



Pašnāvību novēršana

Kā atpazīt pašnāvības riska pazīmes un palīdzēt līdzcilvēkam



Atpazīsti brīdinājuma zīmes:



Uzdod jautājumus:

- Izteikumi par nāvi vai pašnāvību
- Izteiktas garstāvokļa svārstības
- Pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm
- Pašiznīcinoša, bīstama, riskanta uzvedība, netipisku risku uzņemšanās
- Pēkšņa finansiālo jautājumu kārtošana, risināšana
- Pēkšņa atvairīšanās no draugiem, ģimenes, kolēģiem

- „Vai Tu domā par pašnāvību?”
- „Vai Tev ir vēlšanās padoties?”
- "Vai Tev jau agrāk ir bijušas domas par pašnāvību?”
- „Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?”
- „Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?”
- „Vai Tu esi apsvēris, kā un kur varētu izdarīt pašnāvību?”



Ko darīt?

- ✓ Iemācieties atpazīt brīdinājuma zīmes
- ✓ Runājiet – iejūtīga, bet tieša saruna par pašnāvību **NEVEICINA** pašnāvības izdarīšanu
- ✓ Ieklausieties līdzcilvēka teiktajā ar iedziļināšanos, empātiju, ieinteresētību
- ✓ Palīdziet noorganizēt vizīti pie speciālista – ārsta – psihiatra
- ✓ Atbalstiet personu ārstēšanās procesā
- ✓ Piedāvājiet palīdzību



Ko nedarīt?

- ✗ Nenosodiet un nekritizējiet
- ✗ Nesakiet vispārīgas, klišeiskas frāzes – "Viss būs kārtībā!", "Tur nav par ko satraukties!"
- ✗ Nedodiet padomus – „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”
- ✗ Nemāciet un necentieties kontrolēt otru cilvēku

Meklējiet palīdzību!

Ja cilvēkam ir pašnāvnieciskas domas, zvaniet uz diennakts krīzes centra tālruni, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (113) vai arī noorganizējiet vizīti pie psihiatra vai ģimenes ārsta

Ja cilvēks plāno sev nodarīt pāri vai veikt pašnāvību:

- Neatstājiet cilvēku vienu, līdz neesat noorganizējuši palīdzību
- Pēc iespējas samaziniet pieeju pašnāvības izdarīšanas līdzekļiem



Ja neesat blakus cilvēkam, tad runājiet ar viņu telefoniski, līdz varat nodrošināt palīdzību:

- Uzdodiet jautājums par viņa domām, plāniem
- Uzklusiet
- Sniedziet drošības sajūtu, atgādiniet, ka esat blakus un varat palīdzēt

Krīzes un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: **116123**

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**

