

# PIRMOJI PSICHOLOGINĖ PAGALBA PO BANDYMO NUSIŽUDYTI

## BANDŽIUSIŲ NUSIŽUDYTI PACIENTŲ YPATUMAI

- Išgyvena „egzistencinę“ krizę
- Sprendžia apie savo vertę ir poelgio gerumą/blogumą
  - o Remiasi aplinkinių vertinimais
- Žmogus ieško atsakymo į klausimą: „Ar kiti po tokio poelgio mane priims, ar pasmerks?“
- **Tikisi ir bijo nuvertinimo, smerkimo, priekaištų**
- Dėl šios baimės – **vengia daugumos aplinkinių žmonių** (tiek artimųjų, tiek specialistų)
- Ypač yra linkę kuo greičiau palikti ligoninę ir pamiršti apie buvusį įvykį

## LIGONINĖS PERSONALAS (SLAUGAI, SESELĖS, GYDYTOJAI)

PAGALBA	KUO TAI YRA PAGALBA
Palaikyti kontaktą su žmogumi: paklausti kaip sekasi, ar nieko netrūksta, ar nekyla klausimų	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bandęs nusižudyti žmogus pasijaučia priimamas nepaisant jo poelgio</li><li>• Skatina žmogų bendradarbiauti su specialistais, priimti pagalbą</li><li>• Sumažėja gėda, priešiškas</li><li>• Kadangi pats žmogus šiuo metu gali būti nepajėgus aktyviai pradėti pokalbio, jam itin svarbu patirti, kad kiti gali norėti su juo bendrauti.</li><li>• Nepalaikant kontakto, žmogus gali pasijausti ignoruojamas, atstumiamas.</li></ul>
Papasakoti pagrindinius faktus apie įvykį: kiek laiko buvo be sąmonės, kaip pateko į ligoninę, kokios procedūros jam darytos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Padeda susigaudyti situacijoje.</li><li>• Mažėjant neapibrėžtumui ir nežinomybei – mažėja nerimas.</li><li>• Kalbėjimas apie įvykį faktų lygmenyje yra svarbus pirmas žingsnis apmąstant įvykį</li></ul>

<p>Buvusio įvykio tema kalbėti neutraliai, dalykiškai. Vengti priekaištų, moralizavimų, pašaipų</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priekaištų nebuvimas leidžia žmogui pasijausti priimtam. Tai motyvuoja įveikti suicidinę krizę</li> <li>• Tai padrąsina žmogų permąstyti įvykį</li> <li>• Tai drąsina kreiptis pagalbos</li> <li>• Sumažėja gėda, priešiškusmas</li> <li>• Priekaištai skatina jaustis atstumtu, paliktu, skatina pakartotinai galvoti apie savižudybę</li> </ul>
<p>Bendrauti lygiavertiškai: nelaikyti žmogaus bejėgiu, silpnu. Kur įmanoma - duoti pasirinkti arba bent informuoti kas jo laukia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandęs nusižudyti žmogus yra <b>ypač</b> jautrus ir vengia pasirodyti silpnu, prastesniu.</li> <li>• Lygiavertiškumas mažina gynybiškumą ir skatina bendradarbiavimą su specialistais</li> <li>• Lygiavertiškai bendraujant žmogus linkęs priimti daugiau atsakomybės už save, pats savimi rūpintis.</li> </ul>

### PSICHOLOGAS / PSICHIATRAS / SOCIALINIS DARBUOTOJAS / SAVANORIS

Padėti žmogui pasiruošti grįžimui į savo įprastą aplinką:

- Pasiruošti galimoms aplinkinių reakcijoms (gandai, apkalbos, pašaipos, vengimas).
- Atkreipti dėmesį į gėdos, kaltės ir pykčio jausmus po bandymo nusižudyti. Leisti žmogui apie juos kalbėti ir padėti susigaudyti.

Padėti įsivardinti resursus: žmones kuriais pasitiki ir kurių gali prašyti palaikymo, pabūti drauge.

Paruošti artimuosius:

- Paaiškinti, kad bandžiusio nusižudyti krizės nepanaikinsi greitai, bet galima tai palengvinti.
- Paaiškinti kas šiuo metu būtų pagalba (neutralus, lygiavertiškas bendravimas, faktų papasakojimas, kontakto palaikymas su žmogumi).
- Paaiškinti kuo tai yra pagalba
- Paaiškinti kuo priekaištai, moralizavimai yra antipagalba
- Aptarti, kad gali būti emociškai sunku bendrauti su bandžiusiu nusižudyti
- Aptarti iš kur artimieji šiuo metu galėtų gauti emocinės paramos