



Atmintinė savižudybės krizei įveikti

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

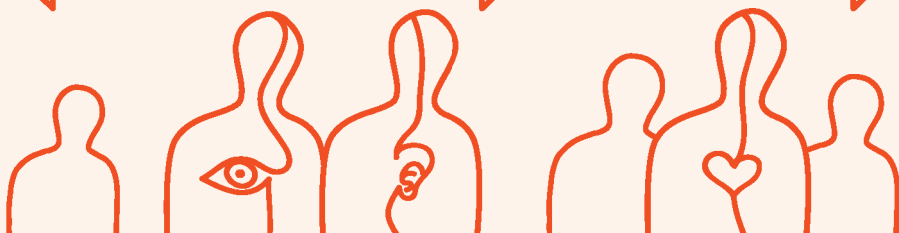
Atrodote labai prislėgtas, papasakokite apie tai.

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

Įvertinimas

Veiksmai

Yra bent vienas krizės ženklas

Paklausti ar susidoroja su stresu

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

Reikia pagalbos susidorojant su stresu

Paklausti, ar turėjo minčių apie savižudybę

Aptarti pagalbos galimybes. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Buvusios mintys apie savižudybę

Pasitikslinti, ar dabar nėra minčių apie savižudybę

Informuoti atvejo vadybininką, jei yra. Rekomenduoti psichologo konsultaciją.

Esamos mintys apie savižudybę

Paklausti ar turi planą/priemones ar ketina planą įgyvendinti?

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

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

Pagalbos galimybės susitikus

Skubi pagalba psichikos sveikatos arba Tavo sveikatos priežiūros centre
Be eilės.
Be siuntimo.

Klaipėdos psichikos sveikatos centras

[Galinio Pylimo g. 3](#)
[8 46 410 027](#)
[8.00-20.00 \(I-V\) ir 9.00-13.00 \(VI\)](#)
www.kpsc.lt

MediCA klinika

[Galinio pylimo g. 3A](#)
[8 46 311 911](#)
[Šilutės pl. 38](#)
[8 46 300 721](#)
[Vingio g. 16B -1](#)
[8 46 323 410](#)
[8.00-19.00 \(I-V\)](#)
www.medicaklinika.lt

Nefridos klinika

[Nidos g. 3A](#)
[8 46 397 071](#)
[8.00-20.00 \(I-V\) ir 9.00-13.00 \(VI\)](#)
www.nefrida.lt

Skubios pagalbos galimybės ligoninėje
Be eilės.
Be siuntimo.
Visą parą.

Respublikinė Klaipėdos ligoninė

[S. Nėries g. 3](#)
[8 46 397 780](#)
www.rkligonine.lt

Klaipėdos universitetinė ligoninė

[Liepojos g. 41](#)
[8 46 396 600](#)
www.kul.lt

Psichologinė pagalba vaikams

Be siuntimo.
Būtina išankstinė registracija.
Konsultuojami vaikai, tėvai (globėjai) ir pedagogai.

Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

[Debreceno 41-1](#)
[8 46 342 253, 8 699 10 201.](#)
klausiu.del.vaiko@gmail.com
[8.00-17.00 \(I-IV\) ir 8.00-15.45 \(V\)](#)
www.klaipedosppt.lt

Dvasinė - psichologinė pagalba vaikams ir jaunimui

Be siuntimo.
Būtina išankstinė registracija.

Dvasinės pagalbos jaunimui centras (DPJC)

[Darželio g. 11](#)
[8 46 360 411, 8 674 03 450](#)
www.dpjc.lt

Jeigu nusižudė ar ketino nusižudyti Tavo artimasis

Savitarpio pagalbos grupės.

Asociacija „Artimiems“

www.artimiems.lt
laukiam@artimiems.lt

Tuesi.lt

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



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS