

Dėl savižudybės

Savižudybė – reali grėsmė žmonėms, sergantiems šizofrenija. Savižudybių skaičius tarp sergančiųjų yra dešimt kartų didesnis. Kartais savižudybių pasitaiko psichozės epizodo metu. Didesnė savižudybės rizika taip pat būna išėjus iš ligoninės, kai sveikatos būklė dar nepagerėjo.

Kurie asmenys yra linkę nusizudyti?

- > Asmenys, kurie jau yra bandę žudytis;
- > Tie, kurie galvoja apie savižudybę, pastoviai mąsto apie mirtį;
- > Jauni vyrai, kuriems dažnai kartojasi ligos epizodai;
- > Asmenys, kurie suvokia ir labai išgyvena dėl to, kaip šizofrenija riboja jų gyvenimą;
- > Žmonės, kuriuos kamuoja depresija, kurie išgyvena stiprų neviltingumą;
- > Žmonės, kurie yra vartoję narkotines ar psichotropines medžiagas.

Kokie yra išpėjami savižudybės signalai?

- > Ankstesni bandymai žudytis;
- > Kalbėjimas arba rašymas apie savižudybę;
- > Depresija arba staigus nusiramimas;
- > Balsų, kurie gali liepti padaryti ką nors pavojinga, girdėjimas;
- > Nebaigtų reikalų sutvarkymas (pvz., skolų atidavimas, atsisveikinimo laiško rašymas ir t. t.).

Ką gali daryti šeimos nariai?

- > Būkite budrus ir stebėkite išpėjančius signalus apie galimą savižudybę;
- > Nelaikykite namuose ginklų;
- > Jei jūsų šeimos narys turi minčių apie savižudybę – kalbėkitės su juo apie tai;
- > Nedelsiant susisiekite su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu, jei jūsų artimasis kalba arba bando žudytis.



Versta iš:

SCHIZOPHRENIA. FACTS FOR FAMILIES

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Ave., Suite 302
Toronto ON M5V 2L4
Phone: 00-1-416-449-6830
Fax: 00-1-416-449-8434
E-mail: sso@schizophrenia.on.ca
Website: www.schizophrenia.on.ca

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai

Ši informacija negali pakeisti specialistų konsultacijų ir patarimų.
Tam, kad aptartumėte kiekvieną situaciją, susisiekite su specialistais.

Tiražas 1 500 egz.
Maketavo ir spausdino
Baltijos kopija
www.kopija.lt

Rėmėjas



Šizofrenija Faktai šeimoms



Kaip susidoroti su šeimą užklupusia krize?

Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrija

[registruota Teisingumo ministerijoje
1997 m. kovo 27 d.]

Adresas Kaštonų g. 4, LT-01107 Vilnius
Tel. (8~5) 262 8936, tel./faks. (8~5) 212 1656

Elektroninis paštas Lspzgb@takas.lt
Internetinis puslapis www.Lspzgb.lt

Vilnius
2008 m.

Išleista iš rėmėjų lėšų

Kaip atpažinti krizę?

Šizofrenija – tai smegenų liga, pasižyminti įvairiais simptomais. Sergantiesiems šizofrenija gali būti sunku logiškai galvoti, jie gali elgtis keistai arba neįprastai emociškai reaguoti.

Sergantieji šizofrenija kartais išgyvena „psichozės epizodus“, kai negali atskirti, kas tikra, o kas ne. Šie epizodai gali prasidėti pamažu arba staiga. Jų metu ligoniniai gali matyti haliucinacijas arba girdėti balsus. Jie gali būti labai susijaudinę ar priešiški, manyti, kad kažkas, ką jie myli, yra pavojuje. Psichozės epizodas yra bauginantis tiek jį išgyvenančiam žmogui, tiek ir aplinkiniams. Dažnai tai vadinama krizine situacija.

Ar galiu išvengti krizės?

Ne visų krizinių situacijų galima išvengti. Jei rūpinatės sergančiuoju šizofrenija, yra keletas žingsnių, kurie užtikrins, kad iš anksto būsite pasiruošę krizei:

- > **Išmokite** atpažinti krizės požymius. Stebėkite sergančiojo šizofrenija elgesį;
- > **Būkite** budrus ir stebėkite tuos veiksmus, kurie gali išprovokuoti krizę, pavyzdžiui, vaistų nevartojimas, narkotikų ar alkoholio vartojimas, didelis stresas;
- > **Pasiruoškite** skubios pagalbos planą.

Globėjo užduotys, esant krizinei situacijai:

- > **Bandyti** sustabdyti jo veiksmus, kad nebūtų blogiau;
- > **Apsaugoti** savo šeimos narių;
- > **Saugoti** save ir kitus aplinkinius;
- > **Išlikti** ramiam. Įvertinti situaciją, kiek ji yra sudėtinga.

Krizės plano kūrimas

Krizės planas – tai svarbūs telefonų numeriai, kontaktinių asmenų vardai ir pavardės, reikalingi dokumentai. Sudarydami planą, įtraukite kitus šeimos narius.

- > **Pasitarkite** su psichiatru ar kitu specialistu, kaip reikėtų reaguoti krizės metu;
- > **Išsiaiškinkite**, kokios paslaugos yra teikiamos jūsų bendruomenėje, kad jomis galėtumėte pasinaudoti krizinėje situacijoje;
- > **Sudarykite** telefonų numerių sąrašą ir laikykite pasiekiamoje vietoje. Įtraukite į sąrašą draugų ir artimųjų, kurie sutinka padėti, vardus;
- > **Paruoškite krizinės situacijos formą**. Į ją įtraukite informaciją apie sergančiojo vartojamus vaistus, apie alergines reakcijas, privalomojo sveikatos draudimo numerį, psichiatro pavardę ir telefono numerį;
- > Su visais susijusiais asmenimis, įskaitant ir patį sergantįjį šizofrenija, **aptarkite**, ką reikėtų daryti krizės metu;
- > Aptarkite galimybę teisiškai atstovauti pacientu teisėms. Galbūt pasirašykite dokumentą, leidžiantį priimti svarbius sprendimus dėl kito asmens;
- > Pasidomėkite įstatymais, reglamentuojančiais priverstinį gydymą ligoninėje.



Kas, jeigu man iškilo grėsmė?

Efektyvumas, įveikiant žodinę ar fizinę grėsmę, priklauso nuo jūsų šeimos nario. Bėgant laikui išmoksitė, kas veikia labiausiai. Keletas patarimų:

- > **Kalbėkite** švelniai, tvirtai ir aiškiai;
- > **Pasistenkite** nesipykti ir nebandyti įtikinti. Nuraminkite. Kalbėkite negrasinančiomis frazėmis, pavyzdžiui, „Kaip tu manai?“, „Aš nežinau“;
- > **Pabandykite** išpildyti sergančiojo prašymą, jei tai niekam nekelia pavojaus;
- > **Leiskite** jam turėti savą fizinę erdvę. Jam reikės daugiau erdvės nei paprastai, jis nenorės būti liečiamas;
- > **Paskatinkite** jį atsisėsti;
- > **Nebūkite** tiesiai priešais sergantįjį, geriau stovėkite iš šono (nepriešiška ir negrėsminga pozicija). Venkite akių kontakto;
- > Nė vienas iš jūsų **nebūkite** kambario kampe. Kiekvienas turi turėti galimybę pasitraukti;
- > **Pasitraukite** iš situacijos: kuriam laikui išeikite į kitą kambarį ar iš namų;
- > **Paprašykite** draugų ar šeimos narių pagalbą.

Kartais vieni nesugebėsime įveikti krizės. Reikės profesionalų pagalbos. Tokiu atveju svarbu gauti pagalbą kiek įmanoma greičiau. Gali būti, kad krizės metu jūsų mylimą žmogų teks paguldyti į ligoninę.

Kartais šizofrenija sergantis žmogus gali būti toks nenusipėjamas ar grėsmingas, kad jis sutrikdo kitų šeimos narių ramybę ar jiems kelia grėsmę. Tokiais atvejais sergančiam geriau gyventi specialistų priežiūroje.

Kada turėčiau skambinti policijai?

Jei manote, kad sergantis šizofrenija ar kas nors kitas (šeimos narys, draugas) yra pavojuje, skambinkite 112.

- > Likite ramus. Jūsų elgesys gali turėti įtakos tam, kaip reaguos policija;
- > Telefonu trumpai apibūdinkite situaciją, pasakykite, kad jūsų artimasis serga šizofrenija, kad jam reikalinga medikų pagalba, kad reikia nuvykti į ligoninę. Papasakokite, ką jis daro, ar yra ginčluotas ir pan.;
- > Atvykus policijai, paduokite užpildytą krizinės situacijos formą – ši informacija bus naudinga, jei jūsų artimasis bus vežamas į ligoninę;
- > Užsirašykite atvykusių pareigūnų pavardes, telefonus;
- > Jei jūsų prašys rašyti pareiškimą prieš sergantįjį, iš pradžių pasikonsultuokite su teisininkais.

