



Remigijus Auškelis

MOKINIŲ SAVIŽUDYBĖS IR JŲ PREVENCIJA



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS CENTRAS

Remigijus Auškelis

MOKINIŲ SAVIŽUDYBĖS IR JŲ PREVENCIJA

METODINĖ PRIEMONĖ
MOKYKLŲ ADMINISTRACIJAI, MOKYTOJAMS IR
KITIEMS MOKYKLŲ DARBUOTOJAMS



Vilnius
2006

UDK 616.89-008-053.6(474.5)
Au66

Recenzavo
dr. Kristina Ona Polukordienė

ISBN 9986-03-593-7

© Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, 2006
© Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2006

TURINYS

Pratarmė	4
Nepakankamas problemos suvokimas	6
Vaikų savižudybės ir jų priežastys	8
Savižudybė – tai procesas	11
Mitai ir tikrovė	13
Savižudybės riziką didinantys veiksniai	16
Socialiniai veiksniai	16
Asmeniniai psichologiniai ir sveikatos sunkumai	22
Savižudybės pavojų didinančios situacijos	28
Kokie vaikai gali būti priskiriami padidėjusio pavojaus grupei	29
Požymiai, padedantys atpažinti savižudybės krizę išgyvenančius mokinius	30
Į ką pedagogai pirmiausia turėtų atkreipti dėmesį	31
Prevencija	37
Svarbiausi uždaviniai trumpai	53

PRATARMĖ

Apie vaikų ir paauglių savižudybių problemos aktualumą galime spręsti iš liūdno statistikos – Lietuvoje kasmet netenkame apie 50 savarankiško gyvenimo dar ne pradėjusių jaunuolių. Nesunku suprasti, kokią skausmą išgyvena jų tėvai, šeimos nariai, artimieji, mokyklos bendruomenė. Įvykusios tragedijos sukrėsti, klausiamo savęs, kas atsitiko? Ar taip susvetimėjome, tapome nedėmesingi, nesupratingi, abejingi ir neatjaučiantys, kad net vaikui gyvenimas tapo nemielas, skausmingas ir beprasmiškas? Ar toks vaikų ir paauglių savižudybių skaičius neragina susimąstyti apie išaugusį vaikų nepasitikėjimą suaugusiųjų pasauliu?

Visame pasaulyje savižudybė yra viena iš penkių svarbiausių keturiolikos–devyniolikos metų asmenų mirties priežasčių. Daugelyje šalių ji užima pirmą arba antrą vietą šio amžiaus grupėje. Lietuva – taip pat ne išimtis. Pastaraisiais metais Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 250 vaikų mirčių atvejų. Apie 60 proc. mirčių priežastis – smurtas, nelaimingi atsitikimai ir savižudybės, o jeigu išskirtume atskirai keturiolikos–devyniolikos metų jaunimą, šis skaičius padidėtų iki 75 proc. Dažniausios mirties priežastys keturiolikos–devyniolikos metų amžiaus grupėje – žūtys avarijose ir savižudybės.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, mūsų planetoje maždaug kas trys sekundės kas nors bando nusižudyti, o apytikriai kas minutę įvyksta savižudybė. Tai reiškia, kad daugiau žmonių žūva dėl savižudybių negu kariniuose konfliktuose. Socialines problemas dažnai siejame su atsilikusia šalies ekonomika. Tačiau savižudybė jokių būdu nėra šalies ekonominio atsilikimo padarinys. Kai kuriose kur kas silpnesnės ekonomikos šalyse savižudybės būna dešimtis kartų retesnės negu Lietuvoje. Lietuva daugiau kaip dešimtmetį pirmauja Europoje pagal savižudžių skaičių 100 tūkstančių gyventojų. Nors kai kuriais metais šalyje savižudybių būna net dukart daugiau nei mirčių autoavarijose, tačiau mūsų valdžia, kaip ir daugelio šalių, daug dėmesio ir lėšų skiria kelių saugumui užtikrinti, bet savižudybių problemai tirti bei prevencinėms programoms lėšų paprastai beveik neskiriama.

Ši knygelė skirta ugdymo įstaigų administracijai, mokytojams, socialiniams pedagogams bei visiems dirbantiems su vaikais ir paaugliais. Tikimės, kad ji padės Jums sprendžiant problemas, susijusias su mokinių savižudybių krizėmis.

NEPAKANKAMAS PROBLEMOS SUVOKIMAS

Dažnai suaugusieji neįvertina vaiko savižudybės pavojaus realumo. Jie sumenkina vaikų problemas, laiko jas nerimtomis, trumpalaikėmis ir nevertomis dėmesio. Toks suaugusiųjų požiūris – lyg ledinė siena tarp suaugusiųjų gyvenimo ir vaikų pasaulio. Vaikams neįauku, jie vengia pašaipos, nesupratimo. Savo ruožtu suaugusiesiems sunku patikėti, kad vaikas taip kenčia, jog renkasi mirtį, bet apie savo kančią nepasako nei tėvams, nei kitiems suaugusiesiems. O gal ir pasako, tik mes negirdime?

Vaikai iki penkerių metų amžiaus nusižudo labai retai, o penkerių–dešimties metų amžiaus grupei tenka iki 2,5 proc. visų vaikų (iki 18 m.) savižudybės mėginimų. Tačiau per pastaruosius tris dešimtmečius penkerių–keturiolikos metų vaikų savižudybių padidėjo net aštuonis kartus. Dauguma vaikų savižu-

dybių vertinamos kaip vaikų protestas prieš smurtą, skriaudas, psichologines traumas. Net 80 proc. mėginusių nusižudyti vaikų šiam žingsniui ryžtasi dėl konfliktų šeimoje. Dauguma vaikų mėginimų žudytis yra „nesėkmingi“. Galbūt daugelis mėginusių žudyti vaikų ir nenorėjo nusižudyti, o tik norėjo atkreipti į save aplinkinių dėmesį. Tačiau vis dėlto bent vienas iš 100 tokių bandymų baigiasi mirtimi. Savižudybių pavojus ypač padidėja paauglystėje. Keturiolikos–dvidešimt vienerių metų asmenų apklausos parodė, kad apie savižudybę kartais pagalvodavo 29–60 proc. apklaustųjų, o ketino žudyti 7,5–9 proc. ir dar maždaug tiek pat mėgino žudyti. Tačiau kai kurių tyrimų duomenimis, mėginimų žudyti yra keliasdešimt kartų daugiau nei įvykusių savižudybių. Paprastai tiek vaikai, tiek jų tėvai bei artimieji nenori, kad apie „tokią gėdą“ kas nors sužinotų, todėl ir slepia tokius mėginimus.

Kartais neįmanoma nustatyti, ar kai kurios mirtys, pavyzdžiui, žūtis autoavarijoje, paskendimas ir

kitokie nelaimingi atsitikimai, taip pat narkotikų perdozavimas, buvo netyčinės. Apskritai paauglių savižudybės dažnai neidentifikuojamos, nes priskiriamos nelaimingų įvykių kategorijai. O ir bandymą nusižudyti neretai vaikai apibūdina neaiškiai, vengdami prisipažinti ir sakydami, kad mirti tikrai nenorėjo. Dėl to gydytojai dažnai tokio atvejo neregistruoja kaip mėginimo nusižudyti. Anoniminių apklausų rezultatai atskleidžia beveik dvigubai daugiau mėginimų nusižudyti, negu jų išaiškinama psichiatrų ir pacientų pokalbių metu. Apklausų duomenimis, tik 50 proc. mėginusių žudyti paauglių atsakė, kad po tokio įvykio kreipėsi pagalbos į medikus.

Taigi bandžiusiųjų žudytis ir patekusiųjų į ligonines skaičius realiai neatspindi problemos masto bendruomenėje.

Daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje, paaugliai berniukai nusižudo žymiai dažniau negu mergaitės. Tačiau mėginusių žudyti mergaičių yra tris kartus daugiau nei berniukų. Be to, psichologų ir psichiatrų

praktika rodo, kad mergaičių depresijos kur kas dažnesnės lyginant su berniukais. Bet gal taip yra dėl to, kad apie savo sunkumus jos pasako lengviau ir siekia paramos (palaikymo), o tai ir padeda išvengti fatališko savižudybės veiksmo. Berniukai dažniau būna agresyvesni ir impulsyvesni, vartoja daugiau alkoholio bei narkotikų. Šios aplinkybės didina lemtingų veiksmų pavojų. Dar viena iš priežasčių yra ta, kad berniukai dažniau negu mergaitės naudoja grubesnius savižudybės būdus, tokius kaip pasikorimas, šuolis iš balkono ar nuo namo stogo, važiavimas automobiliu ar motociklu dideliu greičiu atsitrenkiant į kliūtį, šaunamuosius ginklus ir pan.

Tačiau kai kuriose šalyse penkiolikos–devyniolikos metų mergaitės linkusios į savižudybę labiau negu tos pačios amžiaus grupės berniukai. Vadinas, ne tik lytis, bet ir socialinės bei etninės kultūrinės aplinkybės lemia apsisprendimų žudyti dažnį. Galima dar pridurti, kad per pastarąjį dešimtmetį mergaičių, panaudojusių grubius savižudybių būdus, padaugėjo.



VAIKŲ SAVIŽUDYBĖS IR JŲ PRIEŽASTYS

Savižudybių prigimtį ir jų priežastis tūkstančius metų bando suprasti ir paaiškinti, pasmerkti arba pateisinti viso pasaulio mąstytojai, dvasininkai, teologai, filosofai, gydytojai. Kiekvienas žmogus turi savo nuomonę apie šį sudėtingą reiškinį. Prancūzų filosofas Albertas Kamiu (Albert Camus) „Sizifo mite“ išsako mintį, jog savižudybė yra vienintelė tikrai filosofinė problema. Įvairiais istoriniais laikotarpiais visuomenės nuostata į savižudybę buvo nevienoda. Buvo laikotarpių, kai tam tikromis aplinkybėmis ji buvo laikoma garbingu poelgiu. Apskritai pagoniškoji kultūra daugelyje šalių toleravo savižudybes. Nusižudyti, bet neprarasti garbės, – tai poelgis, kuris kai kur iki šiol laikomas piliečio, ypač kario, garbės ir drąsos pavyzdžiu. Su krikščionybės atėjimu paplito ir savižudybės netoleravimas bei savižudžių smerkimas.

Jei ketiname diskutuoti su mokiniais apie savižudybes, turėtume tam gerai pasiruošti. Pirmiausia turi-

me žinoti aiškų argumentuotą atsakymą, kodėl savižudybės nelaikome tinkama išeitimi iš susiklosčiusių sunkumų. Vaikai gali mums pateikti šimtus pavyzdžių iš istorijos ar literatūros apie nusižudžiusius tautų didvyrius ar literatūros kūrinių herojus. Pilėnų gynėjų ryžtas nepatekti nelaisvėn, Romeo ir Džuljetos romantiška tragedija... Ką atsakysime į tai kenčiančiam paaugliui? Turime gerai žinoti ir mokėti pagrįsti, kodėl savižudybė nėra tinkamas būdas įveikti sunkumus. Turime mokėti ir žinoti, kaip ir ką patarti, kaip spręsti išskylančius sunkumus, kur ieškoti pagalbos, kai slepia sunkūs išgyvenimai? Jei nesame tinkamai pasirengę, geriau šia tema su mokiniais iš viso nepradėti diskutuoti, nes netinkamos kalbos gali tik išprovokuoti liūdnas mintis, pastūmėti vaikus lemtingiems poelgiams.

Savižudybės priežasčių daug, beje, kaip ir šio reiškinio prigimties aiškinimų. Tačiau savižudybės turi ir panašumų, kurie leidžia apibendrinti ir geriau suprasti savižudžio išgyvenimus, vidinį jo pasaulį. Daugelis savižudybės tyrėjų, tarp kurių vienas žymiausių JAV suicidologų ir psichoterapeutų E. S. Šneidmanas (Ed-

win S. Shneidman) teigia, kad daugelio savižudybių priežastis yra psichologinis skausmas, sielvartas, dvasinė kančia. Nors tokio skausmo priežastys labai skirtingos, bet žudytis ketinančių žmonių jausmai daug kuo panašūs ir savo būseną jie suvokia panašiai: „*Daugiau neturiu jėgų*“; „*Nieko nebeįmanoma padaryti*“; „*Viskas nusibodo*“. Krizę išgyvenančiam žmogui atrodo, jog jis nebeturi daugiau jėgų sunkumams įveikti, neįstengs pasiekti gyvybiškai svarbių tikslų, neįgyvendins savo troškimų, o svarbiausia – nėra vilties, kad artimiausioje ateityje kas nors pasikeis. Jam atrodo, kad sunkumai tik kaupiasi, niekas nesisprendžia, o jis pats yra didžiausias nevykėlis pasaulyje. Krizę išgyvenantis asmuo labai kenčia ir nerasdamas išeities, kaip išsivaduoti iš vidiinių prieštaravimų ir sielos kančios, apsisprendžia pasitraukti iš gyvenimo. Mirtis priimama kaip galimybė iš karto išspręsti visas problemas. Kuo dažniau tokia mintis iškyla, tuo didesnis pavojus, kad ji bus įgyvendinta.

Galbūt ne vienas mūsų kada nors esame pagalvoję apie savižudybę. Tai galėjo atsitikti tuomet, kai buvome kažkuo nusivylę arba kažko netekę, pernelyg išvar-

gę, ar tada, kai mums labai nesisekė. Tačiau nevilties jausmui atlėgus, sielos skausmui palengvėjus, suvokėme ir įvertinome tikrą savo sunkumų ir praradimų vertę ir supratome, kad sunkumai bus įveikti, daugelis dalykų susitvarkys, kad gyvenimas netapo beprasmiškas, nors gal kažko nepasiekėme arba netekome.

Tačiau, jei sielos skausmas nesilpsta, o sunkumai kaupiasi ir gilėja?..

Psichologinis skausmas labai susiaurina suvokimo ir adekvačių sprendimų priėmimo galimybes. Kenčiančiam savižudybė atrodo vienintelis visų sunkumų įveikimo būdas. Gilios dvasinės krizės metu ne tik vaikui, bet ir suaugusiajam kartais būna per sunku pačiam viską teisingai įvertinti ir nuspręsti. Net paprasčiausi svarstymai ir abejonės sprendžiant kasdienius klausimus sekina jėgas, ir tik apsisprendus pasidaro lengviau. Įsivaizduokime, kiek kartų sunkiau tam, kuris svarsto gyvybės ir mirties pasirinkimo klausimą. Jau patys svarstymai ir abejonės – nepakeliama našta. Todėl kai po ilgesnių svarstymų apsisprendžiama nusižudyti, atrodo, lyg akmuo nusiri-

to nuo krūtinės. Toks palengvėjimas klaidingai suvokiamas kaip patvirtinimas, jog pasirinktas teisingas sprendimas. Žvelgiant iš šalies toks apsisprendimas absurdiškas, bet abejonių naštos numetimas kelia tiesos atradimo iliuziją. Jei tokios būsenos apimtas žmogus nesulaukia kitų dėmesio, paramos ir palaikymo, tai jo sielos jausmų ir minčių drama baigiasi tragiškai.

Išgyvenančiajam psichologinį skausmą reikalinga artimųjų, aplinkinių žmonių bei specialistų pagalba, emocinis ir dvasinis palaikymas. Pedagoogo pareiga išmokti pastebėti kenčiantį vaiką ar paauglį, slepiamą sunkių išgyvenimų naštos.

Apie savižudybę kaip išeitį vaikai ima galvoti *ne todėl, kad iš tikrųjų nebenori gyventi*, o dėl to, kad *nebenori, nemoka, nebeįstengia taip gyventi*, kaip tuo metu susiklostė aplinkybės. Gal jie neranda išeities iš sudėtingos situacijos, pavargo nuo sunkumų ir nebesitiki išbristi iš savo bėdų. Ketinantįjį žudytis persekioja neveltis, baimė, gėda. Jam atrodo, kad nebeįmanoma išsivaduoti iš nepakeliamo skausmo, kad jam neskirta būti laimingam.

Be abejo, ne visos savižudybės ir mėginimai žudytis yra užsitęsiosios psichologinės krizės pasekmė. Kartais iš gyvenimo pasitraukiama per labai trumpą laiką dėl netikėtų likimo smūgių, sukrečiančių įvykių ar aplinkybių, sugriovusių svarbiausius gyvenimo pamatus. Tai gali būti stichinė nelaimė, autokatastrofa ar kitas tragiškas įvykis, nusinešęs artimųjų gyvybes. Spontaniškos savižudybės pavojus ypač didelis, kai asmuo yra arba mano esąs kaltas dėl kito žmogaus žūties.

Vaikai ir paaugliai kartais nusižudo iš anksto neketindami pasitraukti iš gyvenimo, o tik norėdami atkreipti kitų žmonių dėmesį. Norėdami tik imituoti (suvaidinti) savižudybę, jie neįvertina savo veiksmų pavojingumo ir nenumato tokio rizikingo poelgio padarinių.

Dalis savižudybių įvyksta dėl sutrikusios psichikos. Dažnai tokiems žmonėms nusižudyti liepia koks nors „balsas“ arba neįveikiama „paslaptinga jėga“. Bet tai speciali psichiatrijos sritis, kurios čia plačiau neanalizuosime.

SAVIŽUDYBĖ – TAI PROCESAS

Tik aplinkiniams savižudybė atrodo netikėtas įvykis, tačiau iš tikrųjų beveik visada ji yra ilgo psichinio proceso rezultatas.

Savižudybės proceso etapai

■ *Minčių etapas.* Tai savižudybės proceso užuomazga. Rimto pavojaus dar nėra. Žmogus tik pagalvoja apie savižudybę kaip galimybę pabėgti nuo rūpesčių ir skausmo. Daugeliui žmonių nors kartą gyvenime ateina tokia mintis. Šiame etape apie būdą, kaip palikti šį pasaulį dar negalvojama, o jei ir pagalvojama, tai tik miglotai, nesigilinant į detales. Žmogus nesunkiai nuveja savižudybės mintį. Jam pačiam toks poelgis dar atrodo per daug kvailas.

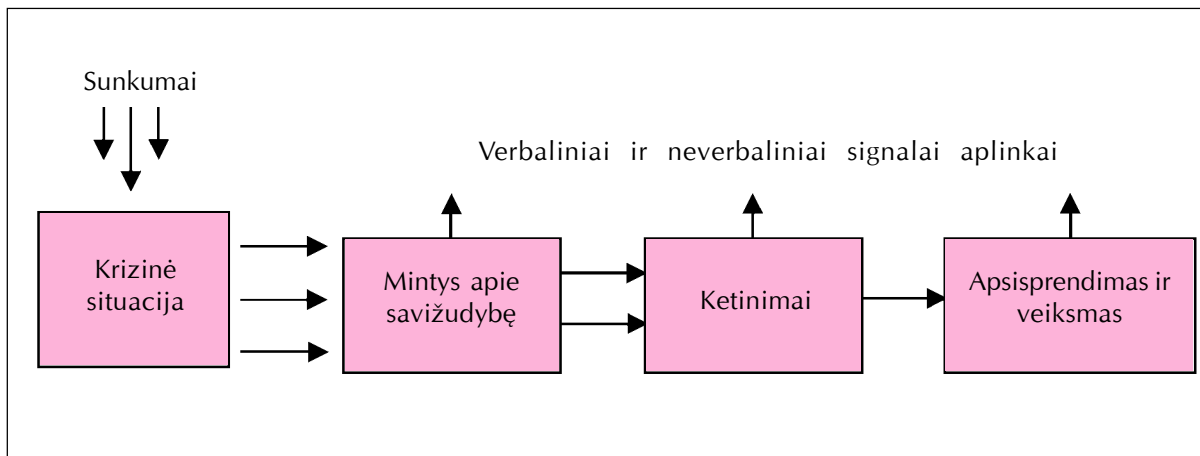
■ *Ketinimų etapas.* Krizė užsitęsia, psichologinis skausmas gilėja, mintys apie savižudybę neatsitraukia. Galimybė numirti atrodo pasiekiamą ir reali. Žmogus blaškosi tarp gyvenimo ir mirties pasirinkimo. Ši

būsena specialistų vadinama *ambivalencija*. Svarstomi ir kiti problemų sprendimo variantai, bet visi jie atrodo nepakankamai veiksmingi. Todėl savižudybė pradeda atrodyti kaip vienintelė išeitis. Pradedama galvoti apie nusižudymo būdus, apmąstomos konkrečios detalės. Bet ir neturint konkretaus plano, grėsmė griebtis spontaniškų savižudybės veiksmų labai padidėja.

■ *Apsisprendimo ir veiksmų etapas.* Šis etapas prasideda apsisprendimu nusižudyti. Visos kitos išeitys atmestos. Jei anksčiau dar nebuvo apsispręsta dėl savižudybės būdo, tai dabar jis būtinai pasirenkamas. Sprendimas padarytas, reikia tik tinkamos situacijos. Paskutiniu impulsu įvykdyti pasirinktą savižudybės planą gali būti visai nereikšmingi įvykiai, paprasčiausi buitiniai kivirčiai. Kai asmuo apsisprendžia, gali pagerėti jo savijauta, todėl įvykusi savižudybė dažnai aplinkiniams atrodo netikėta. Šiame etape kartais iš-

ryškėja ir paskutinio pasirengimo veiksmai: atsisveikinimas su artimaisiais, skolų grąžinimas, keisti palinkėjimai, pasakomos testamentinio turinio frazės, parašomas atsisveikinimo laiškas. Paskutinis savižudybės proceso veiksmas – pats savižudybės aktas.

Savižudybės procesą galima pavaizduoti schema:



MITAI IR TIKROVĖ

Visuomenė apie savižudybes turi susidariusi gana iškreiptą vaizdą. Daug netiesos pasakoma apie savižudybes ir savižudžius. Specialistai tai vadina mi-

tais. Vienas iš savižudybių prevencijos uždavinių – išsklaidyti mitus ir visuomenei atskleisti tikrą tiesą apie šį sudėtingą, o kartu ir šiek tiek paslaptinę reiškinį.

Mitai

Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo.

Savižudžiai nebenori gyventi.

Faktai ir tikros tiesos

Maždaug aštuoni iš dešimties asmenų prieš nusižudydami tiesiogiai ar netiesiogiai kalbėjo apie ketinimus nusižudyti. Tačiau aplinkiniai į tai rimtai nereagavo.

Dauguma ketinančių žudytis žmonių svarsto, dvejoja, blaškosi sprendami, ką pasirinkti: gyvenimą ar mirtį. Dėl to jie labai kenčia. Specialistai šį reiškinį vadina *ambivalencija*. Apskritai krizės ištiktas žmogus sielos gilumoje nori gyventi, bet nebesugeba susitvarkyti su savo jausmais ir įveikti skausmą keliančių sunkumų. Ambivalentiškas asmuo dar nėra galutinai apsisprendęs pasitraukti iš gyvenimo. Ką jis pasirinks, priklauso ne tik nuo jo, bet ir nuo aplinkinių dėmesingumo, jautrumo, gebėjimo neužkrauti dar daugiau sunkumų. Daugelis nusižudžiusių asmenų būtų to nedarę, jei būtų sulaukę aplinkinių psichologinės paramos, ir jų palaikomi, būtų įveikę psichologinį skausmą bei vidinius prieštaravimus.



Mitai

Dažniausiai savižudybė įvyksta netikėtai, be išpėjimo.

Jei nuotaika pagerėjo, žmogus kalbasi, juokauja, vadinasi, krizė praėjo ir savižudybės pavojaus nėra.

Visoms savižudybėms kelio neužkirsi.

Geriau apie savižudybę nekalbėti, nes gali prisišaukti nelaimę.

Faktai ir tikros tiesos

Tyrimais nustatyta, kad savižudžiai ne kartą perspėjo aplinkinius apie ketinimus nusižudyti. Žinoma, tai nereiškia, kad visi savižudžiai apie savo ketinimus pasako artimiesiems. Paprastai minčių ir svarstymų fazė užsitęsia. Tuo metu aplinkiniai gali pastebėti, kad žmogus kankinasi ir jam reikia pagalbos.

Daug savižudybių įvyksta būsenai pagerėjus, kai žmogus pasidaro energingesnis ir žvalnesnis. Jei asmuo mėgino žudytis, tai pirmuosius tris mėnesius pavojus pakartoti savižudiškus veiksmus yra labai didelis. Tuo tarpu aplinkiniams gali atrodyti, kad pavojaus nebeliko.

Žinoma, ne visoms. Bet daugumai iš jų – galima. Tam reikalinga metodiškai teisinga specialistų pagalba bei psichologinis aplinkinių palaikymas.

Jei skleisime gandus ar pasakosime romantiškas istorijas apie savižudžius, tai iš tiesų gali turėti neigiamą poveikį. Bet teisingas savižudybės reiškinio nušvietimas, kalbėjimas apie vienišumo, atsiribojimo pavojus ir psichologinės pagalbos šaltinius padės ne vienam išvengti neapgalvoto lemtingo poelgio.

Mitai**Faktai ir tikros tiesos**

Mėginęs žudytis kada nors vis tiek nusižudys.

Kartais tai tiesa. Bet du trečdaliai mėginusių žudytis tokio poelgio niekada nebekartoja. Minčių žudytis gali kilti iš naujo, tačiau išmokus įveikti sunkumus ir laiku ieškoti specialistų pagalbos, jos nebekelia rimto pavojaus.

Paprastai žudosi tik turtuoliai, žvaigždės arba vargšai.

Savižudybė nėra nei turtingųjų, nei vargšų „privilegija“. Ji labai „demokratiška“ ir proporcingai paplitusi visuose socialiniuose sluoksniuose.

Savižudybė paveldima.

Nors ir žinome atvejų, kai ne vienas tos pačios šeimos narys nusižudė, tačiau tai nėra įrodymas, kad savižudybė paveldima. Tai išmoktas elgesys, neigiamos socialinės patirties perdavimas. Mokslininkai linkę manyti, kad savižudybė – individualus dalykas, labiau nulemtas socialinių veiksnių bei individualių psichologinių ypatumų.

Savižudis – psichiškai nesveikas žmogus.

Nors tarp psichikos ligonių savižudžių šiek tiek daugiau, bet žudosi ir psichikos ligomis niekada nesirgę asmenys. Tiesiog žudytis ketinantys žmonės jaučiasi nelaimingi ir niekam nereikalingi, nebesugeba spręsti iškilusių sunkumų.

SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ DIDINANTYS VEIKSNIAI

Pirmiausia turime suprasti, kad *savižudybė – tai ne tik individo, bet ir visuomenės problema*. Ją spręsti įmanoma tik įvertinus visas *socialines, psichologines ir medicininės priežastis*, lemiančias žmogaus apsisprendimą nutraukti savo gyvybę.

SOCIALINIAI VEIKSNIAI

Vis didesnius reikalavimus tiek suaugusiems, tiek jaunimui kelia socialiniai ekonominiai pokyčiai. Mokiniai tarpusavyje varžosi dėl geresnių pažymių, didėja reikalavimai stojantiesiems į aukštąsias mokyklas. Netikrumo dėl ateities jausmą lydi nuolatinė įtampa. Tuo tarpu vaikams labai trūksta psichologinio atsparumo, socialinių įgūdžių ir mokėjimo spręsti iškilusius sunkumus.

Socialinės aplinkos reiškinių ir asmens egzistencinės prasmės suvokimo sąveiką galime išvelgti lygindami 1988–1990 metų įvykius ir savižudybių skai-

čiaus sumažėjimą Lietuvoje. Tuomet, kai buvo sprendžiami visai šaliai svarbūs klausimai, daugeliui asmeninės problemos nublanko, o visuomenės gyvenimo pokyčiai teikė daug vilčių. Tačiau jau nuo 1991 m. savižudybių skaičius ėmė sparčiai augti. Pastaraisiais metais, sumažėjus nedarbiui, savižudybių skaičius vėl truputį sumažėjo. Žinoma, toks paralelių tarp savižudybių statistikos ir socialinių reiškinių interpretavimas yra tik hipotezė, kurią nelengva neginčijamai pagrįsti moksliniais tyrimais, tačiau įvairių šalių patirtis leidžia spręsti apie socialinių veiksnių svarbą savižudybių statistikai.

Apie socialinių veiksnių įtaką savižudybių paplitimui dar XIX a. pabaigoje rašė prancūzų sociologas E. Diurkheimas (Emile Durkheim, 1858–1917). Jis buvo įsitikinęs, kad individualios aplinkybės dažniausiai dar nenulemia asmens apsisprendimo nusižudyti. Labai svarbus yra ir socialinės aplinkos poveikis individui.

Dauguma tyrėjų pripažįsta, kad prielaidos savižudystei atsiranda sutrikus asmens socialinei integracijai, kitaip sakant, kai nutrūksta emociniai ryšiai su artimaisiais ir kitais bendruomenės nariais. Vėlesni psichologiniai tyrimai atskleidė didelę egzistencinių poreikių svarbą individui. Savižudystės pavojus kyla tuomet, kai nepatenkinami žmogaus kaip socialinės būtybės poreikiai – jaustis vertingam ir reikalingam. Akivaizdu, kad priklausymas šeimai, Bažnyčiai, dalyvavimas visuomeninėse organizacijose, geri santykiai su draugais ir giminėmis sumažina savižudystės pavojų.

Kurie socialiniai veiksniai turi didžiausią įtaką vaikų savižudystėms?

Šeima

Priklausymas šeimai – tai pats svarbiausias socialinis veiksnys. Šeima gali individą apsaugoti nuo savižudystės arba, tapusi sunkių problemų šaltiniu, pastūmėti jį savižudystėn.

Šeima suteikia galimybę išgyventi reikalingumo, priklausomybės jausmus, bendrauti, išsipasakoti, būti suprastam. Bet jei šeimoje nėra santarvės, vyrauja įtempti santykiai, konfliktai, smurtas, jei tėvai išsiskiria, vaikas negali patirti savo egzistencijai svarbių jausmų, nesijaučia reikalingas, jo niekas neišklauso ir nesupranta, tuomet išskyla rimtas pavojus nusižudyti. Vaikas gali mėginti nusižudyti protestuodamas prieš tėvų nesugebėjimą kultūringai išsiaiškinti savo santykių, išspręsti skyrybų problemų.

Vaiko savižudystės pavojų didina *sunki ekonominė šeimos padėtis, asocialus jos gyvenimo būdas, tėvų girtavimas, prievarta ir smurtas*. Šeimos nario savižudystė pašalina mirties tabu ir parodo vieną iš problemų sprendimo būdų, todėl tikėtina, kad panašiai pasielgti gali ir kiti tos šeimos nariai.

Net ir *žinia apie artimųjų, pažįstamų ar visuomenei žinomų žmonių savižudystę* gali paskatinti vaiką, paauglį ar jaunuolį nusižudyti. Savižudystių atvejai, sensacingai, išsamiai, su pasimėgavimu aprašomi spaudoje, netiesiogiai tampa sektinu pavyzdžiu.



Sunki ekonominė šeimos padėtis, pažeisti socialiniai ryšiai, menkas tėvų išsilavinimas ir nedarbas yra veiksniai, didinantys paauglio savižudybės riziką.

Savižudybės pavojus dar didesnis, jei šeima yra *imigravusi iš kitos šalies*, kurioje teko patirti smurtą, karo traumas, o naujojoje tėvynėje susiduria su etnine izoliacija. Tokios šeimos ir jų atžalos menkai dalyvauja įprastoje socialinėje veikloje. Be to, jos išgyvena psichologinį konfliktą, nes susiduria su skirtingomis kultūromis ir tradicijomis. Imigrantams nuolat tenka derinti savo vertybes, požiūrių į daugelį visuomeninio gyvenimo reiškinių, savo religinius įsitikinimus su dominuojančios grupės vertybėmis ir pažiūromis.

Kiekvieno vaiko ir jaunuolio individuali asmenybės raida, socialinė branda glaudžiai siejasi su šeimos ir socialinės aplinkos kultūrinėmis tradicijomis. Etninių, religinių ar kitokių mažumų šeimų vaikai dažnai turi adaptacijos ir bendravimo problemų, t. y. sunkiau prisitaiko mokykloje, jaučiasi nesaugūs, blo-

giau užmezga santykius su bendraamžiais ir pan. Vaikams ir paaugliams, turintiems socialinio kultūrinio identiškumo problemų, sunkiau susikurti adekvatų ir veiksmingą konfliktų sprendimo modelį. Išitikti tam tikrų stresinių įvykių, jie gali pasielgti autodestruktyviai, t. y. mėginti nusižudyti.

Vaikai ir paaugliai, kurie nėra nuoširdžiai priimami (pripažįstami) savo aplinkoje: šeimoje, socialinėse grupėse, mokykloje ir kitur, gali turėti psichologinės raidos bei socialinės adaptacijos problemų, o tai savo ruožtu didina savižudybės pavojų.

Blogi santykiai su tėvais. Daugeliui vaikų trūksta tėvų dėmesio. Daugeja išsiskyrusių šeimų, vienišų motinų. Dažnai abu tėvai dirba ir mažai praleidžia laiko kartu su vaikais. Paklaussinėjus paauglių, devyni iš dešimties pasako, kad tėvai jų nesupranta, neužjaučia, ignoroja jų jausmus, nepastebi, kada jiems sunku. Galbūt paaugliai sutirština spalvas ir tai susiję su paauglystės krize, tačiau tėvams tikrai reikėtų labiau susirūpinti savo vaikų vidiniu pasauliu, jų jausmais, išgyvenimais.

Negatyvi patirtis šeimoje bei psichologinės traumos vaikystėje. Pastebėta, kad kai kuriose šeimose (giminėje) savižudybių pasitaiko žymiai dažniau negu nustatytas populiacijos vidurkis. Mokslininkai nesutaria, ar taip yra dėl genetinių veiksnių ar aplinkos įtakos, t. y. tarpusavio santykių ir bendravimo kultūros, tradicijų, artimo žmogaus savižudybės išgyvenimo.

Destruktyvus šeimos pavyzdys ir asmenybės raidą traumuojantys įvykiai ankstyvoje vaikystėje sukrečia vaikus ir visam gyvenimui jų pašmonėje palieka pėdsaką. Tas poveikis ypač stiprus ir pavojingas, jei nebuvo suteikta greita ir efektyvi pagalba ir vaikas turėjo gana ilgai gyventi niekam nepasakodamas savo išgyvenimų.

Nestabilūs šeimos santykiai ir vaikų nepriežiūra – tai veiksniai, liudijantys apie padidėjusį savižudybės pavojų. Didelė dalis nusizudžiusių ar mėginusių žudytis mokinių yra iš nestabilių, konfliktuojančių, nefunkcionalių (nesugebančių atlikti savo pareigų) ir iširusių šeimų.

Su šeimos gyvenimu susiję savižudybės riziką didinantys veiksniai:

- *tėvų/globėjų ir kitų šeimos narių piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis;*
- *tėvų/globėjų psichopatologija, ryškūs emociniai ir kiti psichikos sutrikimai;*
- *asocialus vieno ar kelių šeimos narių elgesys;*
- *šeimos istorijoje buvusi savižudybė ar mėginimas nusižudyti;*
- *prievarta šeimoje (įskaitant fizinę ir seksualinę vaikų prievartą);*
- *menkas tėvų/globėjų rūpinimasis vaiku, ypač jei tai sustiprina silpni šeimos ir vaiko ryšiai su išoriniu pasauliu (uždaro šeimos);*
- *dažni tėvų/globėjų ginčai nuolat, tvyranti įtampa ir agresijos proveržiai;*
- *skyrybos arba tėvų/globėjų mirtis;*
- *pernelyg dažni persikraustymai į naują gyvenamąją vietą (vaikai neprisiriša prie namų, neįgyja draugų);*



- labai aukšti arba pernelyg žemi tėvų/globėjų lūkesčiai (vaikas „nepateisina“ vilčių arba jo pastangos menkamos ir nesulaukia paramos);

- tėvų/globėjų nepakankama priežiūra arba perdėta valdžia;

- tėvai/globėjai nepastebi emocinių vaiko kančių ir neskiria dėmesio atviresniam bendravimui su juo;

- nenuoširdūs santykiai ir emocinis tėvų/globėjų svetimumas vaikui reiškia, jog jis nemylimas ir niekam nereikalingas;

- šeimos nelankstumas, negebėjimas prisitaikyti prie aplinkos pokyčių;

- įvaikinusi ar globojanti vaiką šeima.

Tyrimai rodo, kad jauni savižudžiai dažnai būna iš šeimų, turinčių bent vieną iš išvardytų požymių ar sunkumų. Nors šie veiksniai ir yra dažni išanalizavus krizių ir savižudybių atvejus, bet tai nereiškia, jog jie yra lemiami. Svarbios ir kitos aplinkybės bei individualios psichologinės vaiko savybės.

Esama atveju, kai nusižudo ar bando žudyti vaikai, kurių šeimos, rodos, gyvena ramų, be ypatingų įtampų gyvenimą. Kartais tokių „idealių“ šeimų „visada geri ir klusnūs“ vaikai bijo atskleisti, jų manymu, savo „baisų“ poelgį ar kitokias sudėtingas problemas savo tėvams. Jiems gėda, jie kremtasi, smerkia save ir apsisprendžia save nubauti. Be abejo, toks vaiko poelgis vis dėlto parodo, kad tėvų ir vaikų santykiams trūksta tikro nuoširdumo ir šilumos, kad tėvai nepastebėjo, kaip užaugo jų vaikas ir pasikeitė jo poreikiai.

Veikla, aktyvus gyvenimas

Sėkminga ir prasminga veikla suteikia galimybę pajusti gyvenimo turiningumą, prasmę, tikslingumą, išgyventi optimizmo jausmą. Veikla, darbas padeda įveikti psichologinę krizę, slegiančius jausmus, įkurias mintis apie savižudybę, greičiau sugrąžina gyvenimo džiaugsmą sunkias psichologines traumas patyrusiems asmenims. Ir atvirkščiai, veiklos praradimas, nesėkmės ir nusivylimas savo darbu ar savo pomėgiais didina savižudybės pavojų.

Tradicijos ir kultūrinės nuostatos

Tarp veiksnių, nulemiančių savižudybių paplitimą, labai svarbios krašto tradicijos, sociokultūrinė aplinka. Kai kurie suicidologai mano, kad kultūrinė nuostata į savižudybes, susiformavusi per daugybę kartų, turi įtakos savižudybių mastui bei jų pobūdžiui toje šalyje. Seniau daugelyje kraštų, o kai kur ir dabar garbė ir laisvė vertinamos labiau už gyvybę. Todėl savižudybė buvo laikoma tinkama garbės ir laisvės gynimo ir apsaugojimo priemone.

KITI NEIGIAMAI SOCIALINIAI VEIKSNIAI

Smurto paplitimas

Smurto vaizdų itin gausu kine, televizijoje, spaudoje. Kai kuriose šeimose vyrauja grubūs tarpusavio santykiai su smurto apraiškomis. Agresyviai elgiasi ir nemaža dalis mokinių mokykloje bei jos priegose. Kai kurių paauglių gyvenime smurtas tampa įprastu reiškiniu. Daugėja asocialių, smurtą propaguojančių paauglių ir jaunimo grupelių, gaujų ar nelegalių or-

ganizacijų. Smurto paplitimas susiję su neįturtumu, išsigalėjimu, atjautos stygiu, „stipraus žmogaus“, „supermeno“ kultu. Smurtas žaloja vaikų psichiką, stiprina nesaugumo jausmą. Savo ruožtu nesaugumo jausmas jauną žmogų gali pastūmėti griebtis smurto prieš kitus arba save.

Alkoholis, narkotikai ir kitos psichiką veikiančios medžiagos

Tyrimai bei klinikiniai stebėjimai rodo, kad sprendimą nusižudyti daug greičiau ir lengviau priima neblaivūs asmenys. Jei asmuo turi neišspręstų problemų, psichologinių sunkumų ir minčių nusižudyti, tai pavartojęs alkoholio ar narkotikų gana nesunkiai gali įgyvendinti savo ketinimus. Didelė nusižudžusių ar mėginusių žudyti mokinių dalis piktnaudžiavo alkoholiu ir nelegaliais narkotikais. Maždaug vienas ketvirtadalis nusižudžusių paauglių prieš lemtingą poelgį buvo pavartoję alkoholio, narkotikų ar kitų psichoaktyvių medžiagų. Tuo tarpu vis daugiau mokinių vartoja alkoholį ir narkotikus.



Be to, neturime pamiršti, kad narkotikai, migdomieji vaistai ir kiti medikamentai gali būti vartojami kaip savižudybės priemonė.

Savižudybės idealizavimas žiniasklaidoje

Jau nuo senovės pastebėta, kad kartais kai kuriose vietovėse kyla savižudybių epidemijos. Įsigilinęs į šį reiškinį sociologas E. Diurkheimas priėjo prie išvados: „Nėra jokios abejonės, kad mintis apie savižudybę yra užkrečiama“. Savižudybės pavyzdžio pavojingą įtaiga gali plisti dvejomis – apie įvykį pasakojant iš lūpų į lūpas arba žinią išplatinant spaudai ir kitoms žiniasklaidos priemonėms. Tokių savižudybės „infekcinio“ plitimo reiškinį specialistai pavadino Verterio efektu. Tas pavadinimas susijęs su tikru istorijos faktu. 1774 metais išėjo J. W. Getės (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832) knyga „Jaunojo Verterio kančios“. Kai kurie jaunieji skaitytojai, sekdami knygos herojaus pavyzdžiu, nusižudė. Kai savižudybių epidemija ėmė plisti, ši genialaus rašytojo knyga kai kuriuose Europos miestuose buvo uždrausta.

Manoma, kad būtent paaugliai ir jaunimas lengviausiai pasiduoda pavyzdžio įtaigai. Be to, asmenys, kurie turi ketinimų nusižudyti, taip pat nestabilios psichikos ligoniai labai jautriai reaguoja į kieno nors savižudybę. Sužinoję apie pažįstamo arba kokio nors kito žmogaus savižudybę, jie labai susijaudina ir sekdami jų pavyzdžiu gali nusižudyti.

ASMENINIAI PSICHOLOGINIAI IR SVEIKATOS SUNKUMAI

Asmenybės bruožai ir elgesio ypatumai

Mokiniai, turintys daug asmeninių psichologinių sunkumų, kur kas dažniau gali susirgti depresija ir, nepalankiai susiklosčius aplinkybėms, atsidurti prie savižudybės slenkščio. Žemiau išvardyti būdingi vaikų psichologiniai sunkumai, charakterio bruožai ir elgesio ypatumai, kurie patys savaime nėra savižudybės pavojaus ženklai. Tačiau pedagogams ir kitiems su vaikais dirbantiems specialistams reikėtų dažniau atkreipti dėmesį į mokinius, kuriems būdinga:

- *nepastovi nuotaika, nestabilios (kartais neadekvačios) emocijos;*

- *prieštaringi, nestabilūs santykiai su tėvais, kitais suaugusiaisiais ir draugais (meilės, pagarbos ar draugiškumo jausmus staiga keičia netikėtas grubumas, įžeidinėjimai, neapykantos žodžiai ir veiksmai; po jų vėl apgailėtaujama, mėginama susitaikyti ir t. t. ...);*

- *išskirtinio dėmesio sau reikalaujantis elgesys;*

- *didelis impulsyvumas;*

- *agresyvus elgesys;*

- *taisiklių ir normų nepaisymas (asocialaus elgesio apraiškos);*

- *priešiškas ar provokuojamas elgesys su bendraklasiais, bendraamžiais, mokytojais ir kitais suaugusiaisiais, įskaitant tėvus, susijęs su mėginimu paslėpti išgyvenamas problemas;*

- *dirglumas, irzlumas;*

- *perdėtas nerimas dėl paprastų ligų ir menkų fizinių negalavimų arba mažų nesėkmių, t. y. polinkis į stresą;*

- *rigidiškas (nelankstus) mąstymas ir uždaras būdas;*

- *silpni gebėjimai spręsti išylančias problemas;*

- *neadekvatus tikrovės reiškinių suvokimas;*

- *polinkis gyventi iliuzijų pasaulyje;*

- *realių gebėjimų neatitinkantis, išivaizduojamas (svajojamas) išskirtinumas, didingumas, sąlygojantis psichologinį asmenybės prieštaringumą, didybės ir menkavertiškumo jausmų konfliktą;*

- *savęs teisimas, smerkimas arba, priešingai, bekompromisis įsitikinimas savo teisumu;*

- *nepasitikėjimo savo jėgomis, menkavertiškumo jausmas (kompleksas), kartais slepiamas po išorine vaizduojamos drąsos ir pasitikėjimo kauke;*

- *netikrumas dėl lyties tapatumo ar seksualinės orientacijos.*

Somatinės ligos

Manoma, kad savižudybės rizika išauga blogėjant sveikatai. Varginančios lėtinės, chroniškos, skausmingos ar neišgydomos ligos gali labai padidinti savižudybės pavojų. Tačiau svarbiausia ne pati sergančiojo būklė, o tai, kaip ligonis suvokia savo situaciją. Stu-

buro ir galvos smegenų pažeidimai, insultai, cukraligė, epilepsija, išsėtinė sklerozė, lėtiniai inkstų, kepenų ar virškinamojo trakto sutrikimai, kaulų ir sąnarių ligos, širdies bei kraujagyslių ir kitos sunkios ligos, ŽIV/AIDS, lytinės funkcijos sutrikimai, judėjimo, regos arba klausos organų sutrikimai – sergantieji šiomis ligomis kur kas dažniau galvoja apie savižudybę.

Psichikos sutrikimai

Visuomenėje paplitusi iš esmės klaidinga nuomonė, kad savižudybė yra psichikos ligos pasekmė. Tai nėra tiesa, nors statistika iš dalies patvirtina, kad psichikos negalios savižudybės pavojų šiek tiek padidina. Tik nežymi vaikų ir paauglių dalis turi ryškesnių psichikos sutrikimų, tokių kaip šizofrenija arba maniakinė depresija. Savižudybės rizika tarp jų yra šiek tiek didesnė negu neturintiems šių sutrikimų. Pavojų padidina dar ir ta aplinkybė, kad daugelis asmenų, turinčių tokių sutrikimų, daug rūko, piktnaudžiauja alkoholiu ir narkotikais.

Dažniau nusižudo asmenys, kuriems būdinga staigi nuotaikų kaita, agresyvumas, impulsyvumas, priešiškus daugeliui aplinkinių žmonių. Dažniausiai su padidėjusia savižudybės rizika siejamos šios ligos: klinikinė depresija, alkoholizmas, narkomanija, šizofrenija, psichikos sutrikimai dėl organinių galvos smegenų pažeidimų. Nors minėtos ligos padidina savižudybės riziką, tačiau savižudybė nelaikoma tipiška jų palydove. Priešingai, dauguma sergančiųjų šiomis ligomis niekada net nebando žudytis.

Didžiausias savižudybės pavojus iškyla gilios depresijos kamuojamiems pacientams. Depresijų atveju savižudybių dažnumas siekia iki 30 proc., šizofrenijos – iki 10 proc. Būtina atkreipti dėmesį, kad didžiausias savižudybės pavojus yra ne ligos bei simptomų paūmėjimo metu, o priešingai – būsenai pagerėjus. Neretai jos įvyksta tuoj po išrašymo iš ligoninės arba praėjus psichozės būsenai, kai ligonis gali kritiškai įvertinti savo sutrikimą ir paūmėjimo metapadarytus poelgius.

Lyties tapatumo suvokimo sunkumai, atsiradę dėl sutrikusios seksualinės orientacijos, taip pat padidina savižudybės pavojų.

Vaikų depresija

Nustatyta, jog apie trys ketvirtadaliai ketinusių nusižudyti paauglių turėjo vieną ar daugiau depresijos simptomų. Tačiau vaikų ir paauglių depresija skiriasi nuo suaugusiųjų pirmiausia tuo, kad dažniausiai turi paslėptą formą. Ilgalaikiai klinikiniai stebėjimai leido suprasti ir atpažinti tokios paslėptos depresijos simptomus. Mokinių depresija dažnai pasireiškia fiziniais negalavimais, tokiais kaip galvos skausmas, skrandžio ir virškinimo sutrikimai, pilvo skausmai, taip pat stiprūs diegliai kojose ir krūtinėje. Jei tokie psichosomatiniai simptomai labai ryškūs ir dažni, tai gali reikšti, kad paauglį kamuoja ir savižudiškos mintys.

Liūdnos, slogios mintys gali būti laikomos normaliu paauglystės reiškiniu ir atspindėti normalius

asmenybės raidos procesus, kai jaunas žmogus susirūpina egzistencijos klausimais. Savižudybės pavojus iškyla tuomet, kai mintys apie savižudybę nuolat kartojasi, stiprėja ir paauglys nebeįstengia nuo jų išsivaduoti.

Depresijos nustatymo sunkumai siejasi su per einamuoju paauglystės laikotarpiu, t.y. paauglystės krize, kuriai būdingi kai kurie depresijos požymiai. *Paauglystė yra vaiko psichologinės ir fiziologinės raidos etapas, kurio metu gali sumažėti savęs vertinimas, atsirasti dėmesio koncentracijos sunkumų, sustiprėti ir padažnėti liūdesys, nuovargis, atsirasti miego sutrikimų.* Toks savijautos pablogėjimas panašus į depresijos pradžią, tačiau nebūtinai taip yra iš tikrųjų. Jei šie simptomai ilgai nepraeina ir vis labiau stiprėja, tuomet reikėtų susirūpinti vaiko sveikata.

Depresyvios paauglės pasižymi polinkiu užsiklęsti ir tylėti, pasinerti į liūdesį ir apatiją. Depresyvūs berniukai dažniausiai ima reikalauti daug dėmesio iš savo tėvų ir mokytojų, taip pat kartais išryškėja de-



struktyvus ir agresyvus elgesys. Nustatyta, kad daugumai nusižudžiusių paauglių berniukų buvo būdingas depresijos simptomų ir asocialaus elgesio derinys.

Vaikų depresijos požymiai

Neigiamų emocijų dominavimas. Prislėgta nuotaika, humoro jausmo praradimas, malonumo nejautimas, pyktis, agresija, irzlumas, bejėgiškumo jausmas, verkšlenimas dėl smulkmenų.

Mąstymo sunkumai. Nesėkmės laukimas („*man visada nesiseka*“), neigiamas savęs vertinimas, savęs kaltinimas ir dažnos mintys apie mirtį.

Veiklos sunkumai. Aktyvumo praradimas, abejingumas, neryžtingumas, dėmesio koncentracijos susilpnėjimas, sumažėjęs mokymosi pažangumas, socialinis atsiskyrimas.

Fiziniai ir vegetaciniai sunkumai. Dažnas ar net nuolatinis nuovargis, svorio kitimas, apetito praradimas, miego sutrikimas (tačiau paauglių depresijos atveju būna ir atvirkščiai, kai apetitas nepaprastai su-

stiprėja, atsiranda noras daug miegoti), sąstingis, fiziologinis nejautrumas arba, priešingai, jautrumo padidėjimas, įvairūs skausmai: diegliai kojose, rankose, galvoje, krūtinės srityje ir kitose kūno vietose.

Nors depresijos simptomai ir depresijos sukelti sveikatos sutrikimai yra būdingi padidėjusio savižudybės pavojaus grupės vaikams, tačiau ne visuomet sergant depresija apima mintys apie savižudybę. Mokinys gali nusižudyti dar neprasidėjęs depresijai arba gali sirgti depresija, bet nesižudyti.

Mitybos sutrikimai. Dėl nepasitenkinimo savo kūno išvaizda daugelis vaikų ir paauglių bando nustumti svorį ir nusprendžia, jog jiems nereikia valgyti. Nuo 1 iki 2 proc. paauglių mergaičių kenčia dėl anoreksijos (nenoro valgyti, badavimo) arba bulimijos (nuolatinio maisto išvėmimo). Labai daug anoreksiškų mergaičių nugrimzta į depresiją. Anoreksiškų mergaičių savižudybės rizika yra 20 kartų didesnė negu apskritai šio amžiaus jaunuolių. Naujaisi stebėjimai parodė, kad berniukai taip pat gali kentėti dėl anoreksijos ir bulimijos.

Polinkis į stresą. Polinkis su dideliu nerimu priimti visus pokyčius, visus bent kiek sudėtingesnius įvykius bei dažnai išgyvenamas stresas sekina psichiką. Nerimastingumas ir padidėjęs jautrumas bei neadekvati reakcija į aplinką silpnina gebėjimą tinkamai pasielgti sudėtingomis situacijomis. Dėl to mokinys vėliau labai apgailestauja ir kaltina save. Bet koks sunkumas kelia bejėgiškumo, beviltiškumo bei sielvarto išgyvenimus. Tokie jausmai kaskart iš pasąmonės kelia mintis apie savižudybę ir ilgainiui gali atvesti prie mėginimo žudytis ar net savižudybės. Tas pavojus ypač padidėja, kai nepalankiai susiklosto stresą keliančių įvykių grandinė.

Tyrimai atskleidė glaudų nerimastingumo ir mėginimo nusižudyti ryšį (koreliaciją), ypač berniukų ir vyrų. Nors padidėjęs nerimastingumas tiesiogiai nesusijęs su depresija, tačiau taip pat laikomas savižudybės rizikos veiksniu.

Agresyvumas. Kartais depresijos kamuojamas paauglys būna labai nekantrus ir lengvai išprovo-

kuoja daug konfliktinių situacijų. Todėl depresijos sąlygotas padidėjęs agresyvumas gali tapti konfliktų ir blogėjančių santykių su draugais priežastimi. Praradęs draugus, susipykęs su artimaisiais, mokinys pasijunta vienišas ir niekam nereikalingas. Taigi agresyvumas taip pat gali tapti savižudybės rizikos veiksniu.

Ankstesni mėginimai žudytis

Mėginimų nusižudyti yra dešimt kartų, o kai kurių tyrimų duomenimis, net keliasdešimt kartų daugiau nei savižudybių. Klinikiniai tyrimai rodo, kad mėginimas nusižudyti kartojasi. Tokį poelgį pakartoja apie 30 proc. visų mėginusių nusižudyti asmenų. Vadinas, ankstesnis mėginimas žudytis yra vienas rimčiausių savižudybės rizikos požymių. Todėl, jei sužinome, kad mokinys mėgino žudytis, būtinai turime pasirūpinti, kad jam būtų suteikta tinkama psichologinė reabilitacinė pagalba, morališkai palaikytų aplinkiniai.

SAVIŽUDYBĖS PAVOJŲ DIDINANČIOS SITUACIJOS

■ *Anksčiau sunkiai išgyventų situacijų pasikartojimas.* Lengvai pažeidžiami mokiniai net nereikšmingus įvykius išgyvena labai nerimaudami, giliai ir skausmingai į juos reaguodami. Tokios situacijos ir įvykiai jiems atrodo grėsmingos ir keliančios priešišumą, todėl mokiniai kenčia dėl pažeisto asmeninio orumo bei savigarbos. Ypač neadekvačiai sunkius išgyvenimus kelia situacijos, panašios į tas, kurios anksčiau kėlė daug sunkumų. Tuo tarpu aplinkiniams tokios situacijos neatrodo kuo nors ypatingos.

- *Nedarna šeimoje, šeimos iširimas.*
- *Išsiskyrimas ar konfliktas su draugais, vaikinų ar merginų, klasės draugo praradimas ir pan.*
- *Meilės santykių nutrūkimas.*

- *Mylimo žmogaus arba kitų svarbių asmenų mirtis.*
- *Tarpasmeniniai konfliktai ir ypač pralaimėjimai juose.*
- *Bendraamžių ar kitų asmenų chuliganiškas poelgis vaiko atžvilgiu, persekiojimas, grasinimai susidoroti.*
- *Nusivylimas mokymosi rezultatais ir mokymosi nesėkmės.*
- *Pernelyg aukšti (dideli) reikalavimai, ypač egzaminų metu.*
- *Varginga finansinė šeimos padėtis, tėvų nedarbas.*
- *Nepageidaujamas nėštumas, abortas.*
- *ŽIV infekcija ar kitos lytiškai plintančios ligos.*
- *Sunkios fizinės negalės, ligos.*
- *Stichinės nelaimės.*

KOKIE VAIKAI GALI BŪTI PRISKIRIAMI PADIDĖJUSIO PAVOJAUS GRUPEI

Tai vaikai:

- patiriantys fizinį ir psichologinį smurtą;
- patiriantys pažeminimą;
- atstumti, izoliuoti (klasėje, neturintys draugų kieme, visai neturintys draugų);
- nesugebantys normaliai mokytis ir todėl pamokose neretai išgyvenantys pažeminimą (ne tik klasės draugų, bet ir kai kurių mokytojų);
- nepasitikintys savimi;
- įtarūs, nepasitikintys aplinkiniais, todėl susidūrę su problemomis vengia ar nemoka prašyti aplinkinių pagalbos;
- pesimistai, visur išvelgiantys blogas pasekmes, todėl dažnai yra prislėgti neigiamų emocijų, liūdesio, nevilties;
- neseniai išgyvenę šeimos nario, draugo ar kito artimo žmogaus savižudybę;
- patyrę prievartą (seksualinis išprievartavimas, sumušimas, pažeminant bendraamžių akyse);
- išgyvenantys psichologinę traumą dėl artimųjų netekties (ypač jei jie mirė dėl smurto ar žuvo tragiškomis aplinkybėmis);
- piktnaudžiaujantys alkoholiu, narkotikais (ypač jei dėl to įsivėlė į kriminalines situacijas: vagystės, plėšikavimus, prekybą narkotikais);
- įsitraukę į nusikalstamą veiką ir dėl to išgyvenantys apkaltinimo baimę arba patiriantys šantažą;
- jau anksčiau mėginę žudytis;
- pernelyg reiklūs sau ir kitiems, pedantiški, nervingi, nesugebantys atsipalaiduoti, esantys nuolatinio streso būsenos (nesėkmės, pavyzdžiui, laikant egzaminus, sutrikdo emocijų pusiausvyrą, ypač jei tėvai ar globėjai daro spaudimą dėl mokymosi rezultatų);
- kuriems diagnozuotos kai kurios sunkios ligos (šizofrenija, kai kurios epilepsijos formos, neurologiniai sutrikimai, kitos sunkios ligos: vėžys, ŽIV/AIDS).



POŽYMIAI, PADEDANTYS ATPAŽINTI SAVIŽUDYBĖS KRIZĘ IŠGYVENANČIUS MOKINIUS

Savižudybės pavojų galime įtarti, jei pastebime, kad mokinys:

- *staiga pasikeičia (pavyzdžiui, judrus, aktyvus vaikas staiga pasidaro pasyvus, uždaras, nekalbus arba, priešingai, anksčiau buvęs ramus draugiškas mokinys tampa pernelyg aktyvus, agresyvus, ima iššaukiamai elgtis);*

- *nebegali susikaupti (nors anksčiau tai sekėsi neblogai), pasidaro dirglus, nervingas, nebesusivaldo;*

- *nebesidomi tuo, kuo anksčiau domėjosi, arba apskritai nustoja viskuo domėtis;*

- *praranda draugus ar atsiriboja nuo jų, taip pat atitolsta ir nuo šeimos;*

- *išgyvena ryškius nuotaikos svyravimus (staiga nuliūsta, užsisiklėndžia arba, atvirkščiai, staiga pradeda euforiškai džiūgauti);*

- *netikėtai ir dažniausiai neadekvačiai reaguoja į paprastus dalykus (juokiasi, kvatoja, kai, rodos, nėra ko, arba nervinasi, kai kas nors juokauja);*

- *yra prislėgtas, depresiškas;*

- *pernelyg kritiškai ir pesimistiškai vertina save, menkina savo gebėjimus;*

- *blogai miega, mažai valgo (kartais, atvirkščiai, nuolat nori miego, valgo be saiko);*

- *dažnai kalba arba juokauja apie savižudybę ir mirtį;*

- *pokalbius apie kitus dalykus pakreipia taip, kad būtų kalbama mirties ar savižudybės temomis;*

- *elgiasi taip, lyg ruoštųsi išvažiuoti kažkur toli (atiduoda savo brangius, svarbius daiktus, rodo atsisveikinimo ženklus, kalba apie dalykų sutvarkymą, kai jo čia nebus);*

- *piktnaudžiauja alkoholiu arba vartoja narkotikus.*

Į KĄ PEDAGOGAI PIRMIAUSIA TURĖTŲ ATKREIPTI DĖMESĮ

Pedagogai turėtų laiku pastebėti tam tikrus signalus, bylojančius apie mokinių ketinimą nusižudyti ar savižudybės krizę.

1. Kalbos signalus

Jei mokinys kalba apie mirtį, ją romantizuoja arba tiesiai pasako apie savo ketinimą nusižudyti, nereikia manyti, kad tuo jis tik nori atkreipti į save aplinkinių dėmesį ir sulaukti paguodos, – nors gal tai ir tiesa. Tačiau dažniausiai taip pasakoma apie nusivylimą gyvenimu. Todėl tokių pasakymų neturime praleisti negirdomis ir nekreipti dėmesio.

2. Mąstymo signalus

Ketinančiam nusižudyti mokiniui būdingas mąstymo susiaurėjimas, neigiamas požiūris į daugelį gyvenimo reiškinių. Kalboje padaugėja neigiamų apibendrinimų: „*visada nesiseka*“; „*niekada ...*“; „*nieko gero*“; „*amžinai tas pats*“; „*niekam aš nereikalingas...*“ ir kt.

3. Jausmus

Apie jausmų pokyčius pirmiausia pastebime iš veido išraiškos, gestų ir kalbos. Žmonės, galvojantys apie savižudybę, išgyvena beviltiškumo, bejėgiškumo, apatijos jausmus. Tai atsispindi laikysenoje, išvaizdoje ir, žinoma, kalboje, jos intonacijose ir sakomuose žodžiuose: „*Aš nieko negaliu pakeisti*“; „*Viskas nusibodo...*“ Mokiniais, kurie ketina žudytis, atrodo, kad visos viltys žlugo, kad dėl visko kalti jie patys, nes yra nieko nesugebantys nevykėliai.

4. Netikėtus elgesio pokyčius

Dažniausiai netikėti elgesio pokyčiai susiję su skausmingais gyvenimo įvykiais. Mėgęs bendrauti mokinys staiga tampa uždaras, nustoja domėtis tuo, kuo anksčiau domėjosi. Savižudybės krizę išgyvenantis paauglys ima kalbėti apie mirtį savo klasės draugams, kartais apie tai kalba tėvams ir mokytojams. Tokios užuominos aplinkinius turėtų įspėti apie galimą savižudybės pavojų.

5. Pavojingą gyvybei elgesį

Savižudiškų ketinimų turintys paaugliai ima tarsi žaisti savo gyvybe. Nepamatuotai rizikuoja, tyčia lenda į pavojingiausias situacijas. Jei važinėja motociklu ar automobiliu, tai važiuoja labai greitai, nepaisydami taisyklių. Jie gali tyčia užsilipti ant stogo, skardžio, vaikšto parapetu, pavojingai žaidžia su ginklu ir pan.

6. Rašinių, laiškų, užrašų turinį

Mokslininkai, analizuodami nusižudžiusių ar mėginusių žudyti asmenų užrašus, juose rado daug užuominų apie mirtį, nepakeliamą kančią, savižudybės planus. Todėl perskaite ką nors panašaus mokinio rašinyje, laiškelyje ar kituose užrašuose, turime imtis neatidėliotinų atsargumo veiksnių. Galbūt tai paskutinis šansas išgelbėti žmogų. Turėtume užmegzti kontaktą su tuo asmeniu arba dar geriau – pasikviesti į pagalbą specialistą.

KAIP PADĖTI KRIZĖS IŠTIKTAM MOKINIUI

Jei manote, kad mokinį apėmusi gili krizė, geriausia pagalbos kreiptis į specialistus. Tačiau gali aplinkybės susiklostyti taip, kad tuo metu ši pagalba nepasiekiamą, todėl pirmąją pagalbą galite suteikti Jūs. Pirmas žingsnis – tai pokalbis su krizės ištiktu mokiniu.

Pateikiame keletą rekomendacijų, ką turėtumėte atsiminti, kalbėdamiesi su krizę išgyvenančiu vaiku:

- Pradėkite pokalbį nuo bendrų dalykų, lengvų klausimų, nes svarbiausia – užmegzti kontaktą (pavyzdžiui: *„Turiu šiek tiek laiko, norėčiau su tavimi truputį pasikalbėti. Gal galėtume trumpam nueiti į kitą vietą, kur mums niekas netrukdytų draugiškai pasikalbėti“* ir pan. Svarbu, kad būtumėte nuoširdūs, o vaikas jaustųsi saugus).

- Jei Jums pavyko užmegzti kontaktą su kenčiančiu vaiku, vertinkite ir saugokite šį pasiekimą, nes tai yra pirmas žingsnis, apsaugantis jį nuo lemtingų poselgių.

■ Klausykitės dėmesingai ir atidžiai. Neskubėkite ir neskubinkite. Mokinys turi pajusti, kad Jūs esate tas žmogus, kuriuo galima pasitikėti ir kuris gali jam padėti.

■ Išklauskite ir pasistenkite suprasti, ką pasakoja krizę išgyvenantis mokinys. Pokalbiui skirkite pakankamai laiko. Leiskite išsikalbėti. Pokalbio metu viską, ką mokinys sako, priimkite ramiai, nesipiktindami, nesmerkdami.

■ Būkite nuoširdūs, bet nerodykite ypatingos užuojautos, nepradėkite kartu verkšlenti ir gailėti mokinio.

■ Rimtai ir atsakingai vertinkite situaciją ir rizikos laipsnį.

■ Jei leidžia pokalbio aplinkybės ir manote, kad įgijote pašnekovo pasitikėjimą, bandykite pasiteirauti apie savižudybės planą, nes kuo detalesnis planas, tuo savižudybės pavojus rimtesnis.

■ Pasistenkite laimėti laiko, kol pavyks susitarti dėl galimos pagalbos.

■ Kalbėdamiesi galite aptarti, kaip įveikti mokinio bėdas, tačiau atkakliai nepirškite savų idėjų ir pasiūlymų, nes tai gali nervinti kenčiantį paauglį ir pakenkti tolesniam bendravimui.

■ Pašalinkite, jeigu įmanoma, visas galimas savižudybės priemones: aštirus daiktus, ginklus, medikamentus, narkotines medžiagas ir t. t.

■ Mėginkite susitarti, kad išgyvenantis krizę mokinys kreiptųsi pagalbos į *mediką ar psichologą*.

Ko nereikėtų daryti?

Susidūrę su netikėta situacija, neretai sutrinkame ir galime padaryti neleistinų klaidų. Todėl labai svarbu iš anksto žinoti, ko nederėtų sakyti ar daryti, stengiantis nepakenkti krizę išgyvenančiam mokiniui.

Neišsigąskite ir neparodykite, kad sutrikote nepriklausomai nuo to, ką išgirdote. Jūsų išgąstis ar sutrikimas gali būti suprastas, kad situacija yra pernelyg sudėtinga ir nei Jūs, nei kas kitas jau nebegali padėti.



Nenuvertinkite mokinio jausmų ir skausmo. Mes dažnai esame įpratę sakyti: „Nusiramink“; „Tavim dėtas, taip nesinervinčiau“ ir pan. Kenčiančiam vaikui atrodo, kad Jūs visai jo nesupratote.

Nedarykite psichologinio spaudimo ir nekaltinkite. „Pagalvok apie savo tėvus, brolių ar seserį.“; „Tu neturi teisės net taip galvoti!“; „Turėk sąžinės, taip kalbėti“; „Gal nori, kad tavo mama išprotėtų?“ Tokie pasakymai gali turėti tik trumpalaikį ir apgaulingą „teigiamą“ poveikį, tačiau apskritai vaikas tikriausiai pagalvos, kad Jūs nesuprantate jo jausmų ir problemų. Dėl to jis dar labiau ims manyti, kad niekas jo nebesupras ir tik savižudybė gali padėti išsivaduoti nuo skausmo.

Nesistenkite išblaškyti ir pralinksinti, nes taip parodysite savo nepasirengimą rimtai išklaudyti ir suprasti vaiko bėdas, todėl jis nenorės jums atskleisti savo jausmų.

Nepasakokite ilgų pasakojimų apie savo išgyvenimus, norėdami parodyti, kad ir Jums taip buvo. Pirmiausia todėl, kad kenčiančiajam atrodo, kad jo kančia ypatinga, antra, sunkūs pasakojimai dar labiau jį

prislėgs. Galite tik užsiminti, kad ir Jums yra buvę labai sunkių gyvenimo periodų, tačiau Jums padėjo aplinkiniai žmonės, todėl ir jis turėtų pasikliauti aplinkinių pagalba.

Nesutikite laikyti paslapyje ketinimo nusižudyti. Jūs galite sutikti niekam nepasakoti apie pokalbio turinį, bet ne apie patį ketinimą nusižudyti. Jūs turite paaiškinti, kad neturite teisės niekam nepranešti ir kad aplinkiniai žmonės yra pasirengę padėti, bet reikia juos informuoti. Net jei mokinys pasakytų, kad tikrai dabar nesižudys, savižudybė gali įvykti, ir Jus kankins kaltės jausmas dėl neteisingo sprendimo.

Kokius patarimus galėtumėte teikti krizę išgyvenančio mokinio artimiesiems, draugams, bendraamžiams?

- Paprašykime artimųjų, kad jie nepaliktų mokinio vieno.
- Būtų pakantūs, nepriekaištautų, nebūtų pernelyg reiklūs, priekabūs, pikti.

■ *Bendrautų paprastai, nuoširdžiai, neparodydami, kad kažką apie mokinį žino ir dėl to yra išsigandę.*

■ *Netardyty: „Kas tau atsitiko? Ko toks pasikeitęs?“ ir nieko įkyriai neklausinėtų, o leistų mokiniui kalbėti tai, ką jis nori.*

■ *Nepašieptų dėl mokinio poelgių ar kitaip nemenkintų išsakomų minčių, atskleistų jausmų.*

■ *Tiesmukai nemenkintų tų sunkumų, dėl kurių mokinys kenčia, net jei, jų manymu, dėl to neverta taip „kentėti“.*

■ *Būtų pakantūs nervingumo, grubumo ar kitokių emocijų proveržiams.*

■ *Bandytų atsargiai (stebėdami, ar tai nekelia emoci-
nio pasipriešinimo) kalbėtis apie ateitį, išryškindami teigiamus jos aspektus; bet jei mokinys nenori to klausytis, dėl to nesipiktinti, nepriekaištauti, o kalbėtis apie ką nors kita.*

■ *Netaikytų spaudimo ir nesistengtų „belstis“ į jo sąžinę.*

■ *Vengdami tiesmukiško spaudimo, užsimintų apie galimybę apsilankyti pas psichologą arba gydytoją, motyvuodami tuo, kad tai gali padėti įveikti sunkumus.*

Jei krizę išgyvenančio mokinio šeima nėra pajėgi atsakingai pasielgti su vaiku ir neįstengs laikytis išvardytų reikalavimų, pasistenkite, kad krizę išgyvenantis mokinys neliktų be kompetentingų asmenų priežiūros. Gerai būtų, kad pasisektų mokinį prikalbinti apsilankyti pas specialistus (gydytoją ir psichologą). Reikėtų, kad Jūs ar kuris nors kitas suaugusysis palydėtumėte mokinį pas juos.

Ypač turėtumėte susirūpinti vaiko likimu, jei pokalbio metu paaiškėtų, kad:

■ *jis jau yra pasirinkęs savižudybės būdą;*

■ *turi reikiamų priemonių įgyvendinti savo ketinimą;*

■ *kalba apie tinkamiausią savižudybės dieną ar kokias nors kitas aplinkybes.*



Minčių apie savižudybę iškilimas vaiko vaizduotėje nelaikomas patologiiniu reiškiniu. Jos yra normalios vaiko raidos vaikystėje ir paauglystėje dalis, kai bręstantis individas vis labiau gilinasi į egzistencines problemas ir bando suvokti gyvenimo ir jo prasmės bei mirties klausimus. Apklausos rodo, kad daugiau kaip pusė vyresniųjų klasių mokinių turėjo minčių apie savižudybę. *Savižudiškos vaiko ar paauglio mintys tampa nenormalios (patologinės) tada, kai jų įgyvendinimas ima atrodyti vienintele išėjimi visiems iškilusiems sunkumams įveikti.* Toks minčių posūkis reiškia, kad savižudybės rizika labai išaugo.

Ar mokiniams reikia pokalbių su mokytojais ir kitais suaugusiais apie savižudybes?

Dalis ekspertų mano, kad kalbėjimas apie savižudybę gali pastūmėti depresiškus ar nestabilios psichikos vaikus nusižudyti. Be abejo, neapgalvotos kal-

bos ir atsitiktinės diskusijos, galinčios išryškinti asmenines problemas arba sužadinti nepageidaujamas emocijas ir neteisingai sudėlioti akcentus, sureikšminant pasirinkimo laisvę, gali turėti žalingą poveikį. Tačiau pokalbiai ir diskusijos, kurios sustiprina gyvenimą teigiančią poziciją, neįpirš minties žudyti, o paskatins mokinius, turinčius psichologinių sunkumų, ieškoti pagalbos ir moralinio palaikymo. Pokalbiuose su mokiniais svarbu atskleisti realistišką požiūrį į savižudybes. Vaikams turime suteikti elementarių žinių apie psichologinį skausmą, jo priežastis, požymius ir apie galimos pagalbos šaltinius. Vaikas, žinodamas, jog pasaulyje kenčia ne jis vienas, kad kiekvienas jo bendraamžis gali išgyventi panašius jausmus, igauna jėgų, ryžto ir drąsos paprašyti aplinkinių pagalbos. Pagalbos vaikai dažnai neprašo todėl, kad nepasitiki suaugusiais, be to, neretai jie gėdisi atskleisti savo silpnumą, kalbėti apie savo sunkumus.

PREVENCIJA

Savižudybės ir nelaimingi įvykiai keliuose, kurių aukos dažnai yra ir vaikai, – dažniausios vaikų ir paauglių mirties priežastys. Todėl savižudybių prevencija yra nepaprastai svarbus dalykas. Atsižvelgiant į tai, kad beveik visi vaikai lanko mokyklą, ši institucija – ko gero, tinkamiausia vieta prevencinei veiklai.

Prevencija plačiąja prasme apima tris etapus: *pirminę prevenciją, arba tiesiog prevenciją, antrinę prevenciją, arba intervenciją ir tretinę prevenciją, arba postvenciją.*

Prevencija – tai išankstinės priemonės, padedančios išvengti savižudybės krizės. Šio etapo tikslas – sukurti tokias gyvenimo ir veiklos sąlygas, kurios sumažintų savižudybių pavojų. Žinoma, mažai tikėtina, kad pavyks visus mokinius apsaugoti nuo minčių apie savižudybę ir išvengti krizinių situacijų, tačiau tikrai įmanoma pasiekti, kad jų būtų kur kas mažiau.

Turime ugdyti vaikų psichologinį atsparumą, jų gebėjimą išgyventi sunkumus, stiprinti optimistines nuostatas.

Intervencija – tai veiksmai ir priemonės, kurių būtina imtis iškilus realiam savižudybės pavojui. Intervencinius veiksmus gali atlikti tik specialistai.

Postvencija – tai prevencinės veiklos etapas, kurio tikslas – sušvelninti įvykusios savižudybės pasekmes, suteikiant psichologinę ir moralinę pagalbą visiems nusižudžiusio asmens artimiesiems, mokyklos ir klasės draugams, mokytojams bei visai mokyklos bendruomenei.

Šiek tiek plačiau apie pirmąjį savižudybių prevencijos etapą

Ką reikia daryti, stengiantis išvengti mokinių savižudybių. Ugdymo įstaigose savižudybių prevencija turi apimti toliau išvardijamas veiklos sritis.



■ **Geros ugdymo sąlygos.** Gerų ugdymo sąlygų mokyklose sudarymas apima ne tik tinkamos materialinės bazės sukūrimą, bet ir veiksmingus pedagoginius metodus, gerą psichologinę mokinių ir mokytojų savijautą, palankų psichologinį ugdymo įstaigos mikroklimatą, šiltą bendravimo kultūrą.

■ **Darbuotojo, atsakingo už krizinių situacijų prevenciją ir kontrolę, paskyrimas.** Mokykloje turi būti darbuotojas, kuris stebėtų situaciją ir iškilus būtinybei planuotų prevencijos priemones ir koordinuotų veiksmus.

■ **Situacijos stebėjimas.** Psichologinių įtampų, konfliktinių situacijų, psichikos sutrikimų pastebėjimas ir diagnozavimas bei neatidėliotinas mokinio, turinčio sunkumų, siuntimas pas psichikos sveikatos specialistus, psichologus, psichoterapeutus.

■ **Aplinkos rizikos veiksnių kontrolė ir jų pašalinimas.** Alkoholis, narkotikai, smurto grėsmė, taip pat galimų savižudybės priemonių prieinamumas didina savižudybės pavojų. Reikia siekti, kad tokios prie-

monės nebūtų lengvai pasiekiamos. Tai ypač aktualu internatinio tipo ugdymo įstaigoms, globos namams.

■ **Informacija** apie savižudybes ir jų prevenciją turi būti platinama atsižvelgiant į tai, kam ji skirta. Kartu reikia pasirūpinti, kad pateikiama informacija būtų teisingai suvokta. Todėl pravartu rengti seminarus ir diskusijas savižudybių prevencijos tema.

Išvardytos priemonės yra labai svarbios, kad savižudybių prevencija ugdymo įstaigoje vyktų sklandžiai ir sėkmingai.

Prevenција mokyklose neatsiejama nuo ugdymo proceso. Reikia stiprinti psichologinį mokinių atsparumą išskylantiems sunkumams, analizuojant ir mokant spręsti sudėtingas problemas, lavinant bendravimo įgūdžius, gerinant tarpusavio santykius.

Dalis ekspertų mano, kad netikslinga vaikams pasakoti apie savižudybes ir jų priežastis. Jie rekomenduoja tiesiog geriau rūpintis psichikos sveikata. Tai iš dalies teisinga, ypač kai kalbame apie žemesniųjų kla-

sių mokinius. Be abejo, svarbu kurti gerus visų mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius, pagarbos ir pakantumo atmosferą, neleisti, kad nuolatiniai stresai alintų ir žalotų vaikų ir pedagogų psichiką. Tačiau tam tikrų žinių apie savižudybės problemą sklaida taip pat yra veiksminga savižudybių prevencijos mokykloje forma.

Didelis savižudybių skaičius rodo visuomenės egzistencinę krizę, todėl savižudybių prevencijai pirmiausia labai svarbu bendra visuomenės socialinė psichologinė atmosfera. Reikia skirti dėmesį žmogui, stiprinti jo kaip dvasinės būtybės statusą. Blogai, kai priprantama žmogų laikyti ekonominės sistemos dalele. Mokykloje ir apskritai visuomenėje reikia sužmoginti ir sudvasinti tarpusavio santykius, kelti bendravimo kultūrą. Naudos siekimas ir įtempta konkurencija skatina pamiršti žmogišką solidarumą ir nuoširdų bendravimą. Plintantis nusikalstamumas, smurtas ir prievarta kuria nesaugumo atmosferą. Sveika visuomenė turi jaustis saugi.

Neretai tėvų ir vaikų bei mokytojų ir mokinių santykiai yra nedarnūs. Seniau vyravusį griežtą autoritarišką auklėjimo stilių ne visuomet keičia demokratiški ir partneriški bendravimo ir bendradarbiavimo santykiai. Kartais tiesiog įsiviešpatauja kartų tarpusavio kova arba chaotiškas liberalizmas. Suaugusiųjų ir vaikų santykių problemos gali sukelti krizines situacijas ir pastūmėti vaikus rizikingiems poelgiams. Praradę pasitikėjimą suaugusiais ir negalėdami pasikliauti bendraamžiais, turintys sunkumų mokiniai neretai pasijunta labai vieniši.

Mokytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai, gydytojai, policininkai ir kitų specialybių darbuotojai turėtų įgyti žinių apie suicidines krizes ir savižudybių prevenciją. Turėtų būti teikiama kvalifikuota pagalba krizę išgyvenantiems žmonėms, ypač jau mėginusiems žudyti. Labai svarbu laiku diagnozuoti sveikatos sutrikimus, didinančius savižudybės riziką. Be to, pagalba ir parama būtina ir nusižudžiusių artimiesiems.



**Optimizmas ir psichologinis atsparumas.
Mokymosi proceso patrauklumas ir teigiamo
požiūrio į mokymąsi ugdymas**

Mokytojo asmenybės įtaka mokiniui yra labai didelė. Todėl labai gerai, jei mokytojas skatina mokinius būti aktyvius, ugdo optimistinę pasaulėžiūrą, psichologinį atsparumą sunkumams ir gyvenimo smūgiams.

Pedagogams tenka itin svarbus vaidmuo savižudybių prevencijoje, ir tai rodo ne vienos šalies pavyzdys. Japonija, kurioje buvo gili savižudybių tradicijos, po Antrojo pasaulinio karo susirūpino šia problema ir įgyvendindama visuomenės ir ypač jaunosios kartos švietimo programas, pasiekė neblogų rezultatų, t. y. žmonės negatyviai pradėjo vertinti šį reiškinių.

Kaip mokiniai jaučiasi mokykloje? Ar mokymosi turinys įdomus, ar patrauklus pats mokymosi proce-

sas, ar pamokose mokiniai sužino daug naujų dalykų?

Pasiteiraukime ir išgirsime, kad bent trečdalis mokinių mano, jog mokymasis – tai kančia. Taip atsako net dalis tų, kurie mokosi gerai. Be abejo, dalis mokinių patenkinti mokykla. Dažniausiai tai tie vaikai, kuriems sekasi mokytis. Jie stengiasi, nes jiems malonu būti šaunuoliais. Patirti sėkmę ir pajusti pasitenkinimą, kurią ji teikia, norėtų visi. Todėl reikėtų ieškoti būdų, kaip sudaryti tokias sąlygas ir kaip pateikti užduotis, kad jei ir ne visi, tai bent dauguma vaikų patirtų džiugesį, sėkmingai atlikę užduotis.

Žinoma, įprasta manyti, kad sėkmės džiaugsmą patiria daugiau dirbantys, o tinginiai patys kalti, kad kankinasi. Bet juk akivaizdu, kad ne visi yra vieno dalyko gabūs. Ar tai jų kaltė? Kodėl jiems nelemta patirti džiaugsmo mokykloje? Įdomus, patrauklus mokymas – tai puikus mokytojų indėlis siekiant gerinti mokinių savijautą, taigi ir išvengti suicidinės krizės.

Mokinių savęs vertinimas

Pozityvus savęs vertinimas apsaugo vaikus ir paauglius nuo psichologinių sukrėtimų ir sudaro galimybę adekvačiai vertinti situaciją, veiksmingai įveikti sunkumus bei stresines situacijas.

Vaikų ir paauglių pozityvus savęs vertinimas gali būti ugdomas įvairiais būdais. Toliau pateikiame kai kuriuos patarimus, kaip stiprinti teigiamą mokinio savęs vertinimą:

- Akcentuokite pozityvią gyvenimo patirtį, padedančią stiprinti mokinių teigiamą savęs vertinimą. Sėkmės patirtis padidina mokinių galimybes ateityje labiau pasikliauti savimi. Ugdymo procese reikia siekti, kad visi mokiniai, net ir mažesniųjų gebėjimų, turėtų galimybę atskleisti teigiamas savo savybes ir būtų pripažinti klasės draugų bei kitų bendraamžių. Mokytojais turėtų pastebėti ir padėti išryškinti šias jų savybes ir gebėjimus.

- Vaikai ir paaugliai neturi būti be paliovos vertinami daryti vis daugiau ir geriau. Mokymo procese turi būti daromos nedidelės pauzės, kurių metu vaikai suvoktų, jog pasiekė tam tikrą pakopą, ir turėtų galimybę tuo pasidžiaugti.

- Nepakanka suaugusiųjų pasakymo, kad jie myli vaiką. Vaikas turi jaustis mylimas. Yra didelis skirtumas tarp *būti mylimam* ir *jaustis mylimam*. Labai dažnai suaugusieji, mylėdami vaikus ir rūpindamiesi jais, nesugeba sukurti draugiškų ir nuoširdžių santykių su jais. Todėl vaikams neatrodo, kad juos tėvai arba pedagogai pripažįsta, vertina, o juo labiau – myli. Trumpas, atsitiktinis dėmesio parodymas neleidžia vaikui pajauti, kad tėvai, globėjai ar pedagogai jį vertina, pripažįsta ir myli. Dėmesio rodymas turi būti nuoširdus, o ne vien apsiriboti formaliu klausimu „*Kaip laikaisi?*“

- Vaikai turi būti ne tik pripažįstami kaip individualybės, bet ir vertinami kaip bręstančios asmenybės. Dažnai manoma, kad pagyrimais galima suga-

dinti mokinių ir jis ims puikuotis bei negerbti pedagogų. Atvirkščiai, jei pedagogas pagiria mokinį, tai išau-ga jo noras ir kitą kartą labiau pasistengti. Žinoma, vien tik girdami mokinių iš tiesų galime jam pakenkti. Reikia ir sveikos kritikos. Būtent protingos kritikos, o ne pašėpimo, menkinimo. Be to, jei pedagogas never-tins mokinių ir jų pasiekimų, tai ir mokiniai negerbs ir nevertins savo pedagogų. Sveiki santykiai reikalauja abipusio supratimo ir pagarbos.

■ Gailestis, užuojauta ašarojant nepagerina moki-nio savęs vertinimo ir neskatina aktyviai spręsti iškilu-sių sunkumų. Tik empatija, t. y. kito asmens jausmų supratimas, atjauta parodo, kad atjaučiantysis iš tiesų supranta sunkumus ir nesusitapatindamas su krizę išgyvenančiu vaiku, yra pasirengęs padėti įveikti jo sunkumus ir suteikti reikiamą pagalbą.

■ Mokinio savarankiškumas (autonomija) ir ge-ri įgūdžiai yra labai svarbūs plėtojantis pozityviam savęs vertinimui. Ypač tai svarbu ankstyvojoje vai-kystėje ir pradinėse mokyklos klasėse. Savarankiški

darbai labai padeda kelti vaiko pasitikėjimą savo jė-gomis. Bet mokytojai neturi labai peikti ir tų savaran-kiškai atliktų užduočių, kuriose esama klaidų. Jei mo-kinio darbe nematome nieko, ką galėtume įvertinti teigiamai, tai nežemindami ir nepašėpdami pasaky-kime, kad užduotis neatlikta, kad reikės viską išsiaiš-kinti ir atlikti iš naujo. Bet jokia būdu nevadinkime vaiko žiopliu, nevykėliu ar kaip nors panašiai.

Vaikų ir paauglių savęs vertinimo pasiekimai pri-klauso ir nuo jų fizinio išsivystymo, socialinių (jiems suaugus – ir profesinių) gebėjimų. Siekiant, kad vaikas teigiamai save vertintų, privalu sudaryti sąlygas jam:

- *tapti savarankiškam ir psichologiškai nepriklausomam nuo šeimos ir bendraamžių;*
- *sugebėti užmegzti ryšį su reikalingais žmonėmis ir kitos lyties asmenimis;*
- *pasirengti profesinei veiklai, kad vėliau galėtų save išlaikyti;*
- *susikurti veiksmingą ir prasmingą gyvenimo filoso-fiją, padedančią įveikti išskylančius sunkumus ir išbandymus.*

Egzistencinių temų analizavimas, asmenybės branda

Labai svarbi ugdymo proceso dalis – asmenybės ir jos brandos ugdymas. Tačiau mokykloje per mažai dėmesio skiriama jauno žmogaus egzistencijos įprasminimo temoms. Ar mokiniai mokosi grožėtis, gėrėtis, džiaugtis, pasijusti laimingi? Kai kurie mokytojai savo iniciatyva bando tai daryti, bet tai tik pavieniai atvejai.

Visuomeniniame gyvenime įsiviešpatauja vartotojiškos pasaulėžiūros sąvokos: *pirkti, turėti, gauti dovanų, laimėti loterijoje*. Vyraujant tokioms pažiūroms negalintis ar nesugebantįs *turėti* dažnai jaučiasi nuskriaustas, pyksta, pavydi, smerkia ir niekina tą, kuris turi...

Suprantama, kad pavydas, pagieža nepadeda žmogui gerai jaustis. Kamuojamas pavydo žmogus nėra laimingas. Laimingas tik tas, kuris džiaugiasi, kuris moka džiaugtis tuo, ką turi, ir nesikankina, kad turi per mažai. Dar laimingesnis tas, kuris moka su-

teikti džiaugsmą kitiems žmonėms, pasidalyti su kitais savo džiaugsmu. Tačiau tokių dalykų šnekomis neišmokysi. Ypač tada, kai aplinkui kasdien kartojama, jog turime išmokti konkuruoti; kai aiškinama, kaip iš visko turėti naudos; kai nuolatos girdime tvirtinant, kaip svarbu „padaryti“ karjerą, turėti turto, pinigų. Ar tokioje aplinkoje gali padėti raginimas „*Nesijaudink, nesisielok, viskas bus gerai, viskas susitvarkys*“?

Jei vaikams bus diegiamas vartotojiškas požiūris, kurio esmė – gauti, pirkti, turėti, o laimę neva lemia turtas, valdžia, šlovė ir kiti panašūs dalykai (kurių daugelis niekada negalės turėti), tai išugdysime egoistišką asmenybę, neatsparią praradimams ir kitokiems išbandymams, nesugebančią pasijusti laisva ir laiminga. Egzistencinių vertybių puoselėjimas gali padėti žmogui susikurti turiningą vidinį pasaulį, pozityvų gyvenimo matymą, optimistinę pasaulėjautą, kuri (kas ypač svarbu) galėtų apsaugoti nuo galimos savivadybės krizės ateityje. Pozityvus, optimistinis požiūris į



gyvenimo sunkumus yra didelė vertybė, kurios ugdomu turėtų rūpintis pedagogai ir tėvai.

Reikia išmokyti vaiką džiaugtis gyvenimu ne dėl madingų ir gražių daiktų, valdžios, šlovės, pramogų ir pan., o dėl to, kad pats gyvenimas yra vertybė. Jei žmogus nepasiekia užsibrėžto tikslo, tai nereiškia, kad gyvenimas neteko prasmės! Jei netekome ko nors labai svarbaus – tai nereiškia, kad pats gyvenimas tapo beprasmiškas. Be abejo, kiekvienas praradimas palieka tuštumą, kurią nelengva pamiršti, kiekviena psichologinė trauma palieka gilią žaizdą, kurią sunku užgydyti. Bet jei vidinis asmens pasaulis – ne žvangantis tuščias indas, tai užsigydęs žaizdas, jis vėl atras atsinaujinančią gyvenimo prasmę.

Žinoma, išgyvenant nesėkmę, apima liūdesys, nusivylimas, ir tai natūralu, bet svarbiausia neprarasti gyvenimo prasmės ir perspektyvos matymo. Vaikus

turime išmokyti nedaryti nereikalingų apibendrinimų, tokių kaip: „Man niekada nesiseka“; „Aš – nevykęlis, aš niekada nieko nepasieksiu“.

Tokias mintis būtina keisti į optimistiškesnes: „Taip, šį kartą man nepasisekė, bet daug kam taip būna. Reikia daugiau pasistengti ir pasiseks.“ Vaikai turėtų būti mokomi realiai išanalizuoti savo nesėkmės priežastis.

Turime mokyti vaikus suprasti, kad neverta savęs smerkti ir krimstis dėl nesėkmės, nes tai neprasminga. Skatinkime vaikus į nesėkmės žvelgti pozityviai, t. y. kaip į kliūtis, kurias galima įveikti. Žinoma, ir tikslai turėtų būti realūs. Kai kliūtims įveikti prireikia pernelyg daug jėgų ir energijos, kai tikslai nerealūs ir nepasiekiami, reikia ryžtis juos peržiūrėti ir supaprastinti. Beje, ir nesėkmės praturtina žmogaus patirtį. Jei žmogus siekia tobulėti, kartais nesėkmė prasmingesnė, negu atsitiktinis, be pastangų pasiektas rezultatas.

Apskritai mes per mažai skatiname vaikus pažinti save, savo charakterį, savo gebėjimus ir galias. Juk ir patys save paanalizavę, matome, kad nepažįstame savęs ir vidinio savo pasaulio, kuriame slypi ne tik klodai galimybių, bet, deja, ir problemų.

Tačiau raktas į prasmingą ir laimingą gyvenimą slypi būtent mūsų pačių viduje, o ne daiktuose, turtuose, pripažinime, populiarume, šlovėje ar valdžioje. Vien dėl išorinių dalykų gyvenantis žmogus praranda savastį. O susidūręs su sunkumais ir praradimais supranta, kad be daiktų nieko daugiau neturi. Be abejo, daiktai, kuriuos žmogus brangina, teikia jam džiaugsmą. Tačiau turime atsiminti, kad visi išoriniai dalykai neturi tokios vertės, kokią mes linkę jiems suteikti. Tuo tarpu turtingas vidinis pasaulis yra neprarandama vertybė. Šio turto niekas negali sunaikinti. Senovės išminčius Ciceronas sa-

kė: *„Omnia mea mecum porto“* (Viską, ką turiu, su savimi nešiuosi). Tuo norima pasakyti, kad pats žmogus yra didžiausia vertybė.

Tegul vaikai mokosi pažinti save ir jėgų semtis iš savo sielos vertybių, išmoksta pasitikėti aplinkiniais žmonėmis ir jų gera valia.

Mokykimės kartu su vaikais analizuoti ir pažinti save. Tegul vaikai sužino ir supranta, kokios žmogaus savybės yra svarbios, kas žmogui vertingiausia, o kas žmogaus nepuošia ir yra žalinga.

Galbūt šios temos atrodo pernelyg sudėtingos pokalbiams su mokiniais. Iš tiesų ne visi vaikai vienodai pajėgūs suprasti ir diskutuoti egzistencinės prasmės temomis. Tačiau bent dalis vyresniųjų klasių mokinių tikrai tuo domisi ir norėtų apie tai kalbėti. Be to, nereikalingos ilgos kalbos ir pamokymai. Užtenka tik kamu laiku pasakytos aiškios minties.



SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ MOKYMAS

Socialinių įgūdžių mokymo tikslas – išmokyti mokinius socialiai priimtinių bendravimo įgūdžių, taip pat adekvačiai ir efektyviai pasielgti iškilus sunkumams. Labai svarbu, kad mokiniai išmoktų susirasti ar paprašyti suaugusiųjų asmenų bei institucijų pagalbos, kai jie susiduria su dideliais keblumais.

Socialinių įgūdžių ugdymas lavina ir stiprina individualią psichologinę mokinių brandą, jų identiš-kumo jausmą, taip pat gebėjimą konsoliduotis (jungtis ir vienytis) bendruomenėje.

Svarbus dalykas – mokinio *veiksmų tikslingumo, nuoseklumo ir pastovumo ugdymas* bei šių gebėjimų stiprinimas per pamokas ir papildomojo ugdymo metu.

Emocijos ir socialiai priimtinių jų išraiškos būdų skatinimas

Mokiniai turi būti mokomi pozityviai priimti savo jausmus, juos analizuoti ir vertinti. Suaugusieji

turi nuoširdžiai atsiliepti į vaikų jausmus. Tik tada mokiniai išmoks drąsiai pasikliauti tėvais ir kitais suaugusiais: mokytojais, psichologais, mokyklų medicinos seserimis, socialiniais pedagogais, sporto treneriais ir t. t. Mokiniai savo emocijas gali reikšti įvairiai: žodžiais, gestais, apsikabinimais, prisilietimais. Svarbiausia, kad tie išraiškos būdai aplinkiniams nesukeltų papildomų sunkumų. Savo ruožtu suaugusieji neturėtų smerkti ir pašiepti vaikų dėl jų pernelyg audringų jausmų. Emocijas galima nuraminti nuoširdžiu, ramiai pasakomu žodžiu, patarimu bei santūria suaugusiojo laikysena.

Smurto ir prievartos mokykloje prevencija

Mokyklos veikla ir viešoji tvarka mokykloje turi būti organizuojama ir palaikoma taip, kad būtų užkertamas kelias smurto ir prievartos proveržiams mokyklos teritorijoje. Turi būti sukurta saugi ir geranoriška aplinka. Mokinys mokykloje turi jaustis saugus tiek fizine, tiek psichologine prasme.

Pakantumas ir geranoriškumas įvairovei, bet nepakantumas prievartai, smurtui, jėgos pozicijos demonstravimui

Administracija ir pedagogai turi ryžtingai reaguoti į smurto ir prievartos atvejus mokykloje. Negerai manyti, kad vaikai patys išsiaiškins, o suaugusiųjų įsikišimas tik paaštrins konfliktą. Tai tikrai netiesa. Jei suaugusieji neįsikiš, smurtautojas laimės, auka užsisklęs, sustiprės jos nepasitikėjimas savimi ir suaugusiais. Iškilus psichologinei krizei, toks mokinys nesugebės ieškoti aplinkinių pagalbos, nes netikės, kad gali ją gauti. Nesutramdytas smurtautojas savo ruožtu kitą kartą dar lengviau griebsis smurto ir prievartos prieš silpnesnį žmogų.

Glaudus įvairių grandžių specialistų bendradarbiavimas

Specialistams nekyla abejonių, kad savižudybių prevencija yra visos visuomenės problema. Neįmanoma nieko iš esmės pakeisti savižudybių prevencijoje, jei nepasikeis visuomenės požiūris į šį sudėtingą ir skaudų reiškinį. Todėl sėkmės galima tikėtis tik bendradarbiaujant visoms su šios problemos sprendimu susijusioms socialinėms bei profesinėms grupėms: pedagogams, socialiniams darbuotojams, medikams ir ypač psichikos sveikatos specialistams, valstybės tarnautojams, įstatymų leidėjams, teisėsaugai, šeimai ir bendruomenei.

Krizių prevencijos komanda

Mokykloje geriausių rezultatų užkertant kelią savižudybėms galima pasiekti, jei bendradarbiauja administracija, pedagogai ir kiti specialistai. Ben-



dradarbiavimas veiksmingas, jei sukuriama krizių prevencijos ir krizinių situacijų įveikimo komanda (krizių prevencijos komanda). Kai kurių šalių (pavyzdžiui, JAV), kurių mokyklose taikomos šios darbo formos, patirtis parodė, kad tokios komandos atliekamas darbas yra iš tikrųjų efektyvus. Tačiau ten, kur susidarius krizinei situacijai – įvykus savižudybei arba smurto aktui – nesiimta jokių veiksmų, sulaukta nemalonių ar net tragiškų pasekmių, tokių kaip savižudybių pasikartojimai, smurto proveržiai. Kokie asmenys turėtų sudaryti krizių prevencijos komandą? Joje turėtų dalyvauti mokyklos administracijos atstovas, kai kurie mokytojai, mokyklos psichologas, mokyklos gydytojas ar kitas medicas, socialiniai darbuotojai, kurie artimai bendradarbiauja su bendruomenės institucijomis, mokinių atstovai bei jų tėvų organizacijos (tėvų tarybos ar komiteto ir pan.) atstovai.

Aišku, kad tokia grupė dažnai neposėdžiaus. Todėl du ar trys darbuotojai galėtų sudaryti branduolį, stebėtų situaciją, gilintusi į esamas problemas, rengtų prevencinius renginius, o iškilus būtinybei surengtų išplėstinės grupės pasitarimus ir planuotų konkrečius veiksmus. Iniciatyviniam branduoliui galėtų priklausyti administracijos atstovas, psichologas ir/ar socialinis pedagogas.

Ką reikėtų daryti mokykloje pastebėjus krizę išgyvenantį mokinį?

Situacijos valdymas

Pastebėti jauną kenčiantį žmogų, kuriam reikia pagalbos, ko gero, nesunku. Sudėtingiau tinkamai pasielgti su tokiu mokiniu ir neišprovokuoti nepataisomų jo veiksmų.

Kas nors iš mokyklos administracijos turi būti atsakingas už krizinių atvejų prevenciją mokykloje ir turi žinoti, kaip elgtis su savižudybės krizę išgyve-

nančiais moksleiviais. Todėl pirmiausia reikia tam tikrų formalių veiksmų: nutarimo, direktoriaus įsakyimu paskirto darbuotojo ir pan.

Bendraujant su mokiniu, turinčiu sudėtingų psichologinių problemų, turi būti pasiektas abipusis supratimas, t. y. turime bendrauti taip, kad išvengtume pernelyg oficialaus bendravimo ir per daug artimų (familiarų) santykių. Bendravimas galėtų būti pagrįstas atjauta ir pagarba asmens mąstymo laisvei.

Savižudybės krizę išgyvenantis mokinys reikalingas visų mokyklos darbuotojų papildomų pastangų. Dėl skirtingo pedagogų ir kitų darbuotojų žinių lygio, supratingumo, tolerancijos gali kilti tarpusavio konfliktų. Jų išvengti bus lengviau, jei krizės prevencijos darbą organizuos gerai pasirengęs psichologas, o jo pastangas palaikys ir remis mokyklos administracija.

Mokyklų administracijai ir pedagogams būtina spręsti šiuos svarbius savižudybių prevencijos uždavinius:

- 1. Vykdyti pirminę prevenciją, stiprinant vaikų atsparumą krizėms.*
- 2. Laiku pastebėti vaikus, turinčius psichologinių ir kitokių juos gniuždančių problemų.*
- 3. Labai svarbus mokyklų vadovų uždavinys – mokytojų ir kitų mokyklos darbuotojų psichikos sveikatos sauga, moralinis jų palaikymas iškilus sunkumams.*
- 4. Mokyklų administracija turi stengtis sukurti geras darbo sąlygas, gerą psichologinį mikroklimatą, aiškius (be intrigų ir susipriešinimo) mokytojų tarpusavio santykius, atvirus ir dalykiškus jų santykius su mokyklos administracija bei kitais mokyklos darbuotojais.*

Tinkamos darbo sąlygos ir sveikas psichologinis mikroklimatas yra svarbus veiksnys savižudybių prevencijai. Atvirų santykių aplinkoje asmuo, patiriantis dvasinius sunkumus, neliks nuošalyje vienas kęsti savo sielvarto, o sulauks kolegų bei administracijos

palaiškumo. Sveika pedagogų darbo atmosfera, parama ir pagalba įveikiant asmenines jų bėdas leidžia jiems aktyviau dalyvauti mokyklos bendruomenės gyvenime, taigi ir kurti psichologiškai sveikus draugiškus santykius tarp mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykius.

5. Mokyklų administracija turi pasirūpinti, kad **mokytojai gautų reikiamą informacinę ir metodinę medžiagą**, kuri padėtų kelti ne tik dalykinę jų kvalifikaciją, bet ir bendrąją vaiko brandos ir asmenybės ugdymo, t. y. gilinti žinias apie savižudybių problemą, apie adekvatų reagavimą į mokinių ir pedagogų išgyvenamas psichologines įtampas ar galimą psichikos ligą. Prireikus mokytojams turi būti prieinama tokia literatūra ir kita būtina informacija (pavyzdžiui, psichologinės pagalbos teikėjų telefonai ir adresai).

Būtina viešai paskelbti artimiausių specialių pagalbos tarnybų adresus ir telefono numerius. Jie turi būti lengvai prieinami ne tik pedagogams, bet ir mokiniams. Taip pat reikia užtikrinti, kad mokiniai galėtų laisvai pasiekti tas tarnybas.

Ką daryti, jei savižudybė, deja, įvyko?

Pirmiausia mokyklos administracija ir pedagogai turi skubiai susirinkti ir aptarti konkretų veiksmų planą. Jei mokykloje anksčiau nebuvo sudaryta **krizių prevencijos komanda**, reikia skubiai ją sukurti. Krizių prevencijos komanda sudaro veiksmų planą ir vadovauja krizės įveikimui mokykloje (apie krizių prevencijos komandą rašyta 47 psl.).

Pirmasis krizių komandos žingsnis – mokyklos personalo, bendraklasių bei kitų mokinių informavimas.

Mokyklos administracija turi žinoti, jog ji atsako už teisingos informacijos paskelbimą tinkamu būdu. Negalima tylėti ir leisti plisti gandams. Visi mokyklos bendruomenės nariai turi gauti tikslią, neiškraipytą ir nepagražintą informaciją apie įvykį. Siekiant apsaugoti kitus bendruomenės narius nuo savižudybės mėginimų, tai turi būti padaryta kiek įmanoma greičiau.

Informacija turi būti išdėstyta aiškiai, konkrečiai, trumpai ir emociškai neutraliai.

Reikia pranešti, kas ir kada nusižudė. Tačiau įvykęs faktas nedramatizuojamas. Trumpai pasakoma, kad liūdime dėl netekties ir apgailestaujame dėl tokio mokyklos bendruomenės nario pasirinkimo.

Pranešimo pabaigoje pateikiama informacija, į ką galima kreiptis psichologinės pagalbos mokykloje arba kitose psichologinės ir medicininės pagalbos įstaigose. Konkrečiai nurodomi adresai, telefonai. Labai pavojinga pateikti nepatikslintą informaciją, nes tai gali nuvilti ir įskaudinti kitus emocinę krizę išgyvenančius bendruomenės narius.

Kiti krizių prevencijos komandos uždaviniai

■ Nustatyti labiausiai įvykio paveiktus mokytojus bei mokinius ir suteikti jiems reikiamą psichologinę pagalbą.

■ Mokyklos bendruomenės nariams reikia sudaryti sąlygas išreikšti savo jausmus ir išsakyti savo mintis; tai geriausia patikėti asmenims, kurie yra specialiai pasiren-

gę juos išklaudyti. Jei jų nėra ir negalite pasikviesti iš kitur, geriau nedarykite nieko, nes nevykę pokalbiai gali tik pakenkti psichologinių sunkumų turintiems žmonėms.

■ Sudaryti sąlygas mokiniams ir mokytojams atsiveikinti su velioniu bei dalyvauti laidotuvsė, bet dalyvavimas jose tik savanoriškas.

Ko nederėtų daryti:

- Nešarvoti nusižudžiusio asmens mokykloje.
- Nedaryti jokių paminėjimų jo garbei, taip pat nekabinti atminimo lentos su portretu.
- Neviešinti ir neplatinti velionio atsiveikinimo laiškų.
- Nesmerkti nusižudžiusiojo asmens, bet nedviprasmiškai atmesti savižudybę, kaip netinkamą problemų sprendimo būdą.
- Nekaltinti mokytojų arba kitų asmenų dėl savižudybės, net jei būtų surastas nusižudžiusiojo laiškas su tokiais kaltinimais.



Kartu turime žinoti, kad pernelyg didelis aktyvumas gali būti taip pat pavojingas, kaip ir nieko nedarymas. „Užkrėtimo“ efektą sukelia savižudybės linkstančio žmogaus polinkis identifikuotis (susieti save, susitapatinti) su nusižudžiusiu ar bandžiusiu žudyti asmeniu, jo pažiūromis ir destruktiviais sprendimais. Pernelyg didelis įvykusios nelaimės su-reikšminimas, ypatingas dėmesys jai tik sustiprins tokio identifikavimosi galimybę.

Pateikiame keletą rekomendacijų, kurios buvo pasiūlytos ir išplatintos JAV Susirgimų kontrolės centre 1994 metais, siekiant išvengti savižudybių pasikartojimo mokyklose.

Svarbu laiku pastebėti visus savižudybės pavojuje esančius mokinius, tiek klasėje, kurioje įvyko savižudybė, tiek ir kitose. Nepamirškite, kad savižudybių pamėgdžiojimo efektas paliečia ne tik tarpusavyje pažįstamus vaikus ir paauglius – kiekvienas jaunas žmogus, net jei jis ir nėra artimai pažįstamas su nusižudžiusiu asmeniu, gali lengvai identifikuotis su jo poelgiu ir savo problemas mėginti išspręsti savižudybės būdu.

Bendraklasiai, kitų klasių mokiniai, mokyklos darbuotojai ir tėvai turi būti teisingai informuoti apie mokinio savižudybę arba mėginimą nusižudyti; sukrėtimas ir įtampa, kuriuos sukėlė toks poelgis, turi būti nedelsiant įveikti.

SVARBIAUSI UŽDAVINIAI TRUMPAI

Savižudybė nėra netikėtas žaibas iš giedro dangaus: ketinantis žudytis mokinys parodo aplinkiniams žmonėms pakankamai daug pavojaus signalų ir sudaro daug galimybių suteikti pagalbą. Tačiau savižudybių prevencijos darbas yra sudėtingas ir reikalauja iš mokytojų, mokyklos administracijos ir kitų darbuotojų daug geros valios ir pastangų.

Svarbiausi uždaviniai:

■ Būti atidiems, pastabiems ir pasirengusiems (t. y. turėti elementarių žinių) anksti atpažinti savižudybės požymius iš mokinio kalbos turinio ir intonacijų bei elgesio pokyčių.

■ Užmegzti glaudų (artimą) ryšį su mokiniu kalbantis ir bandant suprasti jo išgyvenimus bei padėti spręsti jo sunkumus.

■ Laiku pastebėti mokinį, išgyvenantį psichologinį skausmą, ir suteikti jam psichologinę pagalbą.

■ Padėti mažiau gabiems vaikams įveikti mokymosi sunkumus, papildomai paaiškinant sunkesnes užduotis ir taip didinti jų savęs vertinimą.

■ Pastebėti praleidinėjančius pamokas mokinius ir išsiaiškinti priežastis, dėl kurių mokinys nelanko pamokų.

■ Destigmatizuoti (nelaikyti gėdinga nelaime) psichines ligas ir padėti šalinti piktnaudžiavimą alkoholiu ir narkotikais.

■ Pašalinti galimybę turintiems savižudiškų ketinimų mokiniams vartoti toksines medžiagas, pavojingus vaistus, pesticidus ir kitokius chemikalus, naudotis ginklais ir t. t.

■ Sudaryti sąlygas, kad mokytojams ir kitiems mokyklos darbuotojams būtų lengvai pasiekiamą informacija apie krizines situacijas ir kokių veiksmų jie turėtų imtis savižudybių krizės atvejais.

■ Siekti, kad mokytojų darbo pobūdis nekeltų nereikalingos įtampos ir streso.

LITERATŪRA

1. *Bojarskas J., Daubaras G., Klumbienė J. ir kt.* Ligų profilaktika ir gydymas pirminėje sveikatos priežiūroje. – Kaunas: Kauno medicinos universitetas, 1999.
2. *Gailienė D.* Jie neturėjo mirti: savižudybės Lietuvoje. – Vilnius: Tyto alba, 1998.
3. Nacionalinė savižudybių prevencijos strategija. Projektas. – Vilnius: LR sveikatos apsaugos ministerija, 2001.
4. *Polukordienė O. K.* Psichologinės krizės ir jų įveikimas. Vilnius, 2003.
5. Savižudybių prevencijos idėjos. Sud. *Gailienė D.* – Vilnius: Tyto alba, 2001.
6. Savižudybės prevencija. Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams. PSO leidinys/ vert. iš anglų kalbos. – Vilnius: Valstybinis sveikatos centras, 2000.
7. *Pivorienė R. V., Sturlienė N., Auškelis R.* Savižudybių prevencija mokykloje/ Metodinės rekomendacijos socialiniams pedagogams. – Vilnius, 2004.

NAUDINGA INFORMACIJA

Psichologinė pagalba telefonu*

Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija (LTPPTA) – www.klausau.lt

Vaikų telefono linija – 8 800 11111

Jaunimo linija – 8 800 28888

Mokinių linija – 8 800 23300

Rusakalbių linija – 8 800 77277

Vilties linija – 8 800 17000

Profesionali psichologinė pagalba telefonu – 8 800 20002; 8 800 76260; 8 800 60700

Pagalbos moterims linija – 8 800 66366

* Telefoninės pagalbos tarnybų laikas bei telefono numeriai gali keistis



PEDAGOGINĖS PSICHOLOGINĖS TARNYBOS

Eil.Nr.	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
1	Akmenės rajono savivaldybės PPT	L. Petravičiaus aikštė 2, Naujoji Akmenė	(8~425) 52399	ppt@akmene.lt
2	Alytaus miesto PPT	Pulko g. 1, Alytus	(8~315) 75507	ampt@ppt.alytus.lm.lt
3	Biržų rajono pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Vytauto g. 30, Biržai	(8~450) 34568; 34657	birzai.pmmmc@takas.lt zanules@one.lt
4	Ignalinos rajono pagalbos moki- niui, mokytojui ir mokyklai centras	Mokyklos g. 9, Ignalina	(8~386) 52600	ppt@ignet.lt
5	Kauno m. PPT	Vytauto pr. 44, Kaunas	tel./faksas (8~37) 423284	kppt@takas.lt
6	Kėdainių švietimo centro peda- goginė psichologinė tarnyba	S. Jaugelio-Telegos g. 2, Kėdainiai	(8~347) 51346	kedainiu_ppt@omni.lt H.vaicekauskas@msc. kedainiai.mit.lt

Eil.Nr	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
7	Klaipėdos PPT	Debreceno g. 41–1, Klaipėda	(8–46) 342253	mppt@takas.lt, navijola@takas.lt
8	Kretingos rajono PPT	Chodkevičiaus g. 10–420, Kretinga	(8–445) 78939	ppt@tarnyba. kretinga.lm.lt
9	Marijampolės savivaldybės PPT	Bažnyčios g. 19, Marijampolė	(8–343) 50472	laima.j@marijam pole.lt
10	Molėtų PPT	P. Cvirkos g. 1, Molėtai	(8–383) 51892	ppt@moletai.lt
11	Mažeikių savivaldybės adminis- tracijos Švietimo skyriaus PPT	Ventos g. 8a, Mažeikiai	(8–443) 95329	raustiener@mazeikiai.lt
12	Pakruojo raj. PPT	Vytauto Didžiojo g. 63, Pakruojis	(8–421) 61705	astapabilioniene@ takas.lt pakruojisppt@net.lt
13	Panevėžio m. PPT	Topolių g. 12, Panevėžys	(8–45) 501297 (8–45) 501298	ppt@svsk.panevezys.mit.lt R.strockiene@svsk. panevezys.mit.lt

Eil. Nr.	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
14	Pasvalio rajono savivaldybės PPT	Vilniaus g. 7, Pasvalys	(8~451) 34284	gita@pasvalys.lt
15	Plungės rajono PPT	Vytauto g. 12, Plungė	(8~448) 73116	ppt@plunge.lt
16	Prienų rajono PPT	J. Basanavičiaus g. 18, Prienai	(8~319) 52355	ppt@prienai.lt
17	Radviliškio rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus PPT	Radvilų g. 6, Radviliškis	(8~422) 52172	radvilppt@one.lt
18	Rokiškio rajono savivaldybės PPT	J. Biliūno g. 2, Rokiškis	(8~458) 32202	rokppt@parok.lt
19	Skuodo PPT	Švietimo skyrius, Vilnius g. 13, Skuodas	(8~440) 79280	pptskuodas@mail.com
20	Šiaulių miesto PPT	Pakalnės g. 6a, Šiauliai	(8~41) 526048; 525728	ppt@siauliai.lt j.urnikiene@siauliai.lt

Eil.Nr	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
21	Širvintų rajono PPT	Vilniaus g. 6, Širvintos	(8~382) 51230	svietimas@sirvintos.lt
22	Telšių rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus PPT	S. Daukanto g. 35, Telšiai	(8~444) 67112	tels.sekr@takas.lt ppt@andernetas.lt
23	Ukmergės PPT	Vytauto g. 39, Ukmergė	tel./faksas (8~340) 61888	svietimas@ukmerge.lt glodalia@yahoo.com
24	Utenos rajono PPT	Maironio g.11, Utena	(8~389) 61546	ppt@ppt.utena.lm.lt
25	Vilniaus m. PPT	A. Vivulskio g. 2/7, Vilnius	(8~5) 2650912; (8~5) 2650908	proma@takas.lt rastine@ppt.vilnius.lm.lt
26	Visagino savivaldybės administracijos Švietimo ir kultūros skyriaus PPT	Parko g. 14, Visaginas	(8~386) 31350	ppt@visaginas.lt
27	Kelmės rajono PPT	J. Janonio g. 11-1, Kelmė	(8~427) 61184	kelmesppt@takas.lt

Eil. Nr.	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
28	Kupiškio rajono pedagoginė tarnyba	Vilniaus g. 8, Kupiškis	(8~459) 35144	kupiskioppt@one.lt trifjurg@delfi.lt
29	Klaipėdos rajono PPT	P. Cvirkos g. 19, Gargždai, Klaipėdos rajonas	(8~ 46) 453945	jolitosdezute@one.lt
30	Šakių rajono PPT	Šaulių g. 20, Šakiai	(8~345) 60188	
31	Druskininkų PPT	Veisiejų g. 17, Druskininkai	tel./faksas (8~313) 51455	ppt@druskininkai.lt
32	Panevėžio rajono PPT	Vasario 16-osios g. 27, 424 kab. Panevėžys	tel./faksas (8~454) 60264	ppt@panrs.lt
33	Jonavos rajono savivaldybės PPT	Kalnų g. 70, Jonava	(8~349) 52866	Jonappt@takas.lt
34	Kaišiadorių rajono PPT	Gedimino g. 85, Kaišiadorys	(8~346) 60922; 60918	ramunvild@centras.lt ppt@kaisiadorys.sav.lt

Eil. Nr.	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
35	Lazdijų rajono savivaldybės PPT	Nepriklausomybės a. 4, Lazdijai	(8~318) 51128	Lazdiju.ppt@one.lt
36	Raseinių PPT	Vilniaus g. 93 Raseiniai	(8~428) 51571	reda.kunickiene@raseiniai.lt ppt@raseiniai.lt
37	Šilalės rajono švietimo centro PPT	Nepriklausomybės a. 1, Šilalė	(8~449) 70091; mob. 861830887	jank@takas.lt antdam@takas.lt
38	Švenčionių rajono PPT	Sodų g. 30, Švenčionys	(8~387) 51404; mob. 861548138	pptsvencionys@one.lt
39	Trakų rajono savivaldybės biudžetinė įstaiga Švietimo centras	Birutės g. 42, Trakai	(8~528) 55597	centras.trakai@takas.lt
40	Anykščių švietimo centro pedagoginė psichologinė tarnyba	Šviesos g. 7, Anykščiai	mob. 861326168	jbaksiene@centras.lt



Eil.Nr	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
41	Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centro PPT	Rungos g. 2/7, Elektrėnai	(8~528) 39784	Edita.svietimas@ elektrenai.lt asta.ppt@elektrenai.lt
42	Jurbarko rajono švietimo centro PPT	Dariaus ir Girėno g. 120a, Jurbarkas	(8~447) 72253	zhivile@one.lt; Panemunes@one.lt jurbarkosc@yahoo.com ppt@jurbarkosc.w3.lt
43	Tauragės pagalbos mokytojui ir mokiniui centro PPT	K. Donelaičio g. 21, Tauragė	(8~446) 71511	pedagogas@taurage.lt tauragesppt@gmail.com
44	Varėnos švietimo centro Pedagoginių psichologinių paslaugų skyrius	J. Basanavičiaus g. 9, Varėna	(8~310) 31534	svietimo.centras@varena.lt
45	Alytaus rajono švietimo ir pedagoginės psichologinės pagalbos centras	Vytauto g. 20, Alytus	(8~315) 52208	tarnyba@arsc.alytus.mit.lt
46	Zarasų švietimo centro PPT	Savanorių g. 1, Zarasai	8-38551785	pedag.centras@zarasai.lt ppt@zarasai.lt

Eil.Nr	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Telefonas	El. paštas
47	Vilniaus rajono švietimo skyriaus pedagoginė psichologinė tarnyba	Rinktinės g. 50, Vilnius	(8~5) 275 5078	iren0502@mail.ru klubas@op.pl
48	Kauno rajono švietimo centro PPT	Saulės g. 12, Kaunas	(8~37) 332 529	krmsc@takas.lt
49	Joniškio rajono švietimo centro PPT	Melioratorių kv. 14, Joniškis	(8~426) 66061	mok.centras@joniskis.lt vaudra@gmail.com
50	Šiaulių rajono savivaldybės administracijos PPT	Montvilos g. 4, Šiauliai	(8~41) 437 659	sek@siauliai-r.sav.lt
51	Vilkaviškio PPT	S. Nėries g. 1, Vilkaviškis	(8~342) 60029	vilkaviskis.lt l.kriauceliuniene@
52	Palangos pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Vasario 16-osios g. 6, Palanga	(8~460) 40107; mob. 867509751	reming@one.lt
53	Šalčininkų rajono savivaldybės administracijos PPT	Vilniaus g. 49, Šalčininkai	(8~380) 30181	silobrit@yahoo.com

Remigijus Auškelis

MOKINIŲ SAVIŽUDYBĖS IR JŲ PREVENCIJA

*Metodinė priemonė mokyklų administracijai, mokytojams ir
kitiems mokyklų darbuotojams*

Redaktorė Nijolė Šorienė

Dailininkas Adomas Matuliauskas

Maketuotoja Vilmantė Matuliauskienė

Leidinyje panaudotos Lauryno Matuliausko nuotraukos

2006-07-28. Tiražas 2000 egz. Užs.

Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras,

Geležinio Vilko g. 12, LT-01112 Vilnius

Spausdino