

„Jaunimo linijos“ ir **Andriaus Mamontovo** savižudybių prevencijos iniciatyva

„Nebijok **kalbėti**“

Jeigu pažįstamas žmogus užsimena apie savižudybę, nebijok atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- kalbėdamas nevenk žodžio „savižudybė“;
- leisk žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- nepatarinėk, o išklausk ir pabandyk suprasti;
- nesumenkink problemų („viskas bus gerai“);
- pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- nelaikyk visko paslapyje, pasitiek j pagalbą kitus žmones, kuriais pasitiki;
- paskatink žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėk ją surasti.

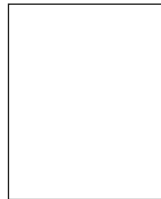
Tiesūs klausimai ir atviras pokalbis apie savižudybę mažina savižudybės riziką bei tampa pirmu ir labai svarbiu žingsniu pagalbos link.

Kodėl žmonės nusižudo? Tai vienas dažniausių klausimų, kuriuos mums užduoda per „Nebijok kalbėti“ vizitus miestuose ir miesteliuose. Nėra vienos priežasties – nei viena gyvenimo situacija, problema, psichikos ar kūno liga pati savaime nebūna savižudybės priežastimi. Daugybė žmonių išgyvena skaudžias netektis, nelaimingą meilę, patiria finansinių sunkumų, serga depresija, tačiau tik labai nedidelė dalis jų nusižudo. Kuomet problemos kaupiasi ir ilgą laiką nepavyksta jų įveikti, psichologinis skausmas stiprėja ir žmogus pradeda galvoti, kad savižudybė – išeitis. Tačiau mes žinome, kad nuoširdus pokalbis gali sumažinti šį skausmą ir atverti kitas išeitis. Todėl ir kviečiame **nebijoti kalbėti**.

www.nebijokkalbeti.lt
www.jaunimolinija.lt

jaunimo linija

8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt



--	--	--	--	--

KLEMATA
TAISIJANTIS
POPIERIUS



greitaspauda.lt