kartu su psichologu ir psichoterapeutu Pauliumi Skruibių kalbama apie savižudybių problemą Lietuvoje, kaip ji pasireiškia, kaip įveikti mintis apie savižudybę ir kaip reaguoti, jei šias mintis išreiškia artimasis.

„Kai kyla noras nebūti“. J. Šatkauskė, tinklalaidė „Sultys“

2. Dialogas: Svečias – Paulius Skruibis (savižudybės)

Dialogas: Svečiai- Paulius Skruibis (savižudybės)

5. 3. Veiklų pasiūlymai įstaigoms dėl savižudybių prevencijos

1. Bendra nuotrauka su oranžine, geltona spalva paminėti rugsėjo 10 dieną (Savižudybių prevencijos diena).
2. Organizuojama eiseną, skirta paminėti tuos, kurie nusizūdė, bei tuos, kuriuos paliko.
3. Savęs rūpinimosi bingo. Išdalijami bingo lapeliai, kurių langeliuose įrašytos įvairios savirūpos veiklos, pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti, atlikti kvėpavimo pratimą, paskaityti knygą ir taip toliau. Šablonų galima rasti internete.
4. Meninės veiklos vilties tema. Meninės veiklos taip pat paskatina bendruomeniškumą, pavyzdžiui, piešiant kolektyvinį paveikslą.
5. Pasakos kūrimo veikla: dalyviai susėda ratu ir perduoda kamuoliuką bet kuriam rate esančiam dalyviui. Gavęs kamuoliuką dalyvis turi pasaką papildyti keliais žodžiais ar sakiniais. Ši užduotis skatina geriau išgirsti ir įsiklausyti vienas į kitą, didina bendruomeniškumą.
6. Diskusijų, pokalbių su specialistais organizavimas.
7. Emocinių paramos linijų pristatymai paskatinti asmenis savanoriauti.
8. Organizuoti streso mažinimo mokymus bei veiklas, kad asmenys įgautų reikiamų įgūdžių susitvarkyti su kasdieniais stresoriais.
9. Gerovės apklausos: kas nustatytą laikotarpį inicijuoti anoniminės apklausas įstaigoje, siekiant identifikuoti, su kokiais iššūkiais susiduria darbuotojai bei kokie jų psichikos sveikatos poreikiai.
10. Mokyklose: tėvų / globėjų įtraukimas į savižudybių prevenciją, suteikiant informacijos apie savižudybės rizikos ženklus bei kaip reaguoti į savižudybės krizę.



6. ŠALTINIAI

1. American psychological association. (2013). How to help in an emotional crisis.
Rasta: <https://www.apa.org/topics/mental-health/help-emotional-crisis>
2. American psychological association. (2019). Suicide warning signs. Suicide warning signs.
Rasta: <https://www.apa.org/topics/suicide/signs>
3. Atpažink savižudybės rizikos ženklus. (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/ieskau-pagalbos-kitam/atpazink-savizudybes-rizikos-zenklus/>
4. Būk pasiruošęs. (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/ieskau-pagalbos-kitam/kaip-kalbetis-apie-savizudybe/buk-pasiruoses/>
5. CDC (2024). Risk and protective factors for suicide.
Rasta: <https://www.cdc.gov/suicide/risk-factors/index.html>
6. Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., Hom, M. A., Tucker, R. P., Hagan, C. R., Rogers, M. L., Podlogar, M. C., Chiurliza, B., Ringer, F. B., Michaels, M. S., Patros, C. H. G., & Joiner, T. E. (2017). The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research. *Psychological bulletin*, 143(12), 1313–1345.
<https://doi.org/10.1037/bul0000123>
7. Einikienė, Š. (2023). Kai atsiduriame kryžkelėje.
Rasta: <https://www.sveikatosbiuras.lt/naujienos/psichikos-sveikata/kai-atsiduriame-kryzkeleje/>
8. Help is at hand. (2018).
Rasta: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand/>
9. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras (2023). Mirties priežastys 2022. Vilnius.
10. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Biostatistinės analizės skyriaus specialistai. (2023). Suvestinė 2023 m. savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita [PDF].
Rasta: https://www.hi.lt/uploads/Institutas/padaliniai/savivaldybiu_ataskaitos/suvestines_ataskaitos/Suvestine_2023_savivaldybiu_visuomenes_sveikatos_stebesenos_ataskaita.pdf
11. Joiner, T., Kalafat, J., Draper, J., Stokes, H., Knudson, M., Berman, A., & McKeon, R. (2007). Establishing Standards for the Assessment of Suicide Risk Among Callers to the National Suicide Prevention Lifeline. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(3), 353–365
12. Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (Eds.). (2011). Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors. Routledge/Taylor & Francis Group.
<https://doi.org/10.4324/9780203886045>
13. Jordan, J. R., Feigelman, W., McMenamy, J., & Mitchell, A. M. (2011). Research on the needs of survivors. In *Grief after Suicide* (pp. 145–162). Routledge.
14. Klonsky, E. D., Pachkowski, M. C., Shahnaz, A., & May, A. M. (2021). The three-step theory of suicide: Description, evidence, and some useful points of clarification. *Preventive medicine*, 152(Pt 1), 106549.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106549>

15. Kodėl kyla mintys apie savižudybę? (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/ieskau-pagalbos-kitam/kodel-kyla-mintys-apie-savizudybe/>
16. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 9 d. įsakymas Nr. V-2008 „Dėl Nacionalinio savižudybių prevencijos veiksmų 2020–2024 metų plano patvirtinimo“.
Rasta: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/25d91842f28811eab72ddb4a109da1b5>
17. Mano saugumo dėžutė. (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/kaip-galiu-padeti-sau/pasirupink-savo-saugumu/mano-saugumo-dezute/>
18. Medžiaga iš Europos sertifikuotos psichologės, dirbančios klinikinėje ir sveikatos srityje; Reagavimo į savižudybių grėsmę Kupiškio r. darbo grupės veiklos koordinatorės Valijos Šap paskaitos (2024).
19. Mitai ir faktai apie savižudybes. (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/ieskau-pagalbos-kitam/mitai-ir-faktai-apie-savizudybes/>
20. Nacionalinė švietimo agentūra. (2021). Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti: Metodinė priemonė pedagogams [PDF]. Vilnius.
21. Rolston, A., Lloyd-Richardson, E. (n.d.). What is emotion regulation and how do we do it? Cornell Research Program on Self-injury and Recovery.
Rasta: <https://selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
22. Saugumo planas. (n.d.). Tu esi.
Rasta: <https://tuesi.lt/kaip-galiu-padeti-sau/pasirupink-savo-saugumu/saugumo-planas/>
23. Savęs žalojimas. (n.d.). Pagalba sau.
Rasta: <https://pagalbasau.lt/saves-zalojimas/>
24. Self-harm. (2023). Rethink Mental Illness.
Rasta: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-symptoms/self-harm/>
25. Sharma, P. (2024). 8 common myths about suicide.
Rasta: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/8-common-myths-about-suicide>
26. Skruibis, P. (2016). Psichologinės pagalbos gairės ketinantiems nusižudyti, mėginusiems nusižudyti ir nusižudžiusiųjų artimiesiems. Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius.
27. Webb, N. B. (2011). Social work practice with children (3rd ed.). Guilford Press.
28. Weishaar, M. E., & Beck, A. T. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry*, 4(2), 177–184.
<https://doi.org/10.3109/09540269209066315>
29. World health organization (n.d.). Suicide data.
Rasta: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/data-research/suicide-data>
30. World health organization (n.d.). Suicide prevention.
Rasta: https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1

7. PRIEDAI

1 PRIEDAS. Klaipėdos miesto savižudybių prevencijos algoritmas.

2 PRIEDAS. Savižudybių prevencijos teisinis pagrindas.

- Lietuvos Respublikos nepilnamečių apsaugos nuo neigiamo viešosios informacijos poveikio įstatymas
- Lietuvos Respublikos visuomenės informavimo įstatymas
- Dėl Nacionalinio savižudybių prevencijos veiksmų 2020–2024 metų plano patvirtinimo
- Dėl Pagalbos savižudybės grėsmę patiriantiems asmenims teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo
- Dėl Savižudybių prevencijos koordinavimo savivaldybėse tvarkos aprašo patvirtinimo

3 PRIEDAS. Pagalbos šaltinių atmintinė (Klaipėdos VSB).

4 PRIEDAS. TU ESI lankstinukas PDF.

5 PRIEDAS. Lankstinukas apie savęs žalojimą (Klaipėdos VSB).

6 PRIEDAS. Saugumo planas (trumpasis variantas).

7 PRIEDAS. Saugumo planas (ilgasis variantas).

NEMOKAMA PAGALBA KLAIPĖDOS MIESTE

EMOCINĖS PARAMOS LINIJOS

„Vaikų linija“

Tel. nr. 116 111 11-23 val.

„Jaunimo linija“

Tel. nr. 0 80 028 888 24 val./ parą.

„Vilties linija“

Tel. nr. 116 123 24 val./ parą.

Paramos linija vyrams

„Nelik vienas“

Tel. nr. 0 60 411 119 I – VII 17–22 val.

„Pagalbos moterims linija“

Tel. nr. 0 80 066 366 24 val./ parą.

„Linija Doverija“

Tel. nr. 0 80 077 277

II – VI 16–20 val.

„Valgymo sutrikimų linija“

Tel. nr. 0 63 122 777 II 18–22 val.

„Sidabrinė linija“ senjorams

Tel. nr. 0 80 080 020

„Dingusių žmonių šeimų paramos centro linija“ dingus vaikams

Tel. nr. 116 000 24 val./ parą.

„Tėvų linija“

Tel. nr. 0 80 090 012 Darbo dienomis 9–13 val. ir 17–21 val.

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro psichologė, atsakinga už pagalbą, savižudybės krizėje esantiems, teikimo tinklo organizavimą
Šarlotė Einikienė:

Mob. 0 64 093 347

El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt

PAGALBĄ TEIKIANČIOS ĮSTAIGOS

VŠĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras

Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda
0 46 410 027 kpsc.lt

UAB „Baltic Medics“
(Uosto poliklinikos)
psichikos sveikatos centras

Taikos pr. 48B, Klaipėda
0 64 021 277
www.uostopolinklinika.lt

UAB „Mano šeimos gydytojas“ psichikos sveikatos centras

Šermukšnių g. 1, Klaipėda
0 46 322 422
www.manoseimosgydytojas.lt

UAB „Nefrida“ klinikos psichikos sveikatos centras

Nidos g. 3A, Klaipėda
0 46 397 070 nefrida.lt

UAB „Meliva (Inmedica)“ psichikos sveikatos centras

Lelijų g. 19, Klaipėda
0 46 381 838 inmedica.lt

VšĮ Klaipėdos universiteto ligoninė

Liepojos g. 41, Klaipėda
Registracija: Tel.: 0 46 396 600,
0 46 396 500 www.kul.lt

VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė

S. Neries g. 3, Klaipėda
Registracija: 0 70 050 011
www.rkligonline.lt

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 107, Klaipėda
0 64 093 348
www.sveikatosbiuras.lt

BĮ Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

Debreceno g. 41, Klaipėda.
0 69 910 201
www.klaipedosppt.lt

Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusiųjų artimiesiems - asociacija "Artimiesiems"

klaipeda@artimiesiems.lt

BĮ Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba

I. Kanto g. 11, Klaipėda
0 80 010 800
www.vaikoteises.lt

VšĮ Krizių įveikimo centras (pirma konsultacija - nemokama)

Facebook Messenger
Krizės įveikimas

Policija

Kauno g. 6, Klaipėda
0 70 060 000

VSF psichologas, atsakingas už pagalbą, savižudybės krizėje esantiems, teikimo tinklo koordinavimą

Taikos pr. 76, Klaipėda
0 64 093 347
www.sveikatosbiuras.lt

Mobilioji krizių įveikimo komanda

Registracija: tel. numeriu 1815;
www.krizesiveikimas.lt
Skambučių centras, pasiekiamas nemokamu trumpuoju numeriu 1815



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

SAVĖS ŽALOJIMAS: KAIP TAI SUSTABDYTI?

„Viltis yra galimybė pamatyti
šviesą nepaisant visos
tamsos.“

Desmond Tutu



KONTAKTAI

Tel. (0 46) 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro
psichologė, atsakinga už pagalbos savižudybės
krizėje esantiems teikimo tinklo organizavimą,
Šarlotė Einikienė:

mob. 0 64 093 347

el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–13.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės
sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš
visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

„Vaikų linija“

Tel. nr. 116 111 11–23 val.

„Jaunimo linija“

Tel. nr. 0 80 028 888 24 val./ parą.

„Vilties linija“

Tel. nr. 116 123 24 val./ parą.

Paramos linija vyrams „Nelik vienas“

Tel. nr. 0 60 411 119 I – VII 17–22 val.

„Pagalbos moterims linija“

Tel. nr. 0 80 066 366 24 val./ parą.

„Linija Doverija“

Tel. nr. 0 80 077 277 II – VI 16–20 val.

„Valgymo sutrikimų linija“

Tel. nr. 0 63 122 777 II 18–22 val.

„Sidabrinė linija“ senjorams

Tel. nr. 0 80 080 020

„Dingusių žmonių šeimų paramos centro linija“ dingus vaikams

Tel. nr. 116 000 24 val./ parą.

„Tėvų linija“

Tel. nr. 0 80 090 012

Darbo dienomis

9–13 val. ir 17–21 val.

Savęs žalojimas yra sąmoningas elgesys, kuriuo asmuo siekia tyčia save žaloti arba sukelti pavojų savo gyvybei.

Savęs žalojimas dažnai atsiranda kaip išeitis savo emocijoms išreikšti, jas sukontroliuoti, kai nėra aukšto lygio emocinės reguliacijos. Tačiau šis būdas mažinti neigiamas emocijas yra trumpalaikis, pavojingas ir paliekantis pasekmes kaip randus ir besiformuojančią priklausomybę savižalai.

KAIP UŽKIRSTI TAM KELIĄ?

1. Klausti savęs: „Kokias emocijas man sunkiausiai priimti? Kur savo kūne jaučiu tam tikrą emociją? Kokios mintys stipriausiai paskatina neigiamas emocijas?“
2. Impulsyviai nesiremti negatyviu (juoda / balta) situacijų interpretavimu; ieškoti daugiau „pilkų“ ir lanksčių minčių apie situaciją ar įvykį.
3. Sulėtinti savo minčių procesą, pasakyti sau „STOP“.
4. Naudotis dėmesingo įsisąmoninimo technikomis, pvz., kvėpavimas, meditacijos ir dėmesio sutelkimas į dabartį.

5. Ieškoti kitų šaltinių emocijų „ventiliavimui“, pavyzdžiui, muzikos klausymas, tapymas, dienoraščio rašymas, mezgimas ir kt.
6. Užsiimti fizine veikla (pavyzdžiui, sportu, joga, plaukimu ir kt.).
7. Kreiptis pagalbos. Neigiamų minčių pasidalijimas gali palengvinti jų svorį ir praskaidrinti mūsų požiūrį.



Nelik vienas. Mes Tave girdime, matome, jaučiame.

Pagalbos galimybės Klaipėdos mieste:

- <https://tuesi.lt/>
- <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>

ĮSTAIGA

VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras

UAB „Baltic Medics“
(Uosto poliklinikos) psichikos sveikatos centras

UAB „Mano šeimos gydytojas“
psichikos sveikatos centras

UAB „Nefrida“ klinikos
psichikos sveikatos centras

UAB „Meliva (Inmedica)“
psichikos sveikatos centras

VšĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė

VšĮ Respublikinė
Klaipėdos ligoninė

BĮ Klaipėdos pedagoginė
psichologinė tarnyba

Savitarpio pagalbos grupė
nusižudžiusių artimiesiems –
asociacija „Artimiesiems“

VšĮ Krizių įveikimo centras
(pirma konsultacija - nemokama)

Mobilioji krizių įveikimo
komanda

Policija

KONTAKTAI

Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda
0 46 410 027 kpsc.lt

Taikos pr. 48B, Klaipėda
0 64 021 277
www.uostopoliklinika.lt

Šermukšnių g. 1, Klaipėda
0 46 322 422
www.manoseimosgydytojas.lt

Nidos g. 3A, Klaipėda
0 46 397 070 nefrida.lt

Lelijų g. 19, Klaipėda
0 46 381 838 Inmedica.lt

Liepojos g. 41, Klaipėda
Registracija: Tel.: 0 46 396 600,
0 46 396 500 www.kul.lt

S. Neries g. 3, Klaipėda
Registracija: 0 70 050 011
www.rkligonine.lt

Debreceno g. 41, Klaipėda
0 69 910 201
www.klaipedosppt.lt

klaipeda@artimiesiems.lt

Facebook Messenger Krizės įveikimas
0 64 051 555
(tik darbo valandomis)

Registracija telefono numeriu 1815;
www.krizesiveikimas.lt
Skambučių centras, pasiekiamas
nemokamu trumpuoju numeriu 1815.

Kauno g. 6, Klaipėda
0 70 060 000

EMOCINĖ PARAMA

IŠGYVENANT ARTIMOJO
SAVIŽUDYBĘ



Klaipėdos m. savižudybių prevencijos koordinatorius

 + 370 640 93347

 sarlote@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Prisiminkite:

Normalu jausti pačius įvairiausius jausmus: baimę, susirūpinimą, liūdesį, gėdą, pyktį, net ir palengvėjimą.

Kiekvieno gedulas yra individualus.

Kalbėti apie netektį yra naudinga, tačiau nemanykite, kad tai privaloma.

Net jei šiuo metu atrodo, kad nenorite kreiptis psichologinės pagalbos ar paramos, išsisaugokite šį lankstinuką, kai noras ir poreikis atsiras.

Artimojo savižudybė nėra Jus asmeniškai apibūdinanti etiketė.

Jei sunku kalbėti apie netektį su artimaisiais, pradėkite nuo emocinių paramos linijų, jos anonimiškos ir nemokamos; emocinę paramą galite gauti skambučiu arba raštu.

Svarbiausia, prisiminkite, kad neprivalote likti vieni su savo išgyvenimais.

Mes Jus girdime, matome ir jaučiame.

VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras	Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda +370 46410027 kpsc.lt
UAB „Baltic Medics“ (Uosto poliklinikos) psichikos sveikatos centras	Taikos pr. 48B, Klaipėda +370 64021277 www.uostopolinklinika.lt
UAB „Mano šeimos gydytojas“ psichikos sveikatos centras	Šermukšnių g. 1, Klaipėda +370 46322422 www.manoseimosgydytojas.lt
UAB „Nefridos“ klinikos psichikos sveikatos centras	Nidos g. 3A, Klaipėda +370 46 397070 nefrida.lt
„UAB „Meliva (Inmedica)“ psichikos sveikatos centras	Lelijų g. 19, Klaipėda +370 463 81 838 inmedica.lt
VšĮ Klaipėdos universiteto ligoninė	Liepojos g. 41, Klaipėda Registracija: Tel.: +370 46396500 www.kul.lt
VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė	S. Nėries g. 3, Klaipėda Registracija: +370 70050011 www.rkligonine.lt
BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras	Taikos pr. 107, Klaipėda +370 64093348 www.sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusiųjų artimiesiems - asociacija „Artimiams“	klaipeda@artimiams.lt
Mobilioji krizių įveikimo komanda	Registracija: tel. numeriu 1815; www.krizesiveikimas.lt Skambučių centras, pasiekiamas nemokamu trumpuoju numeriu 1815



„Vaikų linija“

Tel. nr. 116 111 / 11–23 val.

„Vilties linija“

Tel. nr. 116 123 / 24 val./parą.

„Jaunimo linija“

Tel. nr. 0 800 28 888 / 24 val./parą.

Paramos linija vyrams

„Nelik vienas“

Tel. nr. +370 604 11119 / I – VII 17–22 val.

„Pagalbos moterims linija“

Tel. nr. 0 800 66 366 / 24 val./parą

„Linija Doverija“

Tel. nr. 0 800 77 277 / II – VI 16–20 val.

„Valgymo sutrikimų linija“

Tel. nr. 0 631 22 777 / II 18–22 val.

„Sidabrinė linija“ senjorams

Tel. nr. 0 800 80 020

„Dingusių žmonių šeimų paramos
centro linija“ dingus vaikams

Tel. nr. 116 000 / 24 val./parą.

„Tėvų linija“

Tel. nr. 0 800 90 012 / Darbo
dienomis 9-13 val. ir 17-21 val.

*Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės
sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš
visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.*

SUTIKIMAS DĖL ASMENS DUOMENŲ TVARKYMO

Data _____

Aš, _____
(įrašykite savo vardą, pavardę, gimimo metus, kontaktinį telefono numerį ir (arba) elektroninį paštą)(pildo duomenų subjektas), sutinku, kad _____

_____ (įstaigos pavadinimas, kuri perduos duomenis) (pildo įstaiga) specialistai tvarkytų ir perduotų prieš tai nurodytus mano asmens duomenis _____ (savivaldybės pavadinimas) (pildo įstaiga) visuomenės sveikatos biuro savižudybių prevencijos koordinatoriui, kad jis/ji, susisiekęs (-usi) su manimi, galėtų suteikti man informaciją apie pagalbos galimybes ir paslaugas, susijusias su emocine/psichologine pagalba ištikus savižudybės krizei.

Patvirtinu, kad mano pateikti kontaktiniai duomenys yra teisingi.

Esu informuotas (-a), kad turiu teisę bet kuriuo metu atšaukti šį savo sutikimą, bet tai nedarys įtakos sutikimu pagrįsto duomenų tvarkymo, atlikto iki sutikimo atšaukimo, teisėtumui.

Žinau, kad:

Sutikimas duodamas laikantis 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (toliau - **BDAR**) reikalavimų.

Duomenų valdytojas: _____ (įstaigos, kuri perduos duomenis pavadinimas, juridinio asmens kodas, kontaktiniai duomenys) (pildo įstaiga).

Tvarkomų duomenų kategorijos: Vardas, pavardė, gimimo data, telefono numeris, informacija apie asmeniui reikalingos emocinės pagalbos būtinybę ištikus savižudybės krizei, el. paštas, sutikimo davimo/atšaukimo data, parašas.

Duomenų tvarkymo tikslas: Informacijos teikimas apie pagalbos galimybes ir paslaugas, susijusias su emocine/psichologine pagalba.

Duomenų tvarkymo teisinis pagrindas: šis sutikimas (BDAR 6 str. 1 d. a punktas ir BDAR 9 str. 2 d. a punktas.).

Duomenų tvarkymo trukmė: Šis sutikimas galioja 1 mėn. po sutikimo gavimo arba kol aš pats (-i) nuspręsiu jį atšaukti, o sutikimas su jame nurodytais asmens duomenimis bus saugomas 2 metus pasibaigus asmens duomenų, dėl kurių tvarkymo buvo duotas sutikimas, saugojimo laikotarpiui.

Duomenų gavėjai: _____ (savivaldybės pavadinimas) visuomenės sveikatos biuras, _____, _____ (kitos įstaigos) (pildo įstaiga).

Teisės pagal BDAR: Aš, kaip duomenų subjektas turiu teisę gauti informaciją apie savo asmens duomenų tvarkymą; prašyti, kad būtų leista susipažinti su tvarkomais mano asmens duomenimis; reikalauti ištaisyti netikslius asmens duomenis; reikalauti apriboti mano asmens duomenų tvarkymą (jei tai galima pagrįsti bent viena BDAR 18 str. 1 d. nurodyta sąlyga); prašyti ištrinti asmens duomenis (jei tai galima pagrįsti bent viena BDAR 17 str. 1 d. nurodyta sąlyga); teisę į duomenų perkeliamumą (jei asmens duomenys tvarkomi automatinio būdu); pateikti skundą priežiūros institucijai (Valstybinei duomenų apsaugos inspekcijai), jei mano teisės yra pažeidžiamos.

Teisių įgyvendinimas: Dėl sutikimo atšaukimo ar kitų duomenų subjekto teisių įgyvendinimo galiu kreiptis į _____ (įstaigos, kuri perduos duomenis pavadinimą) (pildo įstaiga) sutikime nurodytais kontaktais arba į jos duomenų apsaugos pareigūną _____ (jeigu taikoma pareiga paskirti duomenų apsaugos pareigūną, įrašykite įstaigos, kuri perduos duomenis, duomenų apsaugos pareigūno kontaktus) (pildo įstaiga).

Duomenų gavėjo techninės ir organizacinės priemonės užtikrinant asmens duomenų apsaugą: Siekiant apsaugoti duomenų subjektų asmens duomenis nuo atsitiktinio ar neteisėto sunaikinimo, pakeitimo, atskleidimo, nuo bet kokio kito neteisėto tvarkymo, Įstaiga taiko toliau išdėstytas organizacines ir technines duomenų saugumo priemones:

1. Užtikrinama prieiga prie asmens duomenų apsauga, valdymas ir kontrolė. Prieiga prie asmens duomenų suteikiama tik tam darbuotojui, kuriam asmens duomenys yra reikalingi jo (jos) darbo funkcijoms vykdyti. Darbo santykiams pasibaigus, prieigos buvusiam darbuotojui panaikinamos.
2. Su asmens duomenimis galima atlikti tik tuos veiksmus, kuriems atlikti darbuotojui yra suteiktos teisės.
3. Užtikrinama asmens duomenų apsauga nuo neteisėto prisijungimo prie vidinio kompiuterinio tinklo elektroninių ryšių priemonėmis. Vidinis tinklas yra apsaugotas ugniasienėmis, taip pat naudojamos ryšio ir tinklo srautų atakų prevencijos priemonės;
4. Užtikrinama, kad visi su asmens duomenų tvarkymu susiję darbuotojai būtų įsipareigoję neatskleisti asmens duomenų. Šiam tikslui pasiekti darbuotojai pasirašo įsipareigojimus dėl asmens duomenų tvarkymo;
5. Kiekvienam darbuotojui, kuriam suteikta prieiga prie asmens duomenų, tvarkomų automatinio būdu, suteikiamas unikalus prisijungimo vardas ir vienkartinis slaptažodis, kurį pirmo prisijungimo metu privalu pasikeisti į nuolatinį slaptažodį. Nuolatinis slaptažodis negali būti trumpesnis nei 8 simbolių ir negali būti sudaromas naudojant asmeninio pobūdžio informaciją. Slaptažodis keičiamas ne rečiau kaip kartą per 3 mėnesius. Tas pats slaptažodis negali būti kartojamas kelis kartus. Darbuotojas yra atsakingas už slaptažodžio konfidencialumą ir įsipareigoja neatskleisti jo tretiesiems asmenims;

6. Įstaigos patalpos rakinamos. Į Įstaigos patalpas, kuriose yra tvarkomi asmens duomenys, patenka tik įgalioti asmenys. Įgalioti asmenys, kurie nėra Šalių darbuotojai, ir klientai į nurodytas patalpas patenka tik kartu su įgaliotu Įstaigos darbuotoju;
7. Naudojama tik tinkamai licencijuotos (teisėtos) kompiuterių programos. Nuolat atliekama kompiuterinėse darbo vietose naudojamų kompiuterių programų kontrolė;
8. Užtikrinamas tinkamas techninės įrangos išdėstymas ir priežiūra, informacinių sistemų priežiūra, tinklo valdymas, naudojimosi internetu saugumas, kompiuterinės įrangos apsauga nuo kenksmingos programinės įrangos (diegiamos ir atnaujinamos antivirusinės programos);
9. Darbuotojų kompiuteriuose tvarkoma informacija, susijusi su asmens duomenimis, yra neperteklinė, būtina tik kasdienėms darbo funkcijoms atlikti. Informacija, kuri nebėra aktuali ir reikalinga darbo funkcijoms atlikti, periodiškai ištrinama;
10. Jei darbuotojas abejoja įdiegtų saugumo priemonių patikimumu, jis privalo kreiptis į tiesioginį vadovą, kad būtų įvertintos turimos saugumo priemonės ir, jei reikia, inicijuotas papildomų priemonių įsigijimas ir įdiegimas;
11. Įvykus gedimui, asmens duomenys, esantys serveryje, atkuriami iš atsarginių kopijų. Duomenų serverio atsarginės kopijos daromos kartą per 24 valandas;
12. Visuose serveriuose įdiegta antivirusinė programa bei įrengta ugniasienė. Duomenų bazės apsaugotos vartotojų slaptažodžiais. Prisijungimai galimi tik iš nurodytų vartotojų IP adresų

Vardas, pavardė, parašas
