

# Nebijok kalbėti!

Zarasų kraštas

Autorius: Nenurodyta

2010-04-09, psl. 3

Periodiškumas: Kelis kartus per savaitę. Tiražas: Nenurodyta. Šaltinio tipas: Rajonų spauda

Zarasų jaunimo centre lankėsi Jaunimo psichologinės paramos centras, emocinės paramos telefonu ir internetu tarnyba „Jaunimo linija“ ir dainininkas Andrius Mamontovas. Pagrindinis šio apsilankymo tikslas buvo iniciatyvos „Nebijok kalbėti“ pirmasis prevencinis renginys. Šiame renginyje teko apsilankyti ir mums. Tad gana rimtai nusiteikę mes ir pakalbinome muzikantą Andrių MAMONTOVĄ bei emocinės paramos telefonu ir internetu tarnybos „Jaunimo linija“ vadovą Paulių SKRUIBĮ apie šią iniciatyvą.

– Prašytume papasakoti, kaip susikūrė iniciatyva „Nebijok kalbėti“.

ANDRIUS: – Pernai „Lietuvos ryto“ televizija transliavo Edmundo Jakilaičio laidą apie savižudybių skaičiaus didėjimą Lietuvoje. Pakvietė pasisakyti ir mane – kaip atstovą iš šalies. Taip pat laidoje dalyvavo Seimo sveikatos reikalų komisijos pirmininkas Antanas Matulas bei psichologas Raimundas Alekna. Mes trise toje laidoje diskutavome apie tai, kodėl padidėjo savižudybių skaičius ir kaip būtų galima jį mažinti. Laidoje išsaciau savo nuomonę, kad pirmiausia reikia kalbėtis su žmonėmis, suteikti jiems žinių, kaip elgtis, jei šalia atsidurtų žmogus, pasiryžęs savižudybei. O Paulius taip pat dalyvavo toje laidoje, tik neakivaizdžiai – buvo parodytas interviu intarpas su juo kaip su psichologu. Taigi po tos laidos jis mane susirado ir nusprendė, jog reikia pagaliau kažko imtis. Taip ir gimė iniciatyva „Nebijok kalbėti“.

– Kodėl pirmajam renginiui pasirinkote Zarasus?

ANDRIUS: – Mes nusprendėme aplankyti tas Lietuvos vietas, kuriose savižudybių skaičius didžiausias. Zarasai, kaip bebūtų gaila, yra vienas iš tokių miestų. Dėl to labai svarbu, kad čia gyvenantys žmonės žinotų, kaip padėti ketinančiam nusižudyti, ir bandytų spręsti šią problemą. Tiesiog pradėtų kalbėtis apie tai vieni su kitais.

PAULIUS: – Mes to nedarytume, jei nebūtume įsitikinę, kad tai gali pakeisti situaciją. Štai šiandien čia atėjo daug

jaunų žmonių, kurių didžioji dalis negalvoja apie savižudybę ir tikriausiai atėjo tik dėl to, kad buvo įdomu. Tačiau kiekvienas namo parsineš atviruką. Galbūt tas atvirukas gulės ilgai niekam nereikalingas, bet staiga gali kažkas nutikti – ir tą atviruką žmogus prisimins ir juo pasinaudos.

ANDRIUS: – Paprastai lemiamą akimirką svarbūs dalykai gali pasikeisti dėl mažos smulkmenos. Tad tegul būna kažkur tas atvirukas kaip menka smulkmena negu jo visai nebūtų.

– Ar šiuos prevencinius renginius bent iš dalies finansuoja valstybė?

PAULIUS: – Deja, ne. Bet ši iniciatyva parodė, kad, jei labai reikia ir nori, daug ką galima padaryti ir be pinigų. Šiam sumanymui įgyvendinti iš pradžių mudu su Andriumi neturėjome nė lito.

## Nebijok kalbėti!

Ėmėme ieškoti įvairių galimybių, kaip išleisti atviruką. Taigi susiradome žmonių, kurie sutiko nemokamai jį atspausdinti, viena reklamos agentūra sutiko padaryti prevencinį videoklipuką, kurį rodė televizijos kanalai. Ir visa tai pavyko padaryti be pinigų. Tiksliau, beveik be pinigų – leidžiant atviruką Andrius prisidėjo savomis lėšomis.

– Ar Jūs jaučiate šios iniciatyvos „veidą“, priežastimi, dėl kurios žmonės atkreipia dėmesį į tokį prevencinį renginį?

ANDRIUS: – Jei mano veidas atkreipia dėmesį į tokią svarbią problemą, tai reikia jį panaudoti ☺.

PAULIUS: – Ėmus įgyvendinti šią iniciatyvą į „Jaunimo liniją“ paskambino dvigubai daugiau žmonių, kurie gal-



Grupė „Tu – ne vienas“ korespondentų su P. Skruibiu ir A. Mamontovu.

voja apie savižudybę. Štai 2008 metais mums skambino 700 žmonių, o 2009-aisiais – jau 1400 tokių žmonių. Aš manau, kad mes jiems padėjome, nes daugelis apie pagalbą sužinojo iš „Nebijok kalbėti“. Tikimės, kad po pokalbių didžioji dalis skambinusiųjų suprato, jog neverta atimti sau gyvybės.

ką ir aš parodysiu, ką galiu... Bet taip niekas niekada ir neįvyksta. Tu kažką gali pakeisti tik tada, kai pats kažką darai. Jeigu nepajudinsi, tai ir nepajudės, jei lauksi, taip ir liksi laukiantis. Tad reikia naudotis net mažiausia galimybe. Mes pernai išdalijome apie 40 tūkstančių tokių atvirukų – jei tai padės nors vienam žmogui, vadinausi, tai buvo verta daryti.

– Ką norėtumėte palinkėti jaunimui, skaitytojams?

ANDRIUS: – Nebijok kalbėti! Iš tiesų nebijokite kalbėti tarpusavyje apie svarbius dalykus, nepriklausomai nuo to, kokia tai tema, nes žmonės turi kalbėtis. Bendravimas – vienas svarbiausių dalykų, padedantis laimingai gyventi.

Ir daugelis mūsų, apsilankę tame renginyje, taip pat supratome svarbiausią – kalbėdamiesi su nusivylusiu ir į savižudybę linkstančiu žmogumi turime būti supratingi, mokantys išklausti ir užjausti, o jei juodos mintys užgrius mus pačius – neturime to slėpti, o išsikalbėti apie tai su tais, kurie mus suprastų.

Kalbino  
Eimantė PETRAUSKAITĖ,  
Gedmintė DIMITREVIČIŪTĖ,  
Dorina ŠUKYTĖ

