

10. oktobrī tika atzīmēta Pasaules psihiskās veselības diena



Katru gadu 10. oktobrī tiek atzīmēta Pasaules psihiskās veselības diena ar mērķi veicināt sabiedrības izpratni par dažādām ar psihisko veselību saistībām tēmām.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem, katru dienu pasaulē no pašnāvībām mirst aptuveni 3 000 cilvēku (*vidēji viena pašnāvība ik pēc 40 sekundēm*). Starp Eiropas Savienības valstīm pēc izdarīto pašnāvību skaita Latvija ierindojas augstajā 2.vietā, turklāt īpašu satraukumu rada augstais pašnāvības mēģinājumu skaits pusaudžu un jaunu cilvēku vidū.

Iemesli, kādēļ cilvēks nonāk līdz šādai izvēlei var būt dažādi, tomēr ļoti bieži cilvēks iekšēji patiesībā nevēlas mirt, bet neredz citu izeju. Mums, sabiedrībai – ģimenei, draugiem, skolas biedriem, kolēģiem u.c., ir nozīmīga loma pašnāvību novēršanā. Zināšanas par pašnāvības riska pazīmēm un spēja atbilstoši reaģēt, var palīdzēt novērst un nepieļaut pašnāvības vai tās mēģinājuma izdarīšanu.

Lai pasargātu cilvēku no pašnāvības, svarīgi atpazīt pašnāvības riska pazīmes. Cilvēks, kurš apsver pašnāvības izdarīšanu, vienmēr apzināti vai neapzināti „signalizē” par to apkārtējiem. Raksturīga brīdinājuma pazīme ir bezcerības sajūta un izteikumi par nāvi, pašnāvību vai paškaitējumu, piemēram, „es

labāk gribētu būt miris”, „labāk nebūtu nemaz piedzimis”, „šādai dzīvei nav jēgas”, „es gribētu aizmigt un nepamosties”. Šādi izteikumi nedrīkst tikt atstāti bez ievēribas! Citas nozīmīgas brīdinājuma pazīmes var būt:

- norobežošanās no apkārtējiem cilvēkiem un sociālajiem kontaktiem;
- pēkšņa atvadišanās tā, it kā otru personu vairs nekad nesatiks;
- dzīvesveida un režīma izmaiņas – bezmiegs, izteikti pazemināta apetīte;
- izteiktas garastāvokļa svārstības – pārlieta emocionalitāte mijas ar bezcerību un depresīvu noskaņojumu;
- pēkšņa finansiālo, juridisko vai sadzīves jautājumu kārtošana (*piemēram, testamenta rakstīšana, atsacīšanās no nozīmīga īpašuma, nozīmīgu lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana bez redzama iemesla*);
- destruktīva, bīstama, riskanta uzvedība, netipisku risku uzņemšanās (*piemēram, pastiprināta alkohola vai narkotiku lietošana, pārgalvīga auto vadīšana, apzināta fizisko slimību neārstēšana*);
- pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm.

Kā palīdzēt cilvēkam, kurš domā par pašnāvību?

Sarunājieties! Saruna ar cilvēku, kurš nonācis krīzē un domā par nāvi, NEVEICINA pašnāvību. Iejūtīga, bet tieša saruna var būt pirmais solis, lai pašnāvību novērstu. Sāciet sarunu ar to, kā jūtaties pats (*piemēram, “es esmu noraizējies par tevi”*) un tad turpiniet ar jautājumiem par to, kā jūtas un ko domā pats cilvēks. Plašāku informāciju par pašnāvību profilaksi un padomiem, kā runāt ar cilvēku, kuram ir pašnāvības domas, meklējiet [šeit](#).

PAŠNĀVĪBAS RISKA PAZĪMES



Slimību profilakses un kontroles centrs

Izteikumi

"Es labāk gribētu būt miris"

"Manai dzīvei nav jēgas"

"Labāk nebūtu nemaz piedzimis"

"Es gribētu aizmigt un nepamosties"

Garastāvokļa svārstības

pārlika emocionalitāte

bezcerības sajūta

depresīvs noskaņojums

Uzvedība

pastiprināta alkohola, narkotiku lietošana

norobežošanās no apkārtējiem

pazemināta apetīte

bezmiegs

riskanta uzvedība

pēkšņa atvadīšanās tā, it kā vairs nekad nesatiktu

pēkšņa finansiālo jautājumu kārtošana

nozīmīgu lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana

pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm

