

# PAŠNĀVĪBAS:

## FAKTI UN MĪTI

382 ➡

2014. gadā Latvijā pašnāvībās miruši 382 cilvēki – vidēji 1 cilvēks dienā

➡ 

Viena pašnāvība ietekmē vismaz 6 līdzcilvēku dzīves

5x  > 

Latvijā vīrieši pašnāvības izdara vidēji 5 reizes biežāk nekā sievietes

35-59

Latvijā pašnāvības biežāk izdara iedzīvotāji vecuma grupā 35-59 gadi

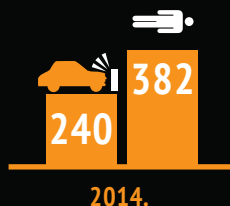
Latgale



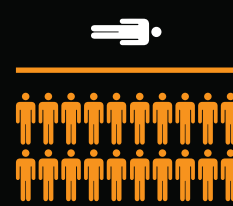
Augstākā mirstība no pašnāvībām ir Latgalē, zemākā - Rīgā



Pašnāvību skaits pieaugums vērojams pavasara beigās un vasaras sākumā



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](http://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](http://www.nenoversies.lv) sadaļa "Palīdzība"

Križu un konsultāciju centra „Skalbes” uzticības tālrunis: 67222922; 27722292

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111

Forums pašnāvību novēršanai „Stāsti un dzīvo” [www.stastiundzivo.lv](http://www.stastiundzivo.lv)

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: 113

Materiāls sagatavots 2015. gadā



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs