

PAŠNĀVĪBAS:

FAKTI UN MĪTI

223 ➡

2024. gadā Latvijā pašnāvībās miruši 223 cilvēki

➡ 

Viena pašnāvība ietekmē vismaz 6 līdzcilvēku dzīves

4x 

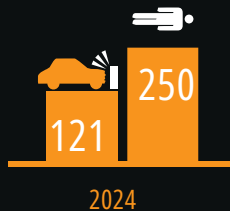
Latvijā vīrieši pašnāvības izdara vidēji 4 reizes biežāk nekā sievietes

40-69

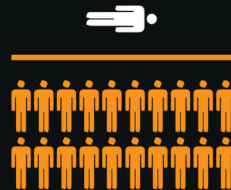
Latvijā pašnāvības biežāk izdara iedzīvotāji vecuma grupā 40-69 gadi



Augstākā mirstība no pašnāvībām ir Rīgā, zemākā - Vidzeme



Pašnāvībās mirušo skaits Latvijā ik gadu ievērojami pārsniedz transporta nelaimes gadījumos bojā gājušo skaitu



Starptautiski dati liecina - uz katru pašnāvībā mirušo pieaugušo vismaz 20 citi izdara pašnāvības mēģinājumus

2,8%

Pašnāvības izdarīšanu nopietni apsvēruši vai plānojuši 2,8% Latvijas iedzīvotāju 18-64 gadu vecumā

Mīts:

Lielākā daļa pašnāvību tiek izdarītas bez iepriekšējām brīdinājuma pazīmēm

Fakts:

Pirms lielākās daļas izdarīto pašnāvību ir vērojamas brīdinājuma pazīmes – cilvēka izteikumos, attieksmē un uzvedībā (pazīmes:

www.spkc.gov.lv/tematiskas-dienas/345/pasaules-pasnavibu-noversanas-diena)

Mīts:

Runāšana ar cilvēku par pašnāvību tiks interpretēta kā iedrošinājums pašnāvības izdarīšanai

Fakts:

Atklāta, iekļūtīga saruna un atbalsts var novērst pašnāvības izdarīšanu

Mīts:

Tikai cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem ir pašnāvnieciskas tieksmes

Fakts:

Lai arī psihiski traucējumi ir būtisks pašnāvības riska faktors, ne visiem pašnāvību upuriem tie ir

Mīts:

Pašnāvnieciskas tieksmes ir nepārejošas – tās saglabājas visu mūžu

Fakts:

Paaugstināts pašnāvības risks nereti ir īstermiņa un atkarīgs no konkrētas dzīves situācijas

Mīts:

Cilvēks ar pašnāvnieciskām tieksmēm ir nolemts nāvei

Fakts:

Cilvēks ar pašnāvnieciskām tieksmēm "svārstās" starp vēlmi dzīvot un mirt – palīdzība īstajā brīdī var izglābt dzīvību

Mīts:

Cilvēks, kurš runā par pašnāvību, nedomā to izdarīt

Fakts:

Cilvēks, kurš runā par pašnāvību, meklē palīdzību un atbalstu

PALĪDZĪBAS
IESPĒJAS

www.nenoversies.lv

SPKC mājaslapā <https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-palidzibas-iespejas>
Krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” uzticības tālrunis: 67222922; 27722292

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: 113



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs