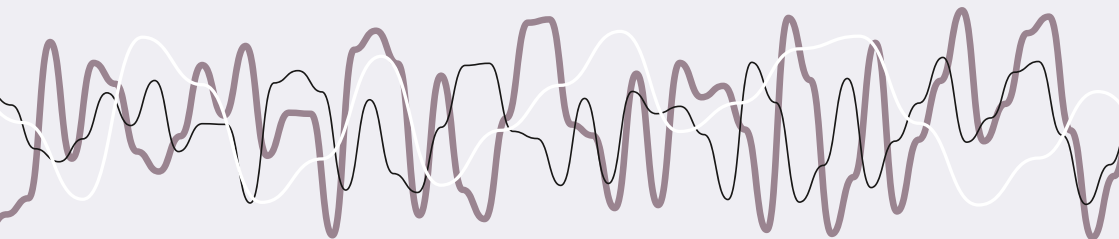


KĀDAS IR PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR NOVĒROJAMAS
PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

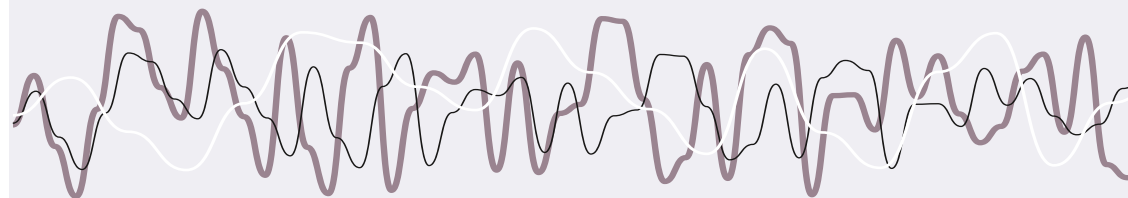
Dr. Ingu Zārdi

PAŠNĀVĪBAS RISKA PAZĪMES

Pašnāvība jeb suicīds ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam. Lai arī psihiska saslimšana nav obligāts pašnāvniecisku tieksmju vai pašnāvības priekšnosacījums, psihiski traucējumi būtiski paaugstina pašnāvības vai pašnāvības mēģinājuma risku.

Cilvēks, kurš domā par pašnāvību vai plāno to izdarīt, cieš un neredz citu veidu, kā atbrīvoties no ciešanām, kā vien atņemot sev dzīvību. Reizēm cilvēks jūtas vainīgs citu priekšā, uzskata, ka ir citiem par apgrūtinājumu, un pašnāvību redz kā vienīgo veidu, lai atbrīvotu citus no savas klātbūtnes. Gandrīz vienmēr cilvēks iekšēji patiesībā nevēlas mirt, bet neredz citu izeju, kā atvieglot dzīvi sev vai citiem. Ja Jums ir domas par pašnāvību, nekautrējieties par to runāt ar sev tuviem cilvēkiem un vērsties pēc palīdzības pie speciālistiem (ģimenes ārsta, psihiatra, psihologa,

psihoterapeita, krīzes centra speciālista vai sociālā darbinieka). Ja kāds no Jūsu draugiem, paziņām vai tuviniekiem uztic Jums savas domas par pašnāvību un/ vai ir redzamas pašnāvības riska pazīmes, un/vai šis cilvēks ir pakļauts vienam vai vairākiem pašnāvības riska faktoriem, neatstājiet viņu bez ievēribas un dariet visu, kas ir Jūsu spēkos, lai šis cilvēks saņemtu palīdzību. Jūs varat izglābt savu vai cita dzīvību! Smagā dzīves brīdī var šķīst, ka aiziešana no dzīves ir vienīgā izeja, taču ir iespējami risinājumi un palīdzība, lai atkal varētu justies labi un pilnvērtīgi baudīt dzīvi.



1. Kādas ir pašnāvības riska pazīmes?

- **Izteikumi par nāvi, pašnāvību vai paškaitējumu.** „Es labāk gribētu būt miris”, „labāk nebūtu nemaz piedzimis”, „šādai dzīvei nav jēgas”, „es gribētu aizmigt un nepamosties” un tamlīdzīgi. Šādi izteikumi nedrīkst tikt atstāti bez ievēribas; • norobežošanās no apkārtējiem cilvēkiem un sociālajiem kontaktiem;
- **dzīvesveida un režīma izmaiņas** – bezmiegs, izteikti pazemināta apetīte;
- **izteiktas garastāvokļa svārstības** – pārlieka emocionalitāte mijas ar bezcerību un depresīvu noskaņojumu;
- **pašiznīcinoša, bīstama, riskanta uzvedība, netipisku risku uzņemšanās**, piemēram, pastiprināta alkohola vai narkotiku lietošana, pārgalvīga auto vadīšana, apzināta fizisko slimību neārstēšana;
- **pēkšņa atvadišanās no draugiem, ģimenes, kolēģiem** tā it kā otru personu vairs nekad nesatiks;
- **pēkšņa finansiālo jautājumu kārtošana, risināšana** (piemēram, testamenta rakstīšana), atsacīšanās no nozīmīga īpašuma, nozīmīgu lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana bez redzama iemesla;
- **pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm.**

2. Kādi faktori nosaka lielāku pašnāvības risku?

- Iepriekš dzīvē bijušas pašnāvības domas, vai pašnāvības mēģinājums vai paškaitējums (piemēram, roku graizīšana);
- pašnāvība vai pašnāvības mēģinājums ģimenē;
- psihiska saslimšana (piemēram, depresija, šizofrēnija, pēctraumas stresa sindroms, bipolāri garastāvokļa traucējumi);
- nopietna fiziska saslimšana (piemēram, vēzis, AIDS, slimības, kas saistītas ar hroniskām sāpēm);
- nesena psiho traumējoša situācija (piemēram, izjukušas attiecības, problēmas ģimenē, biznesa vai juridiskas problēmas);
- vientulība, noslēgts un savrups dzīvesveids;
- noteiktas personības iezīmes – pesimistisks pasaules redzējums, agresivitāte, impulsivitāte;
- vīrieša dzimums;
- viegla piekļuve pašnāvības izdarīšanas līdzekļiem (medikamenti, ieroči u.c.).



3. Kādi ir pašnāvības riska faktori bērniem un pusaudžiem?

- Satraucošs dzīves notikums, kas pieaugušajam sākotnēji var likties nenozīmīgs, piemēram, problēmas skolā vai attiecībās, konflikts ar draugiem vai tuviniekiem, sociāla izstumšana;
- psihiska saslimšana (piemēram, depresija) vai nopietna fiziska saslimšana (piemēram, diabēts vai seksuāli transmisīva slimība) pašam vai tuviniekiem;
- bijusi fiziskas, emocionālas vai seksuālas vardarbības pieredze, ieskaitot ģirgāšanos (bullingu) skolā un vardarbību ģimenē;
- alkohola un narkotiku lietošana (pašam pusaudzim un ģimenē);
- iestājusies neplānota grūtniecība;
- neskaidrība par savu seksuālo orientāciju;
- uzsākta ārstēšana ar antidepresantiem dažos gadījumos jauniešiem var palielināt pašnāvības risku. Taču, arī nelietojot medikamentus, depresijas izraisītais pašnāvības risks ir augsts. Jauniešiem, kuri lieto antidepresantus, biežāk jākonsultējas ar speciālistu, tuviniekiem un draugiem uzmanīgāk jāizvērtē pašnāvības riska pazīmes.

4. Kā palīdzēt cilvēkam, kurš domā par pašnāvību?

Sarunājieties! Saruna ar cilvēku, kurš nonācis krīzē un domā par nāvi, NEVEICINA pašnāvību. Saruna var būt pirmais solis, lai pašnāvību novērstu. Neatstājiet cilvēku, kuram ir pašnāvības domas, līdz neesat noorganizējuši palīdzību,

pēc iespējas samaziniet pieeju pašnāvības izdarīšanas līdzekļiem. Zvaniet uz diennakts krīzes centra tālruni (67222922 (LMT), 27722292 (Bite)), Neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai (113) vai arī noorganizējiet vizīti pie psihiatra vai ģimenes ārsta.

5. Saksarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir paaugstināts pašnāvības risks

Lai cik sarežģīta šķistu situācija, kurā cilvēks nonācis, tai vienmēr ir kāds risinājums, kas NAV pašnāvība. Tādā brīdī ir svarīgi, lai blakus būtu kāds, kurš saprot, pieņem, atbalsta un ir gatavs palīdzēt. Ja cilvēks runā par

pašnāvības domām vai nolūkiem, šie izteikumi vienmēr jāuztver nopietni. Tas ir sauciens pēc palīdzības.

Lai pasargātu cilvēku no pašnāvības, svarīgi šādi aspekti:

PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES

• **Atpazīstiet pašnāvības riska pazīmes.** Cilvēks, kurš apsver pašnāvības izdarīšanu, vienmēr apzināti vai neapzināti „signalizē” par to apkārtējiem. Raksturīga brīdinājuma pazīme ir bezcerības sajūta un izteikumi par bezcerību. Cilvēks, kuram ir BEZCERĪBAS sajūta, var runāt par to, ka „nespēj to vairs izturēt”, „nekam vairs nav jēgas”, „situācija ir bezcerīga” vai lietot tamlīdzīgas frāzes.

Citas nozīmīgas brīdinājuma pazīmes var būt:

- ✓ Cilvēks uzvedas tā, it kā atvadītos.
- ✓ Cilvēks runā par nāvi, vēlmi mirt vai par savām pašnāvības domām. Viņš var lietot tādas izteicienus kā „tad jau labāk nedzīvot”, „gribētu aizmigt un rīt nepamosties”, „es varētu saslimt ar kādu nāvējošu slimību un nomirt” u.tml.

- ✓ Cilvēks neraksturīgi sev sāk sakārtot dažādus juridiskus vai sadzīves jautājumus.
- ✓ Cilvēks norobežojas no citiem.
- ✓ Cilvēkam novērojama pārmērīgi riskanta uzvedība (pārmērīgi ātra braukšana ar auto, alkohola pastiprināta lietošana u.c.).
- ✓ Pēkšņa, strauja laimes un miera izjūta pēc smaga nomāktības perioda var nozīmēt, ka cilvēks pieņēmis lēmumu atstāt šo dzīvi.

• **Runājiet un jautājiet!** Iejūtīga, bet tieša saruna par pašnāvību NEVEICINA pašnāvības izdarīšanu. Uzsāciet sarunu, kā ieteikts šī materiāla sākumā:

- ✓ Sāciet sarunu pasakot, kā jūtaties pats. Jūs varat sacīt piemēram: „Esmu noraizējies par Tevi!”

- ✓ Jautājiet, kā jūtas un ko domā pats cilvēks. Uzmanīgi un iejūtīgi pajautājiet kādu no šiem jautājumiem:
 - „Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?”
 - „Vai Tev ir vēlšanās padoties?”
 - „Vai Tu domā, ka nav vairs vērts dzīvot?”
 - „Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?”
 - „Vai Tu domā par pašnāvību?”

- ✓ Lai noskaidrotu, cik liels varētu būt pašnāvības izdarīšanas risks, Jūs varat jautāt:
 - „Vai Tev jau agrāk ir bijušas domas par pašnāvību?”
 - „Vai Tu esi apsvēris kā un kur varētu izdarīt pašnāvību?”
 - „Vai Tu domā, ka patiešām varētu izdarīt pašnāvību?”

• **Klausieties, nekritizējiet un nenosodiet!** Saruna ar kādu, kurš

cieš un vēlas aiziet no dzīves, var būt grūta, taču tas, ka cilvēks par to runā, ir laba pazīme. Ļaujiet, lai cilvēks pasaka visu, kas uz sirds, lai izsaka visas savas sajūtas. Esiet iejūtīgs, bet patiess. Nekritizējiet ar vārdiem „Kā Tu tā vari domāt”. Tas nepalīdz. Klausieties un parādiat, ka pieņemat un saprotat, taču nevairieties arī paust savas sajūtas.

• **Piedāvājiet palīdzību un dodiet cerību.** Jautājiet „Kā es varu Tev palīdzēt?”, „Vai Tu esi domājis, ka varētu meklēt palīdzību?”. Jūs varat sacīt „Tev varbūt tā šobrīd nešķiet, bet Tavas sajūtas un situācija var mainīties uz labo pusi”, „Es varbūt nesaprotu visā pilnībā Tavu situāciju un Tavas iekšējās sajūtas, bet esmu ar Tevi”.

• **Palīdziet noorganizēt vizīti pie speciālista – ārsta – psihiatra.** Dariet visu, kas ir Jūsu spēkos, lai cilvēks nokļūtu pie speciālista. Ja vērtējat, ka cilvēka pašnāvības risks ir

augsts (cilvēkam ir pašnāvības plāns, domas par to, kā, kur un kad pašnāvību izdarīt, viņš saka, ka visticamāk pašnāvību izdarīs, vai saka, ka nav drošs par sevi, vai varēs atturēties no pašnāvības izdarīšanas), sauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību. Augsta riska pašnāvnieciskas tieksmes ir pamats neatliekamai ārstēšanai, pat ja cilvēks no tās konkrētajā brīdī atsakās.

- **Pašnāvības domas vai nolūki NEDRĪKST būt noslēpums.**

Privātums un konfidencialitāte ir svarīga lieta attiecībā, taču, ja kāds runā ar Jums par savām pašnāvnieciskajām tieksmēm un lūdz nevienu par to nestāstīt, Jums nav tam jāpiekrīt. Pašnāvības domas un nolūki ir viens no nopietnākajiem psihoemocionālajiem simptomiem. Tos NEKAD nedrīkst atstāt bez ievērības. Pat tad, ja Jūs zaudējat draudzību, Jūs varat izglābt dzīvību.

- **Palīdziet ārstēšanās procesā.**

Savu iespēju robežās sniedziet atbalstu ārstēšanas procesā, piemēram, neatstājiet cilvēku vienu, nodrošiniet drošu vidi (paņemiet pie sevis visus medikamentus un citus līdzekļus, ar ko var izdarīt pašnāvību), sastādiet kopā ar tuvinieku plānu krīzes situācijai – kam zvanīt vai ko darīt, ja atkārtojas pašnāvnieciskās tieksmes. Jūs varat „noslēgt vienošanos”, ka, ja parādās pašnāvības domas, tad cilvēks to izpildi atliek uz vienu dienu, un šīs dienas laikā parunājas par savām sajūtām un pārdzīvojumiem ar cilvēku, kuram uzticas. Jūs varat sastādīt sarakstu ar cilvēkiem, kuriem šādā brīdī var piezvanīt, ja cilvēks ir viens. Nodrošiniet cilvēkam pieeju krīzes tālruņa numuriem (Križu un konsultāciju centra „Skalbes” uzticības tālrunis: 67222922, 27722292; VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111, Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis: 66016001). Jūs varat sastādīt

sarakstu ar situācijām, apstākļiem un lietām, kas var provocēt pašnāvības domas, piemēram, alkohola lietošana, noteikti datumi, ar kuriem saistās sāpīgas atmiņas vai emocijas u.tml. Plānu krīzes situācijai Jūs varat sastādīt atbilstoši savai situācijai un iespējām.

- **Maziniet atkārtotu pašnāvības risku.**

Ja Jūsu tuvinieks jau agrāk mēģinājis izdarīt pašnāvību, svarīgi izvairīties no atkārtota pašnāvības mēģinājuma. Nodrošiniet, ka Jūsu tuvinieks saņem ārstēšanu

(medikamentozu terapiju vai psihoterapiju). Ja Jūsu tuviniekam nav diagnosticēta psihiska saslimšana, rūpējieties, lai viņš ģimenē jūtas pieņemts, vērtīgs, mīlams. Interesējieties par viņa domām, ikdienas notikumiem, sajūtām. Ļaujiet viņam būt noderīgam. Mudiniet savu tuvinieku izprast savas veselības un sadzīves problēmas, meklēt tām risinājumu. To var izdarīt, izmantojot psihoterapiju. Ja tas nav iespējams, pieejamas arī dažādas pašpalīdzības grāmatas u.c. materiāli.

6. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo

cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts. Nereti cilvēki baidās ne tikai

par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balsis tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradus komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami

vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cienā un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavš viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu

palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es

no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.

7. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.**

Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

- **Padomu došana.**

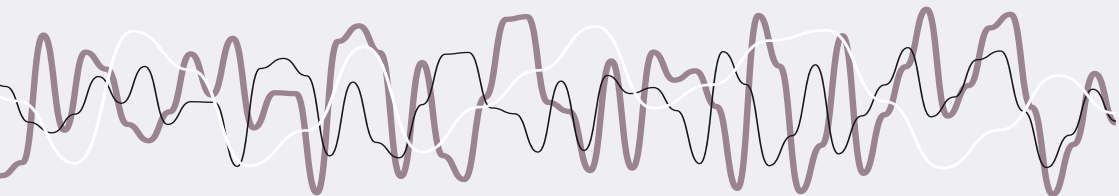
Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt

PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES

cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvanot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.**

Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?“, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?“. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros