



## Pašnāvības risks

Publicēts: 25.03.2022.

### Pašnāvības riska pazīmes

Pašnāvība jeb suicīds ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam. 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.

### 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.

### 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.).

## 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 ņirgāšanos (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, kā arī tuviniekiem un draugiem uzmanīgāk jāizvērtē pašnāvības riska pazīmes.

## 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 (Lattelecom), 27722292 (Bite), Neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai (113) vai arī noorganizējiet vizīti pie psihiatra vai ģimenes ārsta.

## Papildu resursi:

[sarunas.stastiundzivo.lv](http://sarunas.stastiundzivo.lv)

[www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pasnaviba.html](http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pasnaviba.html)

[Kādas ir pašnāvības riska pazīmes?](#)

[Pašnāvību novēršana](#)

[Pašnāvību riska faktori](#)

[Pašnāvību novēršana \(Informatīvais materiāls mediju pārstāvjiem\)](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/pasnavibas-risks>