



## PASTEBĖK IR APSAUGOK – trumpa atmintinė

Nereikia būti psichologu ar specialistu, kad galėtume apsaugoti žmogų nuo savižudybės. Užtenka kelių paprastų dalykų: mokėti atpažinti rizikos ženklus, pasikalbėti ir padėti rasti tolimesnę pagalbą.

### **TU GALI padėti išsaugoti gyvybę**

Savižudybės rizikos ženklai, kurie rodo, kad reikia susirūpinti:

**Kalba:** kad yra našta kitiems; nemato prasmės gyventi; apie neviltį, vienatvę, bejėgiškumą; užsimena apie norą nusižudyti tiesiogiai („geriau nusižudyti“) arba netiesiogiai („neturiu tikslo gyventi“, „geriau manęs nebūtų“, „norėčiau išnykti“);

**Nuotaika/jausmai:** bejėgiškumas, liūdesys, nusivylimas, praradimo jausmas, abejingumas, neviltis, irzlumas, nerimas, susierzinimas, pyktis, vienišumas, dažna nuotaikų kaita;

**Elgesys:** vengia draugų, šeimos; nebesidomi įprasta, mėgstama veikla; demonstruoja neatsargų, rizikingą elgesį; smurtauja, maištauja; pradeda vartoti alkoholi/vaistus/narkotines medžiagas; žaloja save; rašo atsisveikinimo laiškus, žinutes; atsisako valgyti; blogai miega; neįprastai nekreipia dėmesio į savo išvaizdą, apsileidžia.

Jei įtari, kad žmogus turi minčių apie savižudybę:

Neslėpk to!

Padėk jam susirasti pagalbą

Užuominas, kalbas apie savižudybę priimk rimtai.

Tereikia vaikščioti atvirom akim, atvirom ausim ir atvirom širdim. Būkime budrūs, pastebėję, užduokime tiesų klausimą ir išklauskime. O tuomet – nukreipkime pas tą, kas gali suteikti tolimesnę profesionalią pagalbą.

Pagalbos galimybės:

**Rokiškio rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba**  
J. Biliūno g. 2, Rokiškis,  
Tel.: 8 458 32202

**VŠĮ Psichikos sveikatos centras**  
Vytauto g. 35 B, Rokiškis  
Telefonai : 8 458 71696 mob.  
8 620 20754

**Krizių įveikimo centras**  
krizesiveikimas.lt  
Skype krizesiveikimas  
Tel. 8 640 51555  
Antakalnio g. 97, 10218  
Vilnius

Emocinė parama telefonu ir internetu:

**Jaunimo linija**  
· 8 800 28888 (visą parą)  
· jaunimolinija.lt/laiskai  
· jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu

**Vaikų linija**  
· 116 111 (11:00 - 21:00)  
· vaikulinija.lt

**Vilties linija**  
· 116 123 (visą parą)