

## Kad visi būtų pasirengę pastebėti savižudybės pavojų

Tiesiogiai arba netiesiogiai, dauguma žmonių, svarstančių apie savižudybę, kviečia padėti juos apsaugoti. Po „safeTALK“ mokymų dalyviai bus geriau pasirengę atpažinti šiuos kvietimus ir padėti asmeniui, svarstančiam apie savižudybę, užmegzti ryšį su žmonėmis, galinčiais atlikti intervenciją

	Visiems, norintiems išmokti atpažinti savižudybės riziką ir nukreipti profesionalios pagalbos. Tinka visų profesijų žmonėms
<b>Kam skirta?</b>	
<b>Trukmė</b>	4 valandos
<b>Igūdžiai:</b>	
- atpažinti savižudybės riziką	✓
- pradėti pokalbį apie savižudybę	✓
- nukreipti tęstinės pagalbos	✓
- išklaudyti apie savižudybę svarstantį žmogų	
- nustatyti apie savižudybę svarstančio žmogaus poreikius	
- sukurti individualizuotą saugumo planą	

### **Bendros gairės ir šių mokymų filosofija:**

1. **SafeTALK** mokymai yra skirti sąmoningumui savižudybių temoje ugdyti. Mokymus išklausę dalyviai geriau supranta savižudybių problemą, geba atpažinti savižudybės pavojų ir nukreipti pagalbos link. Šių mokymų stiprybė yra tai, kad po jų daug skirtingų žmonių (o ne tik savižudybių ekspertai) savo aplinkoje geba pastebėti savižudybės pavojų ir nukreipti pagalbos link.
2. Savižudybių prevencija veikia efektyviausiai kai kiekviena bendruomenė turi lokalių pagalbos tinklą: yra daugiau žmonių, kurie atpažįsta savižudybės pavojų bei nukreipia pagalbos (safeTALK)

„Visiems, kas nori padėti, kas jaučia, kad gali padėti, kas džiaugiasi padėdamas, „safeTALK“ yra ideali galimybė išmokti tai padaryti pačiu saugiausiu būdu pagalbos ieškančiajam. „SafeTALK“ – tik kelios valandos padėsiančios išsaugoti gyvenimus.”

Juozas Liesis

TV režisierius, atlikėjas

„Mokymai buvo labai nuoširdūs ir betarpiški. Aš asmeniškai nelabai teikiau reikšmės savižudybės problemai, atrodė, kad ji kažkur labai reta, tolima <...>. Kol 2009 m. nenusižudė mano brolis – mokyklos direktorius, 3 vaikų tėvas, mylimas vyras. Neįvertinau Jo depresinės nuotaikos, nepagalvojau, kad gali taip nutikti.

Dabar žinau, kad žmonės renkasi įvairiai. <...> [safeTALK] kursai man labai padėjo suprasti, kaip elgtis panašiais atvejais. Kaip gydytoja, matau daug nelaimių aplinkui. Žmonės susvetimėję, nuolat skubantys – labai trūksta asmeniui dėmesio mūsų visuomenėje.”

Aušra Jurčiukonienė

Gydytoja

„Buvau girdėjusi apie „safeTalk“ mokymus, bet iki galo niekaip nesupratau, kaip kalbėti ir ką daryti, kai pastebi sudėtingą situaciją. Rodos, nieko nėra trapiu nei savižudybės nuojauta. Tačiau apsilankiusi mokymuose pajutau ne tik aiškumą, bet ir tikėjimą, kad neabejingumas ir dėmesys gali padėti. Labai aiškiai sukonstruoti žingsniai, lektorių nuoširdumas, paruoštos atmintinės pakeitė požiūrį į šią temą ir paskatino susimąstyti. Labai rekomenduoju sąmoningiems ir atsakingiems žmonėms.”

Diana Lietuvininkė

Koučingo specialistė

„Mokymai „safeTALK“ man buvo ypatingai naudingi tuo, kad supratau kalbėjimosi svarbą. Sužinojau, kad nereikia bijoti užkalbinti žmogų net rizikuojant susilaukti nemalonaus pastebėjimo, jog kišuos ne į savo reikalus. Pokalbis gali pakrypti labai netikėta kryptimi - ir gali nutikti taip, kad išgelbėsi gyvybę kažkam. O tai verta bet kokios rizikos iš tavo pusės. Sužinojau, kad nereikia bijoti paklausti žmogaus, ar jis ruošiasi nusižudyti. Toks klausimas tikrai nepaskatins jo veikti impulsyviai ir spontaniškai. Paprastai žmonės tokiam veiksmui ruošiasi iš anksto. Šie mokymai tinka visiems, kadangi moko empatijos, suteikia žinių apie tai, kur pasiūlyti kreiptis žmogui, kuriam būtina pagalba.”

Rasa Baškienė

Internetinio dienraščio Bernardinai.lt žurnalistė