

Kad runas par nāvi kļūst bīstamas?

Nereti dažādu iekšējo baiļu un aizspriedumu dēļ daudzi cilvēki tiecas izvairīties no sarunām par nāvi. Taču var gadīties, ka tieši ar šādu sarunu līdzcilvēks otram cenšas signalizēt par savām problēmām, mēģinot pateikt, ka viņam nepieciešama palīdzība. Par to, kā saprast, kad līdzcilvēka runas par nāvi kļūst bīstamas, ieteikumus sniedz Inese Ruka, križu un konsultāciju centra "Skalbes" psihoterapeite.

"Es tevi mīlu", "Tu esi svarīgs un vajadzīgs", "Kā es varu tev palīdzēt?" – šādus vārdus grib dzirdēt cilvēks, kurš ir saņēmis drosmi kādam pateikt, ka jūtas slikti un negrib vairs dzīvot, tādēļ apsver iespēju izdarīt pašnāvību. Tomēr bieži vien viņam tiek atbildēts pavisam kas cits: izjūtot bailes no nāves, sarunu biedrs viņam saka - "Beidz ākstīties, viss taču būs labi", "Citiem ir vēl sliktāk". Saņemot šādu atbildi, cilvēks turpina būt viens un vientuļš savās sāpēs un domās par nāvi. Nāves instinkts un bailes no tās ir katrā no mums, tomēr, kad dzīve šķiet bezjēdzīga, tukša vai pārāk smaga, pašnāvība var šķist kā vienīgā izeja. Tieši tādas emocijas kā bezspēcība, izmisums un vientulība cilvēkā var radīt domas par pašnāvību.

Tā kā mūsos mīt pašsaglabāšanās instinkts un vēlme dzīvot, tad lielākā daļa cilvēku, kuri apsver pašnāvību kā izeju no savām problēmām, tiešā vai netiešā veidā mēģina meklēt palīdzību, mēģina kādam pastāstīt vai parādīt, ka jūtas slikti un ir nepieciešama palīdzība. Tie var būt vārdi par savām domām vai emocijām, tā var būt uzvedība vai garastāvoklis, ko apkārtējie var novērot. Piemēram, cilvēks var teikt, ka vēlas sevi nogalināt, ka dzīvei nav jēgas, ka jūtas kā nasta saviem tuviniekiem vai ka izjūt neizturamas emocionālas sāpes. Cilvēks var uzvesties neapdomīgi, biežāk lietot alkoholu, pārtraukt savas ierastās aktivitātes, izolēties no ģimenes un draugiem, piezvanīt viņiem, lai atvadītos vai lai atdotu sev svarīgas lietas. Viņa biežākās garastāvokļa izpausmes var būt depresija un intereses zudums, dusmas vai aizkaitinājums, trauksme, kurai seko pēkšņs miers. Un tomēr – arī cilvēks, kurš nolēmis izdarīt pašnāvību joprojām "svārstās" starp vēlmi dzīvot vai mirt – atbalsts īstajā brīdī var izglābt dzīvību!

Ir vairākas cilvēku riska grupas, kuras biežāk nekā citas sastopas ar pašnāvības domām, plāno, mēģina vai izdara pašnāvību, piemēram, pabeigtu pašnāvību gadījumā biežāk tie ir vīrieši, nevis sievietes. Tomēr mēs mazāk uzmanības pievēršam tad, kad par pašnāvības domām vai vēlmi izdarīt pašnāvību runā bērni, pusaudži vai veci cilvēki, taču šie apgalvojumi ir tikpat nopietni kā tie, kurus izsaka pieaugušie. Arī bērni vai veci cilvēki dažādu emocionālu problēmu gadījumā (vientulība, emocionāla atbalsta trūkums kritiskā situācijā, nozīmīgas personas zaudējums, depresija, vardarbība u.c.) var apsvērt iespēju izdarīt pašnāvību, lai tādējādi vairs nejustos vieni un pamesti savās problēmās. Pusaudžu problēmas nereti var netikt uzklausītas, jo pieaugušie tās var uzskatīt par šķietami viegli risināmām vai "pusaudža vecuma iezīmi" un nepievērst tām pietiekamu uzmanību.

Tieši bailes, ka domas par nāvi ir nopietnas, sarunu biedru var sastindzināt un likt atbildēt, ka viss būs labi. Tādēļ tas ir jautājums katram no mums – vai es varu būt pietiekami drosmīgs un iejūtīgs, līdzjūtīgs un atbildīgs, lai uzklausītu, cik grūti var būt dzīvot, nevis izvairītos no šī temata? Vai es gribu un māku klausīties? Vai es zinu kādu, kam varu uzticēties un lūgt padomu vai palīdzību? Vai es zinu, pie kādiem profesionāļiem es varu gan pats vērsties pēc palīdzības, gan ieteikt tos cilvēkam, kurš vēlas izdarīt pašnāvību?

Runāt par pašnāvības domām nav viegli, un nav viegli uzklausīt, ja kāds par to stāsta. Tomēr tas ir tik nozīmīgi – jo, stāstot un tiekot uzklausīts, cilvēks var izlemt turpināt dzīvot!

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, kā arī informāciju, kur iespējams saņemt palīdzību, meklējiet mājaslapā www.nenoversies.lv.