

Jei vaikas ketina nusižudyti.....

Kasmet Lietuvoje nusižudo apie 60 mokyklinio amžiaus vaikų(vidutiniškai po penkis kas mėnesį).

Maždaug dešimt kartų daugiau – bandžiusių nusižudyti.

Kaip bebūtų gaila, savižudybė yra viena dažniausių vaikų mirties priežasčių.

Savižudybė tai procesas, kurio metu vaikas patiria vis didesnę emocinę skausmą, jausmų ir minčių sumaištį ir nuolat mažėjančią gebėjimą įveikti sunkumus.

Savižudybė – daugiaveiksmis reiškinys, dažniausiai sukeltas keleto susikaupusių problemų, su kuriomis susiduria vaikas

Pagrindinės vaikų savižudybių priežastys

- Patirta seksualinė, fizinė, emocinė prievarta
- Nesirūpinimas juo jam svarbioje aplinkoje (šeimoje, mokykloje ar kt.)
- Egzaminų baimė
- Artimo žmogaus mirtis
- Draugo ar kito artimo žmogaus savižudybė
- Tėvų skyrybos
- Nelaiminga meilė
- Susikaupusi neviltis sprendžiant problemą: vaikas pats negali jos išspręsti, susiklosčiusi situacija apriboja jo pasirinkimą, kiekvienas bandymas ką nors daryti sukelia vis naujų problemų.

Šios priežastys veiks vaiką dar stipriau, jei jis :

- ...yra berniukas. Berniukai žudosi gerokai dažniau, mergaitės dažniau bando žudytis
- ...turi psichinių sutrikimų
- ...yra iš šeimos, kurioje kiti šeimos nariai turi psichinių sutrikimų
- ...gyvena nepilnoje šeimoje
- ...gyvena nedarnioje šeimoje
- ...turi labai griežtus tėvus
- ...šeimoje jaučiasi nemylimas, nereikalingas
- ...patiria daugybę stresinių situacijų

- ...anksčiau yra bandęs nusižudyti (taip pat ir demonstratyviai)
- ...išgyvena depresiją
- ...yra menkos savivertės
- ...patiria rimtų mokymosi sunkumų ar turi mokymosi negalę

Vaiko ketinimą nusižudyti galime pastebėti iš jo elgesio, pasisakymų, emocinės būsenos. Ypatingai turite būti atidūs staigiems ir ryškiems vaiko elgesio pasikeitimams, pvz., gyvas, judrus ar net triukšmingas vaikas staiga pasidarė tylus, užsitaręs arba, atvirkščiai, buvęs ramus, džiaugsmingas vaikas pradėjo elgtis neįprastai aktyviai ar agresyviai, priešišškai, bėga iš namų, mokyklos. Neretai nutrūksta draugystė su bendraklasiais, pablogėja mokymasis, susiaurėja interesų ratas (nustoja sportavęs, meta būrelius), elgiasi nesaugiai (vaiko elgesys kelia pavojų jo paties gyvybei). Vaikas gali pradėti išgėrinėti ar gerti daugiau negu visada, rūkyti, griebtis narkotikų, rodyti atsisveikinimo ženklus: gražina skolintus daiktus, gautas dovanas ir pan.

Pasisakymuose galima išgirsti užuominas apie nenorą gyventi, beviltiškumą, bejėgiškumą, vienišumą (neretai tokias mintis galima rasti rašiniuose, piešiniuose, išgirsti diskusijose), neįprastus atsisveikinimus. Emocinėje būsenoje pasireiškia: nerimas, dirglumas, pyktis, susikaustymas, netikėti emocijų protrūkiai, ryškūs nuotaikos svyravimai, išsiblaškymas, pasyvumas, liūdnumas, prislėgtumas. Galima pastebėti, kad supančią aplinką, save patį ir savo gyvenimišką situaciją vaikas mato ir vertina labai vienusiškai, siaurai, pvz. "niekas manęs nesupranta", "niekas nepasikeis", "jie visuomet taip elgsis" ir t.t. -Sutrinka miegas ir apetitas.

Visuomenėje egzistuoja gana daug neteisingų įsitikinimų, taip vadinamų mitų apie savižudybes, kurie trukdo laiku padėti:

***Mitas** - Vaikai, paaugliai nesižudo. **Faktas** - Deja, žudosi ne tik suaugę žmonės.*

***Mitas** - Žudosi tik psichiškai nesveiki vaikai (apskritai žmonės).**Faktas** - Besižudantis vaikas - labai nelaimingas, kenčiantis, bet nebūtinai psichiškai nesveikas.*

***Mitas** - Savižudybė yra paveldėta. **Faktas** - Tai nėra šeimos ar giminės tradicija, o individualus dalykas.*

***Mitas** - Kas kalba apie savižudybes, tas nenusižudo. **Faktas** - Iš dešimties nusižudžiusiųjų aštuoni yra pakankamai aiškiai kalbėję apie savo ketinimus.*

***Mitas** - Nebūna jokių būsimos savižudybės signalų. **Faktas** - Dauguma savižudžių nedviprasmiškai išpėja apie savo*

ketinimus, tik aplinkiniai ne visada pastebi ar sugeba iššifruoti tuos įspėjamuosius ženklus.

Mitas - Kas žudosi, tas tikrai nori mirti. **Faktas** - Dauguma savižudžių svyruoja tarp noro gyventi ir mirti. 9 iš 10 atvejų tai – pagalbos šauksmas. Kalbant j apie jaunesnius negu 12 metų vaikus (be abejo tai priklauso ir nuo konkretaus vaiko patirties), reikia žinoti, kad dauguma jų mirtį suvokia kaip laikiną reiškinį, pilnai neįsisąmoninę jos negrįžtamumo.

Mitas - Kas kartą bandė nusižudyti, tas vis tiek vėl tai darys. **Faktas** - Apskritai žmonės, taip pat ir vaikai apie savižudybę galvoja tik tam tikrais gyvenimo momentais.

Mitas - Pagerėjimas po bandymo nusižudyti rodo, kad savižudybės rizika praėjo. **Faktas** - Dauguma pakartotinių savižudybių įvyksta maždaug per 3 mėnesius po prasidėjusio “pagerėjimo”.

Mitas - Klausinėdami žmogų apie jo savižudiškas mintis, galima paskatinti jį nusižudyti. **Faktas** - Priešingai. Paskatinę žmogų kalbėti, galime sumažinti jo emocinę įtampą, kuri jam darosi nebepakeliama. Tik labai svarbu, kad prakalbinę žmogų, nepaliktume jo be pagalbos, nesumenkintume jo rūpesčių, neišjuoktume, nekaltintume ir nesmerktume. Dar vienas svarbus faktas - savižudybė – “užkrečiama”, ypatingai paauglystėje. Jeigu vaiką supančioje aplinkoje kas nors nusižudo, vaikui gali atrodyti, kad savižudybė - priimtinas problemų sprendimo būdas. Pasistenkite parodyti, jog taip galvoti klaidinga.

Kaip pagelbėti savo dukrai ar sūnui, jei įtariate savižudybės pavojų?

Ruošiantis kalbėtis su vaiku, prisiminkite svarbiausius **ŠEŠIS NE**

- **Neišsigąskit**, neparodykit, kad esat šokiruoti, ką jis besakytų.
- **Nesumenkinkit** vaiko skausmo, nors jo kančios priežastis Jums, žvelgiančiam iš suaugusiojo pozicijų, ir atrodo menka (tokie teiginiai, kaip “Tai nėra priežastis žudytis”, tik parodo, kad Jūs jo nesuprantate).
- **Nesistenkit pralinksinti**, vaikui “skauda”, parodykite, kad suprantate jį.
- **Nenaudokite emocinio šantažo**, nebandykite jam iššaukti kaltės jausmo.
- **Nežadėkite laikyti paslapyje savižudybės plano** (Jūs galite pažadėti išlaikyti paslapyje problemos turinį, bet ne ketinimą nusižudyti).
- **Neklausinėkite įkyriai**.

Kalbantis su vaiku būkite nuoširdūs, parodykite savo susirūpinimą, skirkite pakankamai laiko pokalbiui, pasirūpinkite, kad jums niekas netrukdytų, neskubėkite, atidžiai klausykitės, leiskite išsikalbėti.

Pradėti pokalbį Jums padės trijų dalių klausimas:

- 1) „Aš pastebėjau...(išvardinkite pastebėtus pasikeitimus)
- 2) „...ir esu labai susirūpinęs/-usi“, „norėčiau su tavimi pasikalbėti...“

3) „ar būna taip, kad net nenori gyventi?“, „ar tu galvoji apie savižudybę...“

Prisiminkim, kad kalbėjimas apie savižudybę nėra paskatinimas žudytis.

PAGALBA INTERNETU:

Jaunimo linija www.jppc.lt/draugas

Vaikų linija www.vaikulinija.lt

Vilties linija <http://paklausk.kpsc.lt>

Rekomendaciją parengė tarnybos psichologė Vida Krasauskienė

**Visus vaikų ketinimus nusižudyti
reikia vertinti rimtai**