

# Kupiškėnai „eksportuoja“ gyvenimo viltį

Viktoras STANISLOVAITIS

Išankstiniais Higienos instituto duomenimis, 2018-aisiais (neįskaičius gruodžio mėnesio duomenų), savižudybių skaičius Lietuvoje siekė 687, 2017 metais jų buvo 749, 2016 m. – 823, o 2013 m. viršijo net tūkstantį.

Ar tai ženklas, jog jau viskas padaryta ir Lietuvos piktžaidė traukiasi? O gal tai tik ilgo kelio link besikeičiančios ir emociškai stabilesnės visuomenės pradžia?

Apie iššūkius, kurie kyla sprendžiant savižudybių problemą, kalbėjoms su Europoje sertifikuota psichologe, Savižudybių prevencijos įgyvendinimo Kupiškio rajone darbo grupės veiklos koordinatore Valija Šap.

Specialistė visoje Lietuvoje žinoma dėl vadinamojo Kupiškio algoritmo – unikali prevencinės programos, leidusios kelis kartus sumažinti savižudybių skaičių Kupiškio rajone. Geriausių šalies ekspertų sukurta sistema jau vadinama fenomenu ir yra įgyvendinama kituose Lietuvos regionuose.

Valija Šap dvi dienas vedė mokymus mūsų rajono specialistams ir paruošė beveik šešiasdešimt kvalifikuotų pagalbos tiekėjų, galinčių

vertinti savižudybės rizikas ir suteikti pirmą psichologinę pagalbą.

Mokymus lygiomis dalimis finansavo „Rotary“ klubas ir Pasvalio rajono savivaldybė.

– *Dar labai neseniai gyvenome pasaulyje, kuriame savižudžiai buvo laidojami kitapus tvoros. Ar nuo tų laikų mūsų požiūris į šį reiškinį, elgsena, mąstysena pasikeitė?*

– Labai stipriai. Jūs kalbate apie senus laikus, o aš norėčiau kalbėti apie tą laikotarpį, kai pati aktyviai dirbu savižudybės prevencijos srityje. Kalbu apie tai, kas buvo Lietuvoje 2014 metais ir šiandien. Jaučiamas labai didelis visuomenės „prašviesėjimas“. Vis labiau žmonės supranta, kad savižudybė – problema, apie kurią privalu kalbėti. Vis drąsiau specialistai gali paklausti žmogaus, ar jis galvoja apie savižudybę, nebesibaicydami šio žodžio. Vis daugiau žmonių kreipiasi pagalbos. Dvasininkija taip pat pakeitėsi požiūriu, ir žmonės, nusprendę nutraukti sau gyvybę, yra laidojami taip kaip visi kiti. Iš tiesų specialistų pasirengimas Lietuvoje duoda labai aiškius ir teigiamus rezultatus. Tai buvo ilgas kelias. Reikėjo proveržio, politinės valios, labai darnios komandos ir aiškaus žinojimo, kur keliaujame.



Psichologė Valija Šap visoje Lietuvoje žinoma dėl vadinamojo Kupiškio algoritmo – unikali prevencinės programos, leidusios kelis kartus sumažinti savižudybių skaičių Kupiškio rajone.

– *Statistikos duomenys rodo, kad savižudybių skaičius Lietuvoje kasmet mažėja. Ar tai ženklas, kad jau viskas padaryta?*

– Savižudybės, kaip ir bet kurios kitos socialinės problemos, eigoje žmogus susiduria su daugybe socialinių, finansinių, psichologinių ir kitų sunkumų. Juos pašalinti reikalingi kompleksiniai sprendimai, kuriems reikia labai daug laiko. Kita vertus, žmonės žudosi ne tik Lietuvoje, bet ir kitose valstybėse, tik mes esame tarp liūdnamų prasme pagarsėjusių lyderių. Aš nemanau, kad vieną dieną galėsime pasakyti, jog problemos nebėra. Žmonės nuolat susidurs su krizėmis, ir atsižvelgiant į jų patirtį, atsižvelgiant į gebėjimą elgtis kritinėje situacijoje, jie jas arba įveiks, arba tiems žmonėms reikės pagalbos. Ir tai reiškinys, kad specialistai turės būti nuolat pasiruošę...

– *Kas lemia šį mažėjimą? Mes jau išmokome išgirsti pagalbos prašantį žmogų, atpažinti grėsmę?*

– Vienareikšmiškai – taip. Dar vienas dalykas – mes išmokome nebijoti pasikalbėti su žmogumi. Anksčiau, išgirdę sakant „Aš nebeneriu gyventi“, aplinkiniai puldavo replikuoti: „Ką čia kalbi nesąmones, susiimk!“, „Viskas nėra taip blogai, ko tu skundiesi?“. Dabar tokiose situacijose visuomenė išmoko reaguoti empatiškai: „Kas atsitiko? Pasikalbėkim...“

Kitas veiksnys – stipriai kintanti psichikos sveikatos paslaugų kokybė, gerėjantis prieinamumas leidžia žmonėms drąsiau kreiptis pagalbos ir pasitikėti specialistais.

Svarbu, kad visuomenė žinotų, jei mano kaimynas, mano artimasis kalba apie savižudybę, tai yra rimta ir reikia ieškoti pagalbos. Psichologijos mokslas aiškiai sako – savižudiški žmonės nėra linkę kreiptis pagalbos. Priešingai – savižudybės proceso metu jie užsisklendžia savyje. Todėl labai svarbu, kad artimoje aplinkoje atsirastų žmonės, kurie galėtų pasikalbėti, jei reikia – paimti už rankos ir palydėti pas specialistus.

– *Jūs sakote „paimti už rankos ir nuvesti“. Tačiau kur nuvesti? Ar iš tiesų galima gauti adekvatų ir kvalifikuotą pagalbą? Žinau ne vieną situaciją, kai pedagogai, psichiatrai, greitosios pagalbos ir net reanimacijos medikai savižudybės akivaizdoje reagavo visiškai neadekvačiai ir tai haigėsi tragedija – jaunų žmonių mirtimis. Kyla klausimas, ar iš tiesų visų grandžių specialistai pasiruošę spręsti šią problemą?*

– Esate teisus – mes dar tik mokomės. Kai pradėjome dirbti, mums prireikė beveik metų, kad pralaužtume specialistų pasipriešinimą. Jie turi labai daug baimių, jų krūviai milžiniški, todėl dauguma tų žmonių yra „perdegę“. Kartais net tekdavo nutraukti mokymus, nes jų klausytojai emociškai būdavo pervargę ir nepajėgūs priimti tai, kas jiems sakoma. Dažna priešiško priežastis – įsitikinimas, kad tai, ką mes kalbame, tai, ko mokome, taps papildomu krūviu, papildoma darbine našta... Laimė, mums pasisekė pakeisti šį požiūrį. Jei 2015 m. būdavo grupių, kurios mus pasitikdavo su „barikadomis“, tai dabar aš galiu važiuoti į bet kurį Lietuvos regioną ir nejausti priešiško.

Jūsų paminėtos situacijos suteikia papildomos motyvacijos ir parodo, kiek daug dar turime padaryti. Lietuvoje yra tūkstančiai specialistų, kurie turi pakeisti požiūrį į savižudybę, turi „perlįpti“ per savo įpročius. Tam reikės labai daug laiko.

Kalbant apie specialistų kompetenciją tai po šio mano apsilankymo, „Rotary“ klubo ir vietos savivaldybės kvietimu, Pasvalio rajone atsiras 60 žmonių, pasirengusių teikti kvalifikuotą pagalbą. Tai yra daug. Ir tokių žmonių daugės.

Iš tiesų vaikų, ypač paauglių psichiatrų Lietuvoje labai trūksta. Trūksta ir pasirinkimo galimybių. Vis dar egzistuoja baimės, „stigmos“ lankyti pas poliklinikoje dirbantį psichiatrą, nes atsiras įrašas paciento

asmens byloje. Todėl ieškoma privačių specialistų. Deja, jų paslaugos nėra visiems įperkamos.

Iš kitos pusės negalime reikalauti, kad tik valstybė spręstų šią problemą. Yra rengiamos įvairios programos, kuriose akcentuojama psichosocialinė, psichologinė, emocinė gerovė. Nevyriausybinių organizacijų, bendruomenės gali rengti projektus ir iš jų finansuoti psichologinę pagalbą.

Yra nemažai verslininkų, ūkininkų, kurie sako – jūs tik parodykite, kad sistema veikia ir mes prisidėsime.

Daug gali ir pačios savivaldybės, tereikia sudėlioti prioritetus. Jei pirmoje vietoje bus žmonių psichinė gerovė ir savižudybių prevencija – pinigų visuomet atsiras. Ir tai galiu iliustruoti geraisiais pavyzdžiais. Štai Raseiniai turi vaikų ir paauglių psichiatrą Švietimo pagalbos tarnyboje. Kelmės savivaldybės administracija sukūrė darbo vietą ir surado darbą papildomam psichiatru.

– *Išgelbėjus žudytis bandžiusį žmogų problema nesibaigia. Po to laukia ilga ir dažnai brangi terapija. Ar tokie dažniausiai trumpalaikiai projektai gali pagelbėti?*

Tiesa. Todėl tai, ką mes pradėjome Kupiškioje, ir ką siūlome „Rotary“ projekto dalyviams – parengti reaguojimo į savižudybių riziką sistemą. Žmogus turi eiti iš rankų į rankas. Savižudis po bandymo nutraukti sau gyvybę patenka į ligoninę, tačiau su visa pagarba ten dirbantiems specialistams – ligoninė nuo savižudybės neišgydo. Medikai stabilizuoja būseną ir paleidžia žmogų namo. Ir čia labai svarbu, kas ir kaip jį pasitiks. Artimiesiems visuomet kyla daugybė klausimų – ką ir kaip kalbėti su žudytis bandžiusiu asmeniu, o gal geriau tylėti ir viską pamiršti, kaip reaguos aplinkiniai?

Tačiau iš tiesų, jei toks žmogus grįžta į tinkamą aplinką, jei socialiniai pedagogai, mokytojai, auklėtojai yra pasirengę teikti nuolatinę emocinę paramą ir palaikymą – tai jau yra parama ir didelė pagalba. Kartais net nereikia ilgų psichoterapijos seansų.

Ši sistema puikiai veikia Kupiškioje. Pavyzdžiui, jei žmogus užsiregistruoja pas psichologą ir neatina, jo telefonas yra išjungtas, aš visuomet skambinu socialiniams darbuotojams ir prašau aplankyti tą asmenį. Jei pas socialinį darbuotoją užsuka žmogus ir kalba apie tai, kad išgyvena skrybą, sunkią ligą, artimo žmogaus mirtį ar kitą krizinę situaciją bei užsimena apie tai, kad nebeneriu gyventi, – jie skambina man. Kartais pakanka kelių specialistų konsultacijų, o toliau pati aplinka padeda žmogui.

Žinoma, yra ir tokių, kuriems reikia ilgalaikės profesionalios pagalbos, kuri šiandien dar nėra lengvai pasiekama. Projektai paštiprina esamą situaciją.

Labai svarbus ir pavienių asmenų įsitraukimas. Jei žmonės mato tokios veiklos efektą, jei supranta, kad tai yra gyvybių gelbėjimas, tai įgalina pačią bendruomenę įsitraukti į problemas sprendimą.

Kai į mano privatų kabinetą atėję žmonės sužino, jog už jų konsultaciją sumokėjo koks nors verslininkas, jie neretai apsisverčia iš netikėtumo. Jiems sunku patikėti, kad kažkas dėl jų sveikatos leidžia pinigus. Mes ne tik suteikiame pagalbą, bet ir siunčiame aiškią žinią – esate svarbūs!

(Nukelta į 3 p.)

Aidos DULKIENĖS nuotrauka

## DĖL ŽEMĖS PAĖMIMO VISUOMENĖS POREIKIAMS ĮGYVENDINANT YPATINGOS VALSTYBINĖS SVARBOS PROJEKTĄ (EUROPINIO STANDARTO GELEŽINKELIO LINIJAI KAUNAS-LIETUVOS IR LATVIJOS VALSTYBIŲ SIENA NUTIESTI PASVALIO RAJONO SAVIVALDYBĖS TERITORIJOJE) AKTŲ PASIRAŠYMO

Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija praneša, kad Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos direktorius priėmė aktus dėl žemės sklypų (žr. lentelę) paėmimo visuomenės poreikiams įgyvendinant ypatingos valstybinės svarbos projektą (Europinio standarto geležinkelio linijai Kaunas-Lietuvos ir Latvijos valstybių siena nutiesti Pasvalio rajono savivaldybės teritorijoje).

Vadovaujantis Žemės paėmimo visuomenės poreikiams įgyvendinant ypatingos valstybinės svarbos projektus įstatymo (toliau – Įstatymas) 5 straipsnio 3 dalimi, asmenys (arba jų įgalioti asmenys, turintys atstovavimą patvirtinančius dokumentus) nurodyti šiame skelbime (žr. lentelėje) yra kviečiami per 30 dienų nuo šio pranešimo paskelbimo dienos pasirašyti žemės paėmimo visuomenės poreikiams aktą ir nurodyti banko sąskaitą, į kurią bus pervedamas atlyginimas už visuomenės poreikiams paimamą turimą.

Žemės paėmimo visuomenės poreikiams aktų pasirašymas vyks:

\* Pasvalio rajono savivaldybėje, 425 kabinete, adresu Vytauto Didžiojo a. 1, LT-39143 Pasvalys, 2019 m. kovo 12 d. nuo 10 iki 11 val.;

\* Pasvalio rajono savivaldybėje, 425 kabinete, adresu Vytauto Didžiojo a. 1, LT-39143 Pasvalys, 2019 m. kovo 19 d. nuo 16 iki 18 val.

Atvykus prašome su savimi turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir banko sąskaitos, į kurią būtų galima pervesti akte nurodytą pinigų sumą, numerį.

Jeigu asmuo negali atvykti šiame pranešime nurodytu laiku ar jam netinka nurodyta vieta, prašome apie tai informuoti Projekto rengėją UAB „Kelprojektas“, I. Kanto g. 25, LT-44296 Kaunas, teirautis Zitos Bagdonienės, tel. 8 620 58769, el. paštu zita.bagdoniene@kelprojektas.lt

Per 30 dienų nuo šio pranešimo paskelbimo dienos pasirašius žemės paėmimo visuomenės poreikiams aktą, jame nurodytas atlyginimo dydis į asmens nurodytą sąskaitą bus pervestas Įstatymo 5 straipsnio 4 dalyje nustatyta tvarka.

Jei nurodyti asmenys per nustatytą terminą nepasirašys žemės paėmimo akto, jame nurodytas atlyginimo dydis Įstatymo 6 straipsnio 5 dalyje nustatyta tvarka bus pervestas į notaro depozitinę sąskaitą, o ginčas dėl žemės paėmimo visuomenės poreikiams bus nagrinėjamas šio Įstatymo 6 straipsnio nustatyta tvarka teisme.

Šiame skelbime pateikiama informacija skirta žemės sklypų savininkams ir kitiems naudotojams, kurie pranešimų dėl aktų pasirašymo, siųstų deklaravotos gyvenamosios vietos adresu, neatsiėmė.

Žemės sklypų savininkai ir naudotojai, kurie neatsiėmė pranešimų

Žemės sklypo kadastro Nr.	Žemės sklypo vieta	Žemės sklypo savininkas ar kitas naudotojas
6765/0006:338	Pasvalio r. sav.	Kristina Minelgienė Tomas Miežis Ričardas Miežis

Rail Baltica Europos Sąjungos bendrai finansuota Europos infrastruktūros tinklų priemonė

# Kartu galime geriau!



*Kartu su Jumis – Tėvynės sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų Pasvalio skyriaus komanda. Mūsų komandoje susitelkę žmonės, dirbantys pačiose įvairiausiose srityse ir gerai išmanantys visas jų subtilybes. Joje matote daugelį gerai pažįstamų verslininkų, ūkininkų, kultūros darbuotojų, mokytojų, medikų, teisininkų, miškininkų, sporto trenerių, veiklių visuomenininkų, seniūnaičių... Gyvenimiška išmintis ir patirtis susivienijo su jaunatvišku entuziazmu ir imlumu naujovėms. TS-LKD komandą labai sustiprino visa dešimtis kaimų ir miestelių bendruomenių vadovų. Daugelis kitų kandidatų yra aktyvūs bendruomenių tarybu-*

*nariai ar bendruomeninės veiklos entuziastai. Juk bendruomenės – ypatinga jėga, turinti didžiulę moralinę įtaką ir galinti nulemti svarbius sprendimus.*

**Visi būkime aktyvūs, pilietiškai ir kovo 3-iąją, savivaldybių tarybų rinkimų dieną, atekime išreikšti savo valios. Tikėkime ir pasitikėkime vieni kitais! Tėvynės sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų kandidatų sąrašo Nr. 6, mūsų kandidatas tiesioginiuose mero rinkimuose – Gintautas Gegužinskas.**

*Politinė reklama. Bus apmokėta iš TS-LKD Pasvalio r. kandidatų sąrašo rinkimines sąskaitos. Užs. Nr. 39*

(Atkelta iš 3 p.)

**– Kaip savizudybės problema skiriasi provincijoje ir didmiesčiuose?**

– Į šį klausimą nėra vienareikšmiško atsakymo. Jei kalbėtume apie skaičius – didžiausiose miestuose savizudybių mažiau. Tačiau yra tam tikrų niuansų. Mes turime žiūrėti, kokia yra savizudybių statistika. Jei Pasvalyje registruotas gyventojas laikinai išvažiuo dirbti ar mokytis į Vilnių ir ten nutraukė savo gyvenimą, jo savizudybė atsispindės Pasvalio statistikoje.

Kita vertus, kiekvienoje savivaldybėje yra savita situacija. Jei mes kalbamė apie efektyvią savizudybių prevenciją mažesnė savivaldybėse, jei yra politinė valia ir tinkamai parengti specialistai, pagalbą organizuoti yra šiek tiek paprasčiau. Čia ir rezultatai matomi greičiau, o tai labai motyvuoja pačius specialistus.

Didesniuose miestuose, viena vertus, yra daugiau specialistų, žmonės aktyviau bendrauja. Tačiau kartu turime suprasti, kad kaimynystė Lietuvoje yra labai pasikeitusi. Jei žmogus nėra pats linkęs eiti į kokias nors bendruomenes, jei gyvena uždaramame darbe – namai – darbas rate, jei nepažįsta kaimynų (o didmiesčiuose tai yra normalu) – tokiu atveju jis yra mažiau matomas.

Mažesnėse bendruomenėse žmonės labiau mato vieni kitus, lengviau

pastebėti kenčiantį ir nesikreipiantį pagalboms.

**– Viešoje erdvėje dažniausiai akcentuojami jaunų žmonių pasitraukimai iš gyvenimo, bet juk žudosi įvairaus amžiaus asmenys.**

– Pagalbos teikimo principai visiems tie patys. Nesvarbu, ar žmogui 12, ar 99 metai. Esminė žinia, kuri turi būti siunčiama – viena – aš matau, kaip tu jautiesi, aš girdžiu, ką tu sakai, tu man rūpi.

**– Kas yra „Kupiškio fenomenas“?**

– Tai nuo nulio, be jokio finansavimo iš Savivaldybės sukurta sistema, kurią nemokamai kūrė geriausi šalies ekspertai. Specialistai ja patikėjo ir šiandien Kupiškioje mes turime vieną stipriausių Lietuvoje visų pagalbos tiekėjų komandą – nuo medikų ir policininkų iki švietimo darbuotojų.

Mokslas sako, kad pirmų rezultatų reikia laukti bent penkerius metus. Mūsų sistema Kupiškioje buvo patvirtinta 2015 metais. Tais pačiais metais turėjome didžiausią visų laikų savizudybių skaičių rajone. 2016 metais rajone buvo užfiksuota dešimt, 2017 metais – šešios, pernai – keturios savizudybės. Iki tol šis skaičius buvo 12–14 savizudybių per metus.

Fenomenas tame, kad į šią iniciatyvą nebuvo investuotas nė vienas

Savivaldybės centas. Privatiųjų rėmėjų dėka atsirado emocinės paramos linija pagyvenusiems žmonėms. Verslininkų dėka jau beveik trejus metus finansuojamos privačios psichologų konsultacijos. Turime puikius santykius su kaimyninių gydymo įstaigų darbuotojais ir, esant reikalui, galime tarpininkauti sprendžiant žmonių problemas. Sistema puikiai veikia.

**– Kaip sekasi „eksportuoti“ savo idėjas?**

– Sekasi. Pirmiausia aktyviai įsitraukė Kelmė. Iniciatyvą jau veikia Raseiniuose. Labai stipri Ukmergės komanda. Neseniai prisijungė Zarasai, ten labai aktuali jaunų žmonių savizudybių problema. Viskas parengta startui Anykščiuose. Esmė tame, kad mes įgyvendiname ne konkretų Kupiškio modelį, o kiekvienai savivaldybei, atsižvelgiant į jos galimybes, sukurta analogiška sistema.

**– Savizudybės procesas turi daug sudedamųjų grandžių. Tai ir šeima, ir mokykla, ir medicinos įstaigos, ir bendruomenė. Ar visiems jiems skiriamas pakankamas dėmesys?**

– Su kolegomis Lietuvos sveikatos mokslų universitete dirbu prie mokslinio tyrimo. Atliekame psichosocialinę nusizudžiusiųjų autopsiją. Kalbame su artimaisiais, bandydami suprasti savizudybės procesą ir norėdami parengti rekomendacijas,

kurios ateityje padėtų žmonėms. Iš to, ką girdime, galiu pasakyti, kad policija stipriai dirba šiuo klausimu, o medikams dar trūksta pasirėngimo. Švietimo sistemoje teorinių žinių pakanka, tačiau trūksta praktinio įgyvendinimo patirties.

**– Ar išgelbėti sugrįžta padėkoti?**

– Vienareikšmiškai – taip! Kartais sakoma – leiskite žmogui pačiam pasirinkti: gyventi ar pasitraukti iš

šio pasaulio. Tokiems aš sakau, kad savizudybės proceso piko metu žmogus nebegali rinktis. Jis tiesiog tam nepajėgus... Jiems reikalinga pagalba. Vėliau jie būna labai dėkingi. O yra savizudybę išgyvenusių žmonių, kurie vėliau sako: „Aš eimu gatve ir matau, pažįstu tuos, kuriems blogai“. Jie tada mums skambina ar tiesiog už rankos atveda tuos žmones. Taip, tie, kuriems mes padėjome, tampa pagalbos tiekėjais...

**– Ačiū už pokalbį.**

## Nemokama specialistų pagalba Pasvalio rajone

VšĮ Pasvalio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras (Geležinkeliečių g. 70, Pasvalys) – psichiatro, psichologo konsultacija (tel. (8 451) 34 107; psichikos sveikatos centro kabinetas tel. (8 451) 33 118).

Jaunimui palankios sveikatos priežiūros paslaugų centras (Geležinkeliečių g. 70, Pasvalys) – gali kreiptis 14–29 m. amžiaus žmonės, tel. 8 655 62 822.

VšĮ Pasvalio ligoninė psichiatrijos skyrius (Geležinkeliečių g. 70, Pasvalys) – tel. (8 451) 54 166.

Pasvalio rajono savivaldybės švietimo pagalbos tarnyba (Sodų g. 21, Pasvalys) – psichologo pagalba ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams, tel. (8 451) 34 284.

Pasvalio rajono bendruomeniniai šeimos namai (Nepriklausomybės g. 2, Pasvalys) – teikia kompleksinę nemokamą pagalbą (psichologo, soc. darbuotojo, vaikų priežiūros specialisto) šeimai, tel. 8 604 43 992.

## Psichologinės pagalbos tarnybos:

„Jaunimo linija“ – tel. 8 800 28 888;

„Vaikų linija“ – tel. 8 800 11 111;

„Pagalbos moterims linija“ – tel. 8 800 66 366;

„Vilties linija“ – tel. 116 123.