

Nebijok kalbėti

Jeigu pažįstamas žmogus užsimena apie savižudybę, nebijok atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- kalbėdamas nevenk žodžio „savižudybė“;
- leisk žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- nepatarinėk, o išklausyk, pabandyk suprasti;
- nenureikšmink problemų („viskas bus gerai“);
- pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- nelaikyk visko paslapyje, pasitelk į pagalbą kitus žmones, kuriais pasitiki;
- paskatink žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėk ją surasti.

Tiesūs klausimai ir atviras pokalbis apie savižudybę mažina savižudybės riziką bei tampa pirmu ir labai svarbiu žingsniu pagalbos link.

Daugiau informacijos apie pagalbos galimybes: www.jaunimolinija.lt ir www.jppc.lt

Jaunimo psichologinės paramos centras, 2009.