

**KUR KREIPTIS PAGALBOS:**

**PASVALIO RAJ. SAV. ŠVIETIMO PAGALBOS  
TARNYBOS PEDAGOGINIS PSICHOLOGINIS  
SKYRIUS**

ADR.: SODŲ G.21, PASVALYS,  
TEL. 8 451 34284.

**NEMOKAMI PSICHOLOGINĖS  
PAGALBOS TELEFONAI**

**VAIKŲ LINIJA**

tel. 116 111

Kasdien nuo 11 iki 21 val.

**JAUNIMO LINIJA**

8 800 28888

Darbo laikas: visą parą.

**VILTIES LINIJA**

tel. 116 123

Darbo laikas: visą parą

**Emocinė parama internetu:**

Registruotis ir rašyti svetainėse: <http://www.vaikulinija.lt> arba

<http://www.jaunimolinija.lt/internetas>  
(atsako per 2 dienas)

Rašyti svetainėje: <http://paklausk.kpsc.lt/contact.php> arba [vilties.linija@gmail.com](mailto:vilties.linija@gmail.com)  
(atsako per 3 dienas)

**Krizių įveikimo centras (Vilnius)**

Mob. tel. +370 640 51555

Skype: *krizesiveikimas*;

Darbo laikas: I-V 16-20 val.,

VI 12-16 val.

Pirma konsultacija nemokama.



*Kartais galima išgirsti nuomonę, kad žmonės, kurie kalba apie savižudybę, niekada nemusižudo. Tai netiesa. 80 % nusizudęsiųjų yra aiškiai kalbėję ir kitaip rodę savo ketinimus tai padaryti.*

*„Vienoje žvaigždėje, vienoje planetoje—  
manojoje, Žemėje, - buvo mažasis princas, kurį  
reikėjo paguosti...“*

A. de Sent Egziuperi „Mažasis princas“

Lankstinuką rengė Pasvalio ŠPT  
psichologė metodininkė  
Jolita Stipinienė

Lankstinukui naudota medžiaga iš  
[www.jpcc.lt](http://www.jpcc.lt) internetinio puslapio ir  
knygos „Draugo laiškas“.

***Kaip atpažinti, kad  
tavo bendraamžis  
išgyvena  
psichologinę krizę?***



*Kai aš žiūriu į save  
Veidrodyje ant lentynos,  
Aš matau liūdesį aplink  
Aš matau vienatvę, kurios nekenčiu  
(ištrauka iš merginos laiško)*

**Pasvalys, 2017**



# Psichologinė krizė

*Tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą jam emociškai gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimo būdų, nes turimų nebe-pakanka.*

*(E. Lindemann, G. Caplan)*

Krizę išgyvenantis žmogus jaučiasi nebegalįs įveikti iškilusių sunkumų. Jį apima neviltis, bejėgiškumas, baimė, įtampa, nerimas, jaučiasi pasimetęs ir prislėgtos nuotaikos.

Įprasti būdai, kurie jam anksčiau padėdavo įveikti gyvenimo sunkumus, tampa nebeveiksmingi ir neefektyvūs.

Žmonėms, esantiems tokioje būsenoje, gali kilti minčių apie savižudybę. Nepajėgdami įveikti krizės ir nesuprasti aplinkinių žmonių, jie gali tapti priklausomi nuo alkoholio, narkotikų, susirgti psichikos ligomis ar net bandyti nusižudyti.



## Kaip bendrauti ?

- Klausykis įdėmiai ir ramiai. Pasakyk, pvz.: „Aš matau, kad Tau sunku ir man tai tikrai rūpi“.
- Stenkis suprasti bendraamžio jausmus (įsijausti), skatink jį išsikalbėti (pvz.: „Papasakok man, kas Tave slegia“).
- Be žodžių parodyk supratimą ir pagarbą.
- Jokiu būdu nepamokslauk ir nesakyk pvz.: „Ką čia nusišneki“ ir pan.
- Kalbėk atvirai, neapsimestinai ir nuoširdžiai. Prisimink kaip jauteisi, kai Tau pačiam buvo sunku. Kas tada Tau padėjo? Ko norėjosi iš kitų žmonių?
- Jei reikia, padėk rasti reikiamus specialistus (kreipkis į savo įstaigos psichologą, auklėtoją).

## Ko nedaryti ?

**NE**nutraukinėk bendraamžio, kai jis kalba.

**NE**sibaisėk ir nesikarščiuk.

**NE**parodyk, kad esi užsiėmęs.

**NE**sidėk globėju.

**NE**sakyk įkyrių ar neaiškių klausimų.

**Svarbiausia** — ramus, atviras, atsargus, palankus, pagarbus ir nesmerkiantis kalbėjimo būdas palengvina bendravimą.

## Atkreipk dėmesį, jei Tavo bendraamžis:

Išgyvena beviltiškumą ir bejėgiškumą.

Kalba tarsis norėdamas atsisveikinti.

Nebedomina niekas, kas buvo anksčiau jam labai svarbu (muzika, krepšinis ir pan.).

Užsimena, kad „niekas nebeturi reikšmės“, „viskas beprasmiška“, „noriu viską pabaigti“, „nebeturiu daugiau jėgų“.

Dažniau negu įprastai kalba apie mirtį.

## Ką tada daryti?

Paklausk, ar jis galvoja apie savižudybę. Prie tiesaus klausimo galima artėti pamažu: „Atrodai labai prislėgtas. Kas Tave slegia?“, „Ar kartais pagalvoji, kad norėtum nusižudyti?“.

**Klausdamas, ar bendraamžis galvoja apie savižudybę, skatindamas apie tai pasikalbėti ir nuoširdžiai išklausydamas, tikrai nepastūmėsi jo link savižudybės, o atvirksičiai - padėsi jos išvengti.**

***Palaikyk norą gyventi!*** Nes žmonių, ketinančių nusižudyti jausmai yra labai prieštaringi: tuo pačiu metu nori ir gyventi, ir numirti. Pasinaudok jo dvejonėmis, stiprindamas jo norą gyventi.

***Būk su Juo, nepalik Jo vieno!***

Būtinai pasitark su žmonėmis, kuriais pasitiki arba specialistais.