

Atmintinė savizudybės krizei įveikti



Tuesi.lt

Neišmesk šio lankstinuko.
Perduok tam, kam galbūt jo reikia.



Pagalbos galimybės susitikus

Skubi pagalba

psichikos

sveikatos

arba

Tavo sveikatos

preziūros

centre

Be eilės.

Be sustūtimo.

MediCA klinika

Galinio pylimo g. 3A

8 46 311 911

Silutės pl. 38

8 46 300 721

Vingio g. 16B-1

8 46 323 410

8.00-19.00 (I-V)

www.medicaklinika.lt

Neftidos klinika

Nidos g. 3A

8 46 397 071

8.00-20.00 (I-V) ir 9.00-13.00 (VI)

www.neftida.lt

Skubios

pagalbos

galimybės

ligoninėje

Be eilės.

Be sustūtimo.

Visą parą.

Psichologinė

Klaipėdos

pedagoginė

psichologinė

tarnyba

8 46 342 253, 8 699 10 201.

klausiu.del.vaik@gmail.com

8.00-17.00 (I-IV) ir 8.00-15.45 (V)

www.klaipedosppt.lt

Dvasinė - psichologinė

Dvasinės pagalbos

jaunimui centras

(DPJC)

Darželio g. 11

8 46 360 411, 8 674 03 450

www.dpjc.lt

Jeigu nusizudė ar

ketino nusizudyti Tavo

artimasis

Savitarpio pagalbos grupės.

Asociacija „Artimems“

www.artimems.lt

laukiam@artimems.lt

1. Kaip atpažinti?



Kalba

- Jaučiasi našta kitiems
- Jaučiasi, kaip spąstuose
- Nemato prasmės gyventi
- Užuominos, kad jo/jos greit nebebus
- Patiria nepakeliamą skausmą

Nuotaika

- Depresija
- Interesų praradimas
- Desperacija
- Susierzinimas
- Bejėgiškumas
- Nerimas

Elgesys

- Padidėjęs alkoholio ir/ar vaistų vartojimas
- Savižudybės būdų/priemonių paieška
- Demonstruojamas neatsargus elgesys
- Atsitraukimas nuo įprastos veiklos
- Nemiga/mieguistumas
- Brangių daiktų atidavimas
- Agresija
- Artimų žmonių lankymas siekiant atsisveikinti

2. Kaip kalbėti?



Išklausykite, nenuvertinkite ketinimų rimtumo

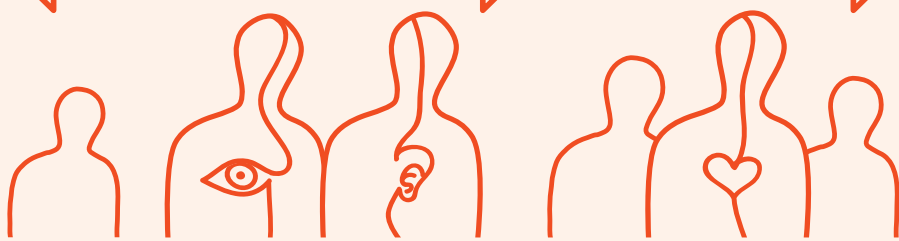
Atrodote labai prislėgtas, papasakokite apie tai.

Neskubėkite

Iš to, ką pasakėte, atrodo, kad Jums sunku. Ar būna taip blogai, kad nebesinori gyventi?

Tiesiai naudokite žodį „savižudybė“

Ar Jums kyla minčių apie savižudybę?



3. Ką daryti?



Simptomai

Yra bent vienas krizės ženklas

Reikia pagalbos susidorojant su stresu

Buvusios mintys apie savižudybę

Esamos mintys apie savižudybę

Įvertinimas

Paklausti ar susidoroja su stresu

Paklausti, ar turėjo minčių apie savižudybę

Pasitikslinti, ar dabar nėra minčių apie savižudybę

Paklausti ar turi planą/priemones ar ketina planą įgyvendinti?

Veiksmai

Išklausti, informuoti apie pagalbos sau programas. Duoti pagalbos lankstinuką.

Aptarti pagalbos galimybes. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Informuoti atvejo vadybininką, jei yra. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Informuoti atvejo vadybininką, jei yra. Nukreipti skubiai psichologo/psichiatro konsultacijai.

Pagalbos galimybės telefonu ir internetu

Skubi psichologinė pagalba per Skype

Krizių įveikimo centras

Pirma konsultacija nemokamai

16.00-20.00 (I-V)

12.00-16.00 (VI)

www.krizesiveikimas.lt

[krizesiveikimas](https://www.krizesiveikimas.lt)

Vaikams ir paaugliams

Vaikų linija

☎ 116 111

🕒 11.00-23.00 (I-VII)

www.vaikulinija.lt

Jaunimui

Jaunimo linija

☎ 8 800 28 888

🕒 00.00-24.00 (I-VII)

www.jaunimolinija.lt

Paaugliams ir jaunimui rusų kalba

Linija Doverija

☎ 8 800 77 277

🕒 16.00-20.00 (II-VI)

www.klausau.lt

Suaugusiems

Vilties linija

☎ 116 123

🕒 00.00-24.00 (I-VII)

vilties.linija@gmail.com

Moterims

Pagalbos moterims linija

☎ 8 800 66 366

🕒 00.00-24.00 (I-VII)

pagalba@moteriai.lt

Senjorams

Sidabrinė linija

☎ 8 800 80 020

🕒 8.00-20.00 (I-V)

www.sidabrinelinija.lt