



**ŠAVIŽUDYBIŲ
PREVENCIJA:
KOMUNIKUOKIMĖ IR
BŪKIME EMPATIŠKI**

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, kasmet pasaulyje nusizudo daugiau nei 700 000 žmonių. Tai yra viena iš keturių pagrindinių mirties priežasčių tarp 15-29 metų amžiaus žmonių. Dažniausiai savižudybės įvyksta impulsyviai krizės metu, susidūrus su gyvenimo įtampomis: finansinėmis problemomis, nutrūkusiais santykiais, lėtinu skausmu, liga. Savižudišką elgesį skatina ir konfliktų, nelaimių, smurto, prievartos ar netekties išgyvenimai. Labai aukštas savižudybių lygis tarp diskriminaciją patiriančių grupių, tokių kaip pabėgėliai, migrantai, LGBT bendruomenė. Daugelio savižudybių galima išvengti, ir komunikacija bei empatija yra du pagrindiniai savižudybių prevencijos įrankiai.

Komunikacija

Daugeliu atvejų apie savižudybę svarstantys asmenys jaučiasi nesuprasti, izoliuoti ir vieniši, tačiau savo išgyvenimais įprastai nesidalina. Vietname atlikto tyrimo metu nustatyta, kad net 16 iš 19 savižudybę mėginusių įgyvendinti respondentų jautė gilų nusivylimą savo gyvenimo situacijomis mažiausiai šešis mėnesius iki bandymo nusizudyti, o dešimt iš jų – mažiausiai vienerius metus, tačiau negalėjo žodžiais išreikšti savo šeimoms savo pagalbos poreikio, minčių apie savižudybę. Jiems buvo baisu, gėda, jautė, kad su savo problemomis turi susidoroti patys, taip pat norėjo sudaryti stiprių žmonių įspūdį.

Savižudybių prevencijoje bendravimas ir komunikacija vaidina labai svarbų vaidmenį. Nors tai sudėtinga tema, ir kalbėti ja išties sunku, tačiau komunikacija gali padėti užkirsti kelią tragedijai.

- Atviras pokalbis kuria ryšį, leidžiantį suicidinių minčių kamuojamam žmogui jaustis mažiau izoliuotam ir vienišam, labiau suprastam ir palaikomam. Labai svarbu būti išklausytam be pertraukimo ir išankstinio nusistatymo, be kritikos ir patarimų, kai jų neprašoma.

- Nuoširdus pokalbis kuria saugią erdvę emocijoms išreikšti. Paprasta, nesmerkianti kalba, ramus ir rūpestingas tonas leidžia žmogui išsikalbėti be baimės ir gėdos. Paleidus neigiamas emocijas, lengviau susidoroti su problemomis ir priimti tinkamus sprendimus.

Komunikacija ir dalijimasis išgyvenimais padeda rasti sprendimus. Pokalbis su patikimu žmogumi gali būti pirmas žingsnis reikiamai pagalbai gauti.

Empatija

Empatija reiškia gebėjimą emociškai įsijausti į kito žmogus išgyvenimą, suprasti kito jausmus. Ši savybė gali padėti geriau suprasti žmogų, turintį suicidinių minčių, sukurti su juo pasitikėjimu grįstą ryšį, o pačiam suicidui – jaustis suprastam, mažiau vienišam ir nelaimingam.

Empatija patvirtina asmens emocijas ir išgyvenimus. Pripažintas ir priimtas skausmas padeda žmogui jaustis suprastam. Šis patvirtinimas neutralizuoja negalios ir bejėgystės jausmus. Žmonės, mąstantys apie savižudybę, dažnai atsiskiria dėl patiriamų gėdos, kaltės jausmų, tikėjimo, kad niekas negali suprasti, ką jie išgyvena. Empatija parodo, kad pagalba ir parama yra, kad jiems nebūtina su savo skausmu likti vieniems. Šis žinojimas leidžia ištrūkti iš izoliacijos, kuri įprastai tik blogina situaciją.

Empatija skatina atvirą ir sąžiningą komunikaciją. Empatiška reakcija rodo žmogui, kad kalbėti apie jausmus yra saugu. Tai skatina atviresnį pokalbį, drąsesnes diskusijas apie išgyvenamą kovą, o tai būtina, norint veiksmingai palaikyti ir padėti.

Žinojimas, kad yra, kas išklauso ir palaiko, įkvepia vilties jausmą, supratimą, kad visada yra išeitis.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį