

The top-left portion of the image features a complex, abstract pattern of thin black lines. These lines intersect to form various irregular polygons and shapes, creating a sense of depth and movement. The lines are scattered across the upper-left quadrant, with some extending towards the center of the page.

Suicidinės mintys: prigimtis ir pagalba

Apie tai, kas konkrečiai yra suicidinės mintys, kodėl dažniausiai jos kyla, ir kaip padėti sau arba artimajam, pokalbis su psichologe–savižudybių prevencijos tinklo koordinatore Šarlote Einikiene.

– Kas yra suicidinės mintys?

– Suicidinės mintys įprastai apibūdinamos, kaip įkyrios ar pasikartojančios mintys, susijusios su savižudybe. Dažnai tai gali būti depresijos simptomai. Tačiau nėra universaliai patvirtintos sąvokos, skirtos suicidinėms mintims apibūdinti, ir tai sukelia nemažai iššūkių gydytojams, tyrėjams ir pedagogams. Suicidinės mintys gali svyruoti savo intensyvumu ir trukme, taip pat jų išraiška labai individuali. Nėra „įprastos“ savižudybės aukos, kaip ir nėra „įprastų“ suicidinių minčių.

– Kaip atpažinti suicidines mintis išgyvenantį žmogų?

– Galima išskirti keletą suicido rizikos ženklų:

– kalbėjimas apie savižudybę, frazių, kaip “Norėčiau mirti”, „Kodėl išvis gimiau?“ ir pan., vartojimas;

– savižudybės priemonių įsigijimas, pavyzdžiui, virvės ar tablečių;

– atsitraukimas nuo savo socialinio rato ir bendravimo mažinimas;

– intensyvūs nuotaikų svyravimai;

– įkalinimo ar beviltiškumo jausmas situacijoje;

– padidėjęs alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas;

– įprastos rutinos pasikeitimai, kada einama miegoti ar kada valgoma;

– rizikingas elgesys, pavyzdžiui, rizikingas vairavimas ar narkotikų vartojimas;

– savo daiktų dalinimas ir reikalų tvarkymas, pavyzdžiui, skolų atidavimas;

– atsirandantys asmenybės pokyčiai arba susierzinimas / nerimastingumas.

– Kodėl kyla suicidinės mintys?

– Yra ne viena teorija, nagrinėjanti suicidinių minčių prigimtį.

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. Intensyvus bejėgiškumas įvairiose gyvenimo srityse didina asmens pažeidžiamumą.

Garsiausia moderni teorija apie savižudybes – tai Tarpasmeninė savižudybės teorija. Anot šios teorijos, suicidinė baigtis galima, esant dviems veiksniams: norui nusžudyti ir galimybei tai padaryti. Suicidinės mintys kyla, suvokiant save kaip naštą kitiems ir nepritampant.

Trijų žingsnių teorija iliustruoja procesą, paaiškinantį, kaip asmenys nuo suicidinių minčių keliauja prie savižudybės. Pirmas svarbus momentas – tai neigiamas emocinis išgyvenimas ir bejėgiškumo jausmas. Antrame žingsnyje vyksta suicidinių minčių progresas 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, kurie gali įvykti, jei yra prieinamumas prie savižudybės priemonių, ir mirties / skausmo suvokimas.

– Kur gauti kvalifikuotą pagalbą?

– Dėl suicidinių minčių visada gali kreiptis į savo šeimos gydytoją ar gydymo įstaigą. Jei egzistuoja savižudybės rizika, psichikos sveikatos centras asmenį turi priimti **nedelsiant**.

„**Gauk pagalbą**“ tinklapyje konkrečiai išvardintos įvairios psichikos sveikatos paslaugos. Čia gali pasirinkti savo vietovę žemėlapyje ir atrasti Tau labiausiai prieinamas pagalbos galimybes.

Nuoroda: <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>

Taip pat yra įvairių emocinės paramos linijų, kuriose dirba savanoriai (kai kuriose psichologai), pasiruošę tave išklausti bet kuriuo paros metu. Šios linijos nemokamos ir gali suteikti greitą paramą skausmo ar nevilties akimirką.

Linija	Kontaktai	Darbo laikas
Vilties linija	116123	00:00-24:00 (I-VII)
Pagalbos moterims linija	880066366	00:00-24:00 (I-VII)
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	860411119	18.00 – 21.00 (I-VII)
„Sidabrinė linija“	880080020	8:00-20:00 (I-V)
„Linija doverija“ (RU)	880077277	16:00-20:00 (II-VI)
Tėvų linija	880090012	11:00-13:00 ir 17:00-21:00 (I-V)
Jaunimo linija	880028888	00:00-24:00 (I-VII)
Vaikų linija	116111	11:00-23:00 (I-VII)