



## Pasaulinė savižudybių prevencijos diena – „Tau - minutė, kitam – gyvenimas“

Rugsėjo 10 dieną minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Savižudybių prevencija yra įmanoma, tik tuo atveju, jei ši veikla yra plati ir įvairiapusiška. Labai svarbu laiku pastebėti sveikatos sutrikimus, kontroliuoti aplinkos rizikos veiksnius, į šią veiklą įtraukiant kuo platesnį socialinių ir profesinių grupių, kurios gali turėti įtakos savižudybių prevencijai, atstovus. Viena iš svarbiausių ir efektyvių savižudybių ir savižalos prevencijos prielaidų - savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas, prevencinių paslaugų vykdymas, o esant rizikai, asmens nukreipimas ar rekomendacija kreiptis pas atitinkamos srities specialistus ar institucijas. Savižudybė nėra vieno žmogaus, o mūsų visų nesugebėjimas reaguoti į kitų emocijas ir jausmus.

Ne tik visame pasaulyje, bet ir Lietuvoje vykdomi „**Safe TALK**“ ir „**ASIST**“ 4 val. savižudybės intervencijos įgūdžių mokymai, kuriuose dalyvauja žmonės, norintys visuomenėje atpažinti asmenis, planuojančius nusižudyti, kad jiems būtų galima padėti ir taip išsaugoti gyvybes (**ASIST** [www.livingworks.net](http://www.livingworks.net)).

Lietuvos psichologų sąjunga prisijungia prie Europos psichologų asociacijų federacijos (EFPA) atkreipiant dėmesį į tai, jog savižudybės ir savižudiškas elgesys išlieka vienu iš didžiausių visuomenės sveikatos iššūkių Europoje ir visame pasaulyje. Apie 800 000 žmonių miršta dėl savižudybių kiekvienais metais, ir tai yra daugiau mirčių nei sukelia karas ar terorizmas.

Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:

- Jaunimo linija - pagalbos tarnyba, padedanti jauniems žmonėms išgyventi krizę, galvojantiems apie savižudybę, susiduriantiems su kitais gyvenimo sunkumais. Tel. 8 800 28888, El. p. [info@jaunimolinija.lt](mailto:info@jaunimolinija.lt)
- Vaikų linija – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu., tel. 8 800 11 111, [www.vaikuliniija.lt](http://www.vaikuliniija.lt)
- Vilties linija (psichologinė pagalba suaugusiesiems), tel. 11 61 23 (visą parą);
- Pagalbos moterims linija, tel. 8 800 66 366 I–V 10.00–21.00 val.

Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnyba  
Sodų 21, LT- 39151 Pasvalys  
Tel. (8–451) 34284  
El. paštas: [spt.pasvalys@gmail.com](mailto:spt.pasvalys@gmail.com)

Informaciją parengė Tarnybos socialinė pedagogė Daiva Šienauskienė, 2022-09-10