



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un kontroles centrs



10.septembris
**PASAULES PAŠNĀVĪBU
NOVĒRŠANAS DIENA**



KAS IR PAŠNĀVĪBA?

Pašnāvība jeb suicīds ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam.



Pašnāvības definīcija

Pašnāvība jeb suicīds ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam.

Komentārs. Gan pašnāvību, gan pašnāvniecisku uzvedību izraisa virkne dažādu iekšējo un ārējo faktoru, kas savstarpēji var kombinēties un mijiedarboties. Likumsakarīgi, ka ar ārējiem riska faktoriem bērni/pusaudži/jaunieši nereti saskaras vidē, kurā atrodas visbiežāk – ģimenē un starp vienaudžiem.

KĀPĒC MĒS ŠODIEN RUNĀJAM PAR PASAULES PAŠNĀVĪBU NOVĒRŠANAS DIENU?

	Pasaulē pašnāvība ir viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem 15 – 19 gadus veciem pusaudžiem*		Pašnāvība ietekmē mūs visus***
	Latvijā 2020.gadā tika veiktas 298 pašnāvības (vīrieši – 246, sievietes – 52)**		Covid-19 pandēmija ir veicinājusi paaugstinātu izolācijas un neaizsargātības sajūtu***
	Pasaules pašnāvību novēršanas diena ir laiks pārdomāt dzīvības vērtību un to, ka vienmēr ir cerība, lai arī cik slikti būtu		Pašnāvības IR NOVĒRŠAMAS, un ļoti liela nozīme pašnāvību novēršanā ir līdzcilvēkiem – pedagogiem, ģimenei, draugiem, klasesbiedriem u.c.


World Suicide Prevention Day
Working Together
to Prevent Suicide



* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

** https://statistika.spkc.gov.lv/pubweb/1v/Health/Health_Mirstiba/MOR20_Iedz_mirst_dzim_sadal.px/table?tableViewLayout2/

*** <https://www.iasp.info/wspgd2021/>

Kāpēc šī diena jāaktualizē?

- Pasaulē pašnāvība ir viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem 15 – 19 gadus veciem pusaudžiem;
- Latvijā 2020.gadā tika veiktas 298 pašnāvības (vīrieši – 246, sievietes – 52);
Piezīme: vīrieši pašnāvības veic 4 – 5 reizes biežāk nekā sievietes.
- Latvijā ir devītais augstākais pašnāvību skaits pasaulē uz 100 000 iedzīvotāju, Eiropas Savienībā esam 3.vietā 15 -19 gadus vecu pusaudžu vidū;
- Pasaules pašnāvību novēršanas diena ir laiks pārdomāt dzīvības vērtību, atbalsta nozīmi un to, ka vienmēr ir cerība, lai arī cik slikti būtu;
- Pašnāvība ietekmē mūs visus;

Komentārs. Viena pašnāvība ietekmē vismaz 6 līdzcilvēku dzīves.

- Covid-19 pandēmija ir veicinājusi paaugstinātu izolācijas un neaizsargātības sajūtu;
- Pašnāvības IR NOVĒRŠAMAS, un ļoti liela nozīme pašnāvību novēršanā ir līdzcilvēkiem – pedagogiem, ģimenei, draugiem, klasesbiedriem u.c.

“RADĪT CERĪBU AR RĪCĪBU (CREATING HOPE THROUGH ACTION)”

2021.gada devīze

“Radīt cerību ar rīcību” ir atgādinājums, ka vienmēr pastāv kāds risinājums, kas **NAV** pašnāvība



Devīzes mērķis:

ir iedvesmot pārmaiņām un vairot pozitīvas emocijas



Ņem vērā!



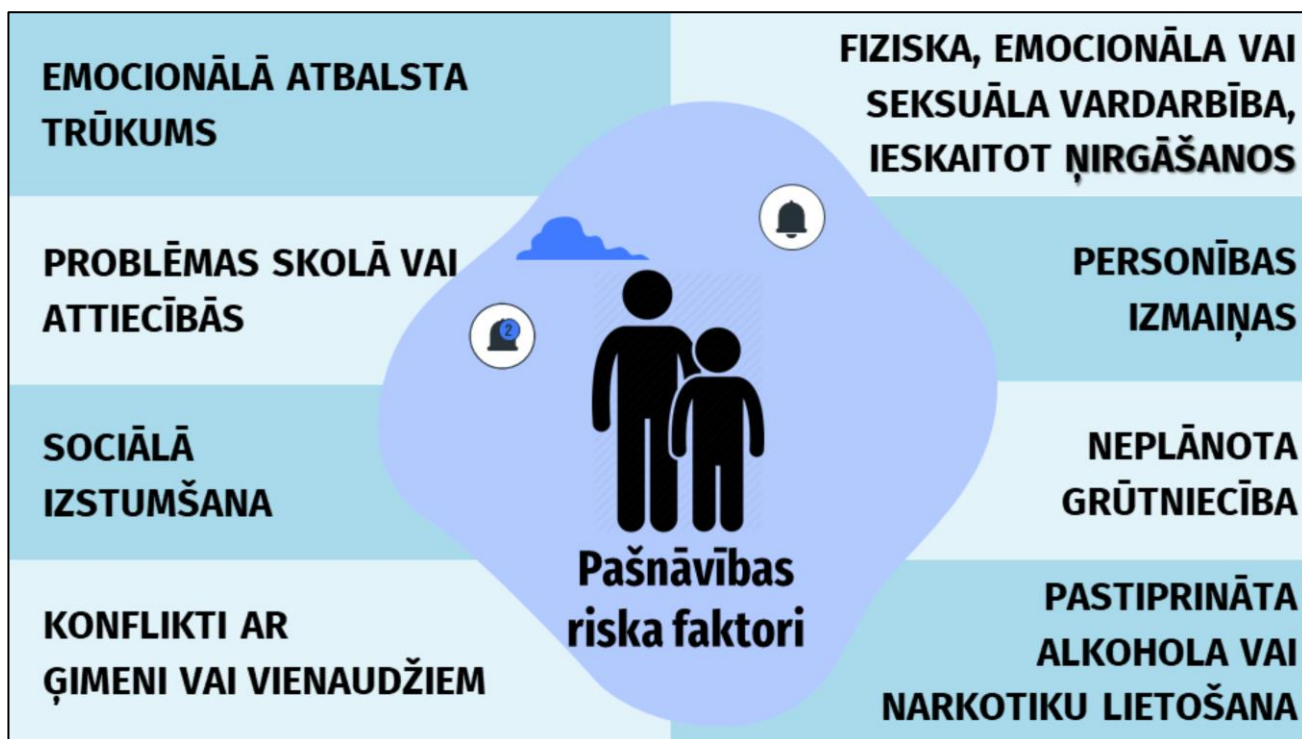
Mūsu rīcība var dot cerību tiem, kas cīnās

Pasaules pašnāvību novēršanas diena 2021. gadā: devīze

Palielinot izpratni, samazinot aizspriedumus un veicinot izglītošanos par pašnāvībām, mēs varam samazināt pašnāvību skaitu visā pasaulē.

Devīze: “Radīt cerību ar rīcību (CREATING HOPE THROUGH ACTION)” ir atgādinājums, ka vienmēr pastāv kāds risinājums, kas NAV pašnāvība, un tā mērķis ir iedvesmot pārmaiņām un vairot pozitīvas emocijas.

Komentārs. Devīze ir arī atgādinājums tam, ka mūsu rīcība – liela vai maza, var dot cerību tiem, kas cīnās. Pašnāvības ir novēršamas. Lēmuma pieņemšanā izdarīt pašnāvību nereti valda svārstīšanās starp “jā” un “nē”. Pamanot, uzklusot un rīkojoties, var mainīt situāciju kāda cilvēka smagākajā dzīves brīdī.



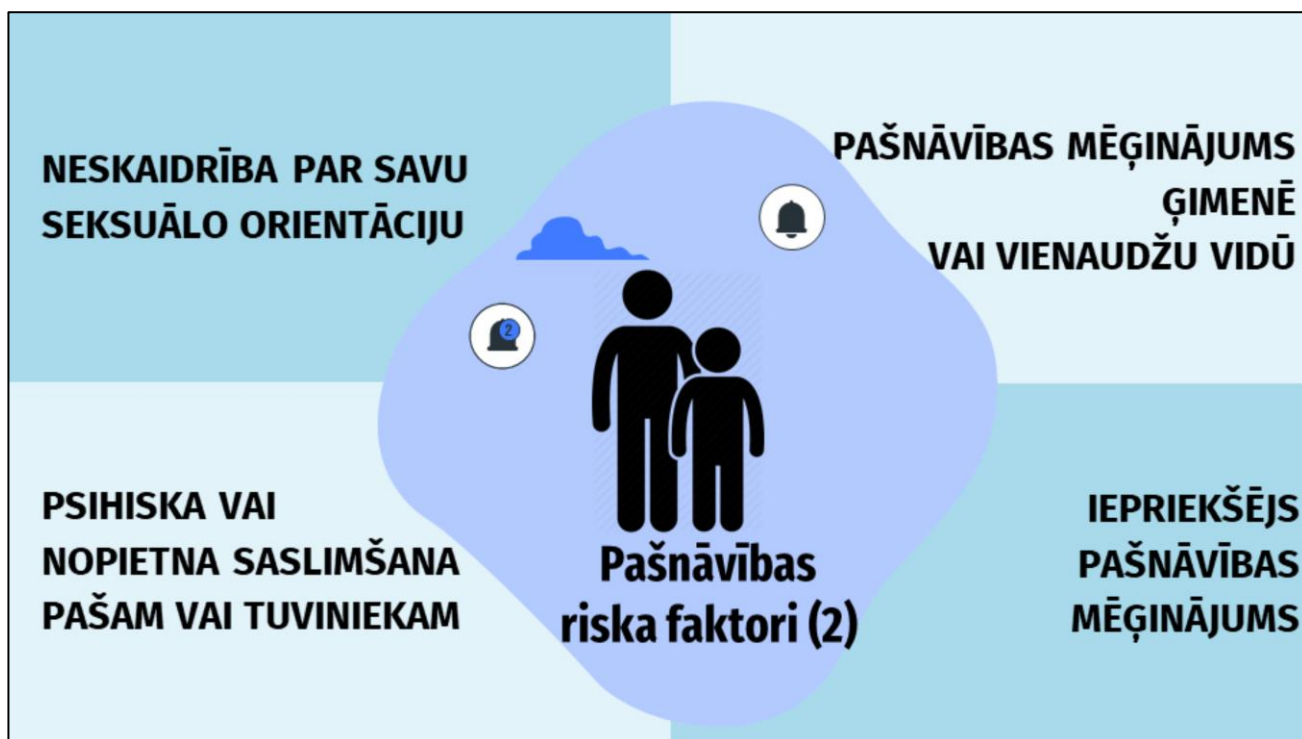
Kādi ir pašnāvības riska faktori un pazīmes bērniem un pusaudžiem?
Faktori, kas palielina pašnāvības risku, ir ļoti dažādi. Dažkārt pieaugušie nepievērš pietiekami daudz uzmanības bērnu un pusaudžu problēmām.

Pašnāvības riska faktori:

- emocionālā atbalsta trūkums;
- problēmas skolā vai attiecībās, konflikti ar ģimeni, vienaudžiem, sociāla izstumšana;
- fiziska, emocionāla vai seksuāla vardarbība, ieskaitot ņirgāšanos (bullingu);

Vienaudžu ņirgāšanās skolā bērnu un pusaudžu pašnāvību risku palielina trīs līdz četras reizes.

- personības izmaiņas;
- neplānota grūtniecība;
- alkohola un narkotiku lietošana (pašam vai ģimenē).



Kādi ir pašnāvības riska faktori un pazīmes bērniem un pusaudžiem?
Komentārs. Faktori, kas palielina pašnāvības risku, ir ļoti dažādi. Dažkārt pieaugušie nepievērš pietiekami daudz uzmanības bērnu un pusaudžu problēmām.

Pašnāvības riska faktori:

- neskaidrība par savu seksuālo orientāciju;
- psihiska vai nopietna fiziska saslimšana pašam vai tuviniekiem;
Komentārs. Piemēram, depresija, šizofrēnija, 1.tipa cukura diabēts.
- pašnāvība vai pašnāvības mēģinājums ģimenē vai vienaudžu vidū;
- iepriekšējs pašnāvības mēģinājums.

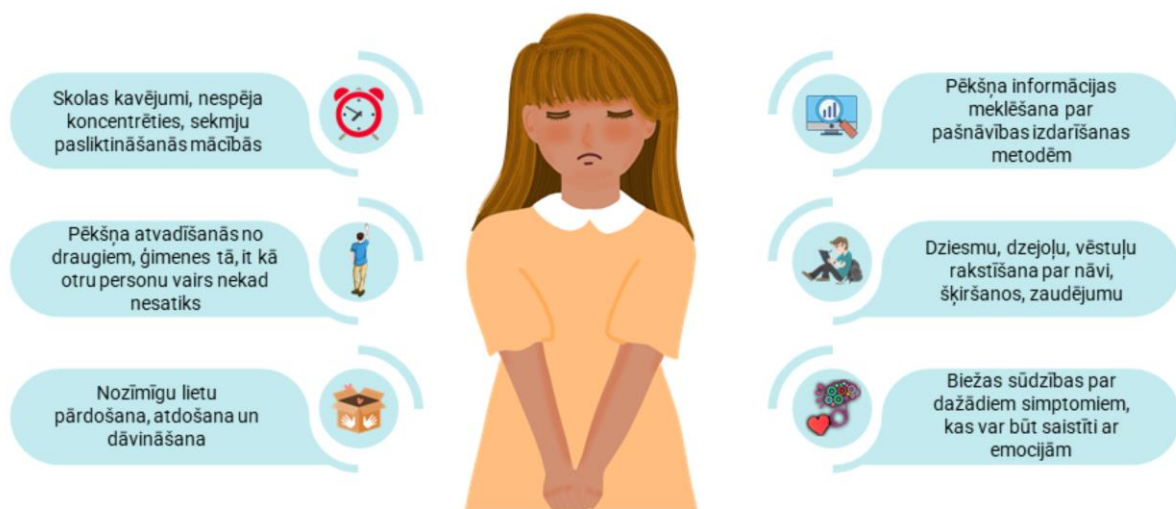
PAŠNĀVĪBAS RISKA PAZĪMES



Pašnāvības riska/ brīdinājuma pazīmes:

- izteikumi par nāvi, pašnāvību vai paškaitējumu;
Komentāri. Piemēram, "Es labāk gribētu būt miris!", "labāk nebūtu nemaz piedzimis", "šādai dzīvei nav jēgas", "es gribētu aizmigt un nepamosties", "Es vairs negribu būt Jums kā problēma", "Nekam nav nozīmes", "Nekam nav jēgas" u.tml.
- zudusi interese par skolas un ārpuskolas aktivitātēm, mīļākajām lietām, nodarbēm;
- norobežošanās no apkārtējiem cilvēkiem un sociālajiem kontaktiem;
- bezmiegs, izteikti pazemināta apetīte;
- izteiktas garastāvokļa svārstības;
- destruktīva, bīstama, riskanta uzvedība, netipisku risku uzņemšanās;
Komentārs. Piemēram, pastiprināta alkohola vai narkotiku lietošana, bēgšana no mājām.

PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES (2)



Pašnāvības riska/ brīdinājuma pazīmes:

- skolas kavējumi, nespēja koncentrēties, sekmju pasliktināšanās mācībās;
- dziesmu, dzejoļu, vēstuļu rakstīšana par nāvi, šķiršanos, zaudējumu;
- biežas sūdzības par dažādiem simptomiem, kas var būt saistīti ar emocijām (sāpes vēderā, galvassāpes, nogurums u.c.);
- pēkšņa atvadīšanās no draugiem, ģimenes tā, it kā otru personu vairs nekad nesatiks;
- nozīmīgu lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana;
- pēkšņa informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm.

Komentārs. Jo vairāk pazīmju/faktoru, jo augstāks ir pašnāvības izdarīšanas risks. Ja pamanāt šādas pazīmes, jo īpaši – vairāku pazīmju kombināciju – palīdziet šim cilvēkam vērsties pēc palīdzības pie psihiatra, psihoterapeita, psihologa vai ģimenes ārsta.

Piezīme: jācenšas kļedēt stereotipus, ka pie šiem speciālistiem vēršas tikai psihiski slimi cilvēki.

KĀ PALĪDZĒT CILVĒKAM, KURŠ DOMĀ PAR PAŠNĀVĪBU?

Sarunājies!

Saruna ar cilvēku, kurš nonācis krīzē un domā par nāvi, **NEVEICINA** pašnāvību.

Saruna var būt pirmais solis, lai novērstu pašnāvību.

Neatstāj cilvēku vienu!



Kā palīdzēt cilvēkam, kurš apsver pašnāvību?

Sarunājieties! Saruna ar cilvēku, kurš nonācis krīzē un domā par nāvi, **NEVEICINA** pašnāvību. 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!

Piezīme: ar sarunas palīdzību var izprast situācijas nopietnību, lai veiksmīgāk un piemērotāk spētu palīdzēt.

KĀ RUNĀT?

„Droši vien nav viegli tā justies!”

„Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?”

„Vai Tev ir vēlēšanās padoties?”

„Kādas ir Tavas domas?”

„Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!”

„Vai Tu domā, ka nav vairs vērts dzīvot?”



Frāzes, kā runāt ar cilvēku

„Droši vien nav viegli tā justies!”

Komentārs. Izpratnes un līdzjūtības izrādīšana par konkrēto situāciju.

„Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?” ; „Vai Tev ir vēlēšanās padoties?” ; „Vai Tu domā, ka nav vairs vērts dzīvot?” ; „Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?” ; „Vai Tu domā par pašnāvību?”

Komentārs. Tā var uzzināt, kā cilvēks jūtas un ko domā.

„Kādas ir Tavas domas?”; „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!”

Komentārs. Vairo sajūtu, ka cilvēks ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju.

KĀ RUNĀT? (2)

„Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?”

„Vai Tu domā par pašnāvību?”

„Kā es varu Tev palīdzēt?”

„Vai Tu esi domājis, ka varētu meklēt palīdzību?”
„Tev varbūt tā šobrīd nešķiet, bet Tavas sajūtas un situācija var mainīties uz labo pusi.”

„Es varbūt nesaprotu visā pilnībā Tavu situāciju un Tavas iekšējās sajūtas, bet esmu ar Tevi.”



Frāzes, kā runāt ar cilvēku

„Vai Tev šķiet, ka nekam vairs nav jēgas?”; „Vai Tev ir vēlēšanās padoties?”; „Vai Tu domā, ka nav vairs vērts dzīvot?”; „Vai Tev ir tik slikti, ka gribas nomirt?”; „Vai Tu domā par pašnāvību?”

Komentārs. Tā var uzzināt, kā cilvēks jūtas un ko domā.

„Kā es varu Tev palīdzēt?”; „Vai Tu esi domājis, ka varētu meklēt palīdzību?”

Komentārs. Tādējādi piedāvā palīdzību un cerību, ka viss var nokārtoties.

„Tev varbūt tā šobrīd nešķiet, bet Tavas sajūtas un situācija var mainīties uz labo pusi”,
„Es varbūt nesaprotu visā pilnībā Tavu situāciju un Tavas iekšējās sajūtas, bet esmu ar Tevi”

Komentārs. Atbalsta izrādīšana.

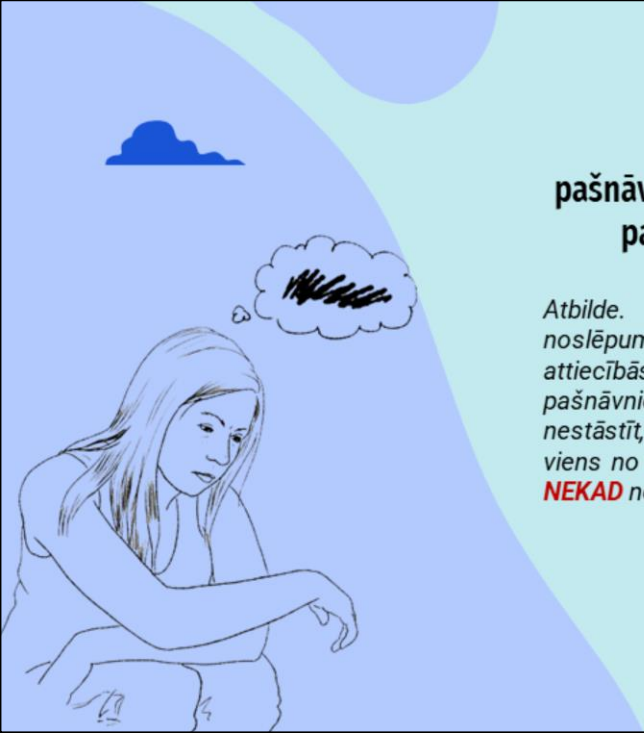
Nelieto frāzes:

„Viss būs kārtībā!”; „Gan jau viss būs labi!”; „Tur nav par ko satraukties!”; „Tas viss ir tikai Tavā galvā”.

Komentārs. Šādi izteikumi cilvēkam var radīt vēl lielāku trauksmi.

„Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”.

Komentārs. Nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņa ticību paša spēkiem, liek viņam justies “zemākam”. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam.



“Ja skolēns stāsta par savām pašnāvnieciskajām domām un lūdz nevienam par to nestāstīt, solījums ir jātur ? “

Atbilde. Pašnāvības domas vai plāni **NEDRĪKST** būt noslēpums. Privātums un konfidencialitāte ir svarīga lieta attiecībās, taču, ja kāds runā par savām pašnāvnieciskajām tieksmēm un lūdz nevienam par to nestāstīt, nav tam jāpiekrīt. Pašnāvības domas un plāni ir viens no nopietnākajiem pašnāvības riska faktoriem. Tos **NEKAD** nedrīkst atstāt bez ievērības.

KUR VAR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Pusaudžu resursu centrs:

info@pusaudzim.lv

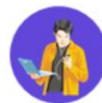
Konsultatīvais tālrunis:
25737363

Križu un konsultāciju centrs "Skalbes":

Tālrunis: 67222922 (LMT), 27722292 (Bite)

Diennakts krīzes tālrunis: 116123

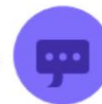
VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis:
116111



www.nenoversies.lv
sadaļa "Palīdzība"



Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis:
66016001



Līdzciltēki:
Ģimene, draugi,
skolotāji, klasesbiedri,
pulciņu vadītāji

Palīdzības iespējas:

- Pusaudžu resursu centrs: info@pusaudzim.lv, konsultatīvais tālrunis: 25737363
- Križu un konsultāciju centra "Skalbes" tālrunis: 67222922 (LMT), 27722292 (Bite) (diennakts tālrunis), diennakts krīzes tālrunis: 116123
- VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111

Citi kontakti:

- www.nenoversies.lv sadaļa "Palīdzība"
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: 113 (krīzes gadījumos)
- Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis: 66016001
- Skolotāji, vecāki, treneri, pulciņu vadītāji

Komentārs. Lai cik sarežģīta šķistu situācija, kurā cilvēks nonācis, tai vienmēr ir kāds risinājums, kas NAV pašnāvība. Tādā brīdī ir svarīgi, lai blakus būtu kāds, kurš saprot, pieņem, atbalsta un ir gatavs palīdzēt. Ja cilvēks runā par pašnāvības domām vai nolūkiem, šie izteikumi vienmēr jāuztver nopietni. **Tas ir sauciens pēc palīdzības.**

PĀRBAUDI ZINĀŠANAS!

Cilvēki, kas runā par pašnāvību tikai vēlas pievērst sev uzmanību

Lielākajā daļā gadījumu pirms pašnāvības veikšanas ir vērojamas brīdinājuma pazīmes cilvēka izteikumos, attieksmē un uzvedībā

Runāšana ar cilvēku par pašnāvību var iedrošināt viņu pašnāvības izdarīšanai

Cilvēks, kurš domā par pašnāvību, to arī izdarīs un es neko nevaru darīt, lai to mainītu



Cilvēks ar pašnāvnieciskām tieksmēm "svārstās" starp vēlmi dzīvot un mirt

Tikai cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem ir pašnāvnieciskas tieksmes

Pašnāvnieciskas tieksmes ir nepārejošas – tās saglabājas visu mūžu

Pašnāvības nav iespējams novērst

Pārbaudi zināšanas!

Cilvēki, kas runā par pašnāvību tikai vēlas pievērst sev uzmanību – **NEPAREIZI (x)**

Komentārs. Cilvēki, kas plāno izdarīt pašnāvību, mēdz par to runāt, jo viņi meklē palīdzību un atbalstu. Izteikumus par domām par pašnāvību nevar atstāt bez ievēribas.

Lielākajā daļā gadījumu pirms pašnāvības veikšanas ir vērojamas brīdinājuma pazīmes cilvēka izteikumos, attieksmē un uzvedībā - **PAREIZI (✓)**

Komentārs. Riska faktorus un pazīmes skatīties 5. – 8. slaidā

Runāšana ar cilvēku par pašnāvību var iedrošināt viņu pašnāvības izdarīšanai – **NEPAREIZI (x)**

Komentārs. Saruna ar cilvēku, kurš nonācis krīzē un domā par nāvi, NEVEICINA pašnāvību. Gluži pretēji – atklāta, iekļūstīga saruna un atbalsts var novērst pašnāvības izdarīšanu.

Cilvēks, kurš domā par pašnāvību, to arī izdarīs, un es neko nevaru darīt, lai to mainītu – **NEPAREIZI (x)**

Cilvēks ar pašnāvnieciskām tieksmēm "svārstās" starp vēlmi dzīvot un mirt – **PAREIZI (✓)**

Komentārs. Gandrīz vienmēr cilvēks iekšēji patiesībā nevēlas mirt, bet neredz citu izeju.

Tikai cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem ir pašnāvnieciskas tieksmes – **NEPAREIZI (x)**

Komentārs. Lai arī psihiski traucējumi ir būtisks pašnāvības riska faktors, ne visiem pašnāvību upuriem tie ir.

Pašnāvnieciskas tieksmes ir nepārejošas – tās saglabājas visu mūžu – **NEPAREIZI (x)**

Komentārs. Paaugstināts pašnāvības risks nereti ir īstermiņa un atkarīgs no konkrētas

dzīves situācijas.

Pašnāvības nav iespējams novērst – **NEPAREIZI (x)**

Komentārs. Pētījumi norāda, ka pašnāvības ir novēršamas. Pašnāvību novēršanas metodes skat. 9. – 13. slaidā.

PALDIES!



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un kontroles centrs

