Anykštėnai pasiruošę girdėti žodį „iš S raidės“

Anykščių kultūros centre buvo parodytas dokumentinis filmas „Žodis iš S raidės“ (režisierė Lisa Klein). Šis filmas – tai trečioji JAV ambasados Lietuvoje organizuojamos JAV kino diplomatijos programos „American Film Showcase“ dalis.

Prieš filmo peržiūrą su „Anykšta“ kalbėjosi Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė Valija Šap bei JAV ambasados Lietuvoje kultūros atašė Meghan Luckett.

Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė Valija Šap (kairėje) ir JAV ambasados Lietuvoje kultūros atašė Meghan Luckett sako, kad reikia vaduotis iš įsitikinimo, jog į psichologus kreipiasi tik silpni žmonės.

Anykščiuose yra įdiegtas savižudybių prevencijos modelis

Paklausta, kaip JAV ambasada, organizavusi šio filmo peržiūrą, „rado“ kelią į Anykščius, kultūros atašė M. Luckett sakė: „Praėjusiais metais mes turėjome programą „American Film Showcase“ ir vienas iš jos filmų buvo „Žodis iš S raidės“. Tai filmas apie savižudybes ir savižudybių prevenciją. Paskutinės studijos iš JAV parodė, kad JAV po truputį didėja savižudybių skaičius, deja, Lietuva šioje srityje pirmauja... Praėjusiais metais turėjome turą per septynis miestus, kuriuose rodėme šį filmą ir studentams, ir vyresniems žmonėms. Projektas buvo labai sėkmingas, žmonės ėmė klausinėti, ar ir kituose miestuose galima būtų jį pamatyti. Taigi, su mūsų partnerių „Arts Libera“ pagalba atvykome į Anykščius“.

Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė V. Šap kalbėjo: „Prieš metus mane pakvietė JAV ambasada kartu keliauti po Lietuvos savivaldybes su filmu „Žodis iš S raidės“. Mes aptarėme, kur važiuoti, nes savivaldybių daug, galimybės ribotos. Nusprendėme, kad vyksime į tas savivaldybes, kuriose jau atvirai kalbama apie savižudybių problemą, kuriose yra įdiegti arba diegiami reagavimo į savižudybių grėsmę modeliai, ir praėjusių metų vasario mėnesį mes apvažiavome keletą savivaldybių, o į Anykščius nespėjome atvykti. Labai džiaugiuosi, kad šiais metais JAV ambasada tęsia keliones po savivaldybes su filmu „Žodis iš S raidės“.

Kodėl buvo pasirinkti Anykščiai? Todėl, kad Lietuvos Rotary pygarda yra parengusi ir jau baigia gyvendinti projektą „Savižudybių revencijos modelis ir jo plėtra ietuvos savivaldybėse“ ir 11- oje savivaldybių mes įgyvendinome veiklas, tarp jų ir Anykščių rajono savivaldybėje, kadangi Anykščių Rotary klubas prisidėjo, palaikė projektą. Anykščių savivaldybės vadovai pasirašė memorandumą, sutikimą, kad ši sistema būtų diegiama Anykščių rajono savivaldybėje. Taigi, mes čia dirbome apie pusantrų metų, yra apmokyta apie pusantro šimto specialistų, kaip atpažinti savižudybės grėsmę, kaip į ją reaguoti, yra parengta ir savivaldybės Tarybos sprendimu patvirtinta reagavimo į savižudybių grėsmę sistema Anykščių rajono savivaldybėje. Mes turėjome praėjusių metų pabaigoje supervizijas su specialistais ir aš labai džiaugiuosi, kad specialistai labai profesionaliai yra pasirengę reaguoti į atvejus, kai yra ketinimas žudytis, kai buvo mėginimas žudytis ar kaip teikti pagalbą nusižudžiusiųjų artimiesiems. Taigi, mes vykstame į tas savivaldybes, kurios jau yra pasirengusios šį filmą matyti ir priimti“.

Savižudybė nėra silpno ar stiprаus žmogaus poelgis

Paklausta, ką reiškia jos išsakyta frazė, kad Anykščiai jau yra pasirengę pamatyti tokį filmą, V. Šap sakė: „Po filmo paprastai kyla klausimų apie tai, ką daryti, kai aš savo artimoje aplinkoje, šeimoje, kaimynystėje susiduriu su žmogumi, kuris kalba apie tai, kad jis pavargo gyventi, kad jis nebenori gyventi, kad nebemato prasmės, kad jaučiasi bejėgis pakeisti savo gyvenimą. Ir ką tada daryti, kaip reaguoti tam artimajam. Ir kitas žingsnis, kur tą žmogų nukreipti pagalbos. Taigi, mums yra labai svarbu, kad šiandien Anykščiuose veikia pagalbos sistema, kad yra aišku, kas gali pasikalbėti, kad specialistai turi žinių, kaip reaguoti į savižudybės grėsmę. Labai svarbūs pirmieji žingsniai, kaip teikti emocinę paramą, todėl mes ir sakome, kad drąsiai galime kalbėti Anykščiuose apie savižudybės problemas todėl, kad žmonės jau supranta, kas yra savižudybė, supranta, kad tai yra ne apie tai, ką daugelį metų mes kalbėjome, galvojome, kad nusižudyti yra arba silpno, arba stiprаus, arba savanaudžio žmogaus poelgis. Atvirkščiai – dabar visi žino, kad tai yra apie kančią, apie žmogaus skausmą ir kad pagalbą gali suteikti kiekvienas“.

Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė V. Šap išvardijo Anykščiuose esančias įstaigas, kurioje galima gauti pagalbą tiek apie savižudybę galvojančiam, ją ketinančiam įvykdyti žmogui, tiek jo artimiesiems. „Jeigu tai yra švietimo sistemos bendruomenė – tai yra mokiniai, jų tėvai, tai jie gali kreiptis į mokyklose esančius specialistus arba į Švietimo pagalbos tarnybą, kurios specialistai yra apmokyti. Taip pat gali kreiptis į Psichikos sveikatos centrą. Labai smagu, kad Anykščiuose, išskirtinai tarp kitų savivaldybių, mokymuose buvo labai daug medikų. Tai yra labai svarbu todėl, kad neretai tie žmonės po mėginimo žudytis patenka į sveikatos priežiūros įstaigas, ir be galo svarbu, kad tą pirmąją emocinę paramą ir pagalbą gali gauti čia, vietoje. Džiaugiuosi, kad Anykščių pirminės sveikatos priežiūros centro bei Anykščių ligoninės medikų per mokymus buvo pilnos salės, įstaigų vadovai taip pat buvo kartu. Taip pat žinių turi ir socialiniai darbuotojai, jie dirba su žmonėmis, su rajono gyventojais, jie geba atpažinti, jie žino, kaip reaguoti ir per supervizijas girdėjome apie labai puikų sėkmės atvejį, istoriją apie tai, kaip feisbuke buvo atpažintas žmogus, kuris ruošėsi savižudybei ir kaip socialinė darbuotoja, kuri gavo signalą, profesionaliai sureagavo ir žmogus buvo išgelbėtas. Šitokios istorijos įkvepia ir rodo, kad tikrai ta pagalba yra“, – kalbėjo V. Šap.

Kreiptis pagalbos normalu, vienam kentėti – ne

Paklausta apie savižudybių statistiką Lietuvoje, V. Šap sakė: „Pastaruosius kelerius metus Lietuvoje savižudybių skaičius, tenkantis 100 tūkst. gyventojų, mažėja - mažėja nuosekliai. Mes ilgus metus dvigubai viršijome Europos vidurkį, tačiau kai mes artėjome prie Europos vidurkio, Europa pabėgo nuo mūsų – tai reiškia, kad jeigu Lietuvoje buvo 30 atvejų 100 tūkst. gyventojų, Europoje buvo 15. Tai dabar Europoje yra 10, Lietuvoje - 24. Mažėjimas yra ir mes sakome, kad jis yra per mažas, per menkas, jis turėtų būti spartesnis ir šiuo metu Sveikatos apsaugos ministerijoje yra rengiamas priemonių planas, kaip dar aktyviau įgyvendinti tas idėjas, kurios yra kilusios ir iš praktikų, ir iš ekspertų. Aš manau, kad tas mažėjimas nesustos, ir labai tikiu, kad jis bus dar greitesnis“.

Suskaudus bet kurią fizinio kūno vietą, mes drąsiai kreipiamės į specialistus, aktyviai ieškome pagalbos, gydomės. Tačiau rūpestis psichologine sveikata dar yra šiek tiek tabu. „Mažėja stigmų ir baimių – tai akivaizdu, tačiau jų dar yra. Todėl aš labai raginu savo kolegas psichologus išeiti iš kabinetų, eiti į žmones, į bendruomenes, į susitikimus, aiškinti, kad mes esame lygiai tokie pat kaip jūs, kad nereikia psichologų bijoti. Ir mes einame su tokiu šūkiu, kad kreiptis pagalbos yra normalu, o kentėti užsidarius vienam yra nenormalu. Iki šiol buvo atvirkščiai – buvo galvojama, kad aš turiu pats viską ištverti, pats susitvarkyti, o jeigu eisiu pas specialistą, tai kaip ir nenormalu. Taigi, požiūris keičiasi ir mes tuo labai džiaugiamės“, – kalbėjo V. Šap.

Savižudžių „portretai“

Pasak pašnekovės, Lietuvoje daugelį metų savižudžio portretą buvo įprasta apibūdinti taip – tai asmuo, 44-55 metų vyras, dažniau gyvenantis kaimo vietovėje, dažniau neturintis darbo... „Tačiau mes matome kai kurių tendenciją, kad savivaldybėse, kuriose veikia reagavimo į savižudybės grėsmę modeliai, šis portretas keičiasi. Tačiau aiškėja faktas, kad vis dėlto yra nemaža senyvo amžiaus žmonių savižudybių, ir mes galime daryti prielaidą, bet tai yra tik prielaida, kad anksčiau tos savižudybės buvo tiesiog paslėptos. Nemanome, jog dažniau žudosi senyvo amžiaus žmonės, bet iš tiesų aš šiuo metu baigiu su kolegomis iš Lietuvos sveikatos mokslų universiteto tyrimą: mes pasikalbėjome su 150 nusižudžiusiųjų artimaisiais ir mūsų tyrimo metu atsirado ne vienas, kuris skambino ir sakė, jog norėtų dalyvauti tyrime, nes jo artimasis nusižudė, bet jo mirties priežastis mirties liudijime yra ne savižudybė. Taigi, savižudžio paveikslas gali keistis, nes Europoje dažniau žudosi senyvi žmonės, tačiau aš manau, kad net ir jaunimo pas mus yra per daug – per metus mes netenkame vienos klasės moksleivių“.

Kita vertus, viešnia iš JAV ambasados pasidalijo šios šalies aktualijomis: „JAV savižudžių skaičius didėja. Tai priklauso nuo valstijos, bet savižudžis, panašiai kaip ir Lietuvoje, tai žmogus, gyvenantis mažame miestelyje, kur mažiau galimybių, darbo, bet aš manau, kad vis dėlto savižudybę, kaip išeitį, labiau renkasi jauni žmonės – tai šioks toks skirtumas nuo Lietuvos. Psichinė sveikata vis dar yra iššūkis: apie tai nėra labai daug kalbama, nėra labai daug pagalbos. JAV sveikatos apsauga yra labai brangi, o psichinės sveikatos gydymas nėra dengiamas iš sveikatos draudimo lėšų - jeigu nori kreiptis į specialistą, turi mokėti iš savo kišenės. Žmonės dar dažnai nemato prasmės kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, ypač vyrai – jeigu tu eini pas psichologą, esi silpnas, jeigu kalbi apie savo problemas - esi silpnas. Iš to kyla piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikais“.

Pirmoji pagalba – išgirsti žmogų

„Moksliniai tyrimai rodo, kad 8 iš 10 žmonių, kurie galvoja apie savižudybę, labai aiškiai apie tai šneka. Pirmiausia, ką mes turėtume daryti, tai išgirsti, ką žmogus šneka. Tik priėmę tai rimtai, mes galėsime padėti... Taip pat yra netiesioginiai ženklai – žmogus pradeda kalbėti apie gyvenimo beprasmybę, jis sako, jog prastai miega, kad sutriko jo apetitas, kad yra prastos nuotaikos, kad jis jaučia beprasmybę. Jis atitolsta nuo savo draugų, giminaičių, kolegų, dažniau būna vienas. Gali būti, jog pradeda rizikingai elgtis – rizikingai vairuoti, vartoti daugiau alkoholio, žmogus tampa jautresnis, impulsyvesnis, neretai įsivelia į įvairius konfliktus, turi problemų su teisėsauga. Tačiau tiesioginis ir labai dažnas ženklas, kai žmogus aiškiai sako: „aš nebenoriu gyventi, aš nusižudysiu“. Bet didžioji problema yra tai, kad iki šiol mūsų reakcija buvo labai neteisinga: „nekalbėk nesąmonių, viskas bus gerai, susiimk, sustiprėk, tau nėra taip blogai – kitiems kur kas blogiau“. Vienas iš daugelio mitų, skelbiančių, kad jeigu žmogus garsiai pasako, kad jis ketina nusižudyti, tai tikrai to nepadarys. Paprastai savižudybė yra procesas, kuris gali trukti ir tris mėnesius, ir trisdešimt metų, nes atimti sau gyvybę yra labai sunku“, – teigė psichologė V. Šap.

Svarbiausia – pagalbos tęstinumas

„Kadangi JAV psichologų pasiaugos yra brangios, ten daugiau praktikuojamos savipagalbos grupės. Lietuvoje ši niša labai neužpildyta, mes raginame, kad Lietuvoje kuo daugiau savipagalbos grupių galėtų burtis, kad žmonės galėtų gauti pagalbą. Mes suprantame, kad kuo daugiau pagalbos būdų pasiūlysime, tuo didesnė tikimybė, kad žmogus atras tą, kurio reikia. Psichologai yra gerai, kartais reikia gydytojo psichiatro, bet ir savipagalbos grupės yra labai veiksminga pagalba.

Savipagalbos grupės esmė ta, kad kiekvienas žmogus turi viduje resursų, jis turi vidinių galių įveikti sunkumus. Tačiau kai jis ilgai kenčia, tie resursai yra tarsi užslopinami ir jam yra labai svarbu, kai jis būna su kitais žmonėmis, kurie turi analogiškų sunkumų, išgirsti juos, atrasti dalelę tos stiprybės. Būdamas savipagalbos grupėje, žmogus gali tuos resursus iškelti į paviršių, prisiminti, kad juos turi, ir juos panaudoti, pradėti suvokti, kad ne kas kitas išspręs problemą, o tik jis pats“.

Psichologė V. Šap taip pat kalbėjo, kad savižudybių prevencijoje labai svarbu tęstinumas: „Ligoninė nuo savižudybės neišgydo. Žmogus grįžta į tą pačią erdvę, jis sulaukia daugiau dėmesio, jo problemos tarsi tampa viešos, dar labiau išdidėja, todėl labai svarbu, kad grįžus atgal į įprastą gyvenimą būtų psichologinės pagalbos tęstinumas“.

- ANYKŠTA