

## **Kam rūpi lietuvių savižudybės?**

Lrytas.lt, Šarūnė Kaušylaitė, 2008 09 10

Rugsėjo dešimtąją jau šeštą kartą minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Lietuvoje ši problema ypač skaudi. Ir nors nuo 2002 metų savižudybių statistika gerėja ir įvykdytų savižudybių mažėja, tačiau sunkumų prislėgti žmonės neretai nedrįsta prašyti pagalbos arba nežino, kur jos galėtų gauti.

Lrytas.lt videorubrikoje galite žiūrėti reportažą.

„Mes gerai pažįstame skaudančią koją. Turėtume pažinti ir skaudančią sielą“, – teigia Vilniaus greitosios pagalbos universitetinės ligoninės gydytoja Julija Grebelienė, kuri savižudybėmis domisi penkiolika metų.

Ji sako, kad kreiptis pagalbos į psichiatrus mūsų visuomenėje vis dar yra stigma. Tačiau požiūris po truputį keičiasi. Anot gydytojos, viena iš savižudybių prevencijos krypčių yra žmonių auklėjimas, švietimas. Juk kalbos apie savižudybę neturėtų būti tabu.

„Jeigu nekalbėsime, tuomet ši tema ir bus tabu. Jeigu nepasakosime, kad skauda sielą, kad sunku, tuomet nemokėsime išreikšti savo jausmų, emocijų. Manau, kad nuo sovietmečio psichiatriją gaubia neigiamas atspalvis, mat anuomet psichiatrinė pagalba buvo atskirta nuo visuomenės. Viskas buvo už tvoros, už uždarytų durų“, – įsitikinusi J.Grebelienė.

Pagalbos žmogus gali sulaukti ne tik iš artimųjų ar psichikos sveikatos centrų, bet ir iš telefoninės psichologinės pagalbos tarnybų. Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos (LTPPTA) prezidentas Paulius Skruibis sako, kad pagalbos telefonu privalumas yra tas, jog žmogus gali paskambinti bet kuriuo paros metu, nereikia registruotis iš anksto, be to, pagalba yra nemokama.

„Žmogaus problemos greitai neišsisprendžia, tačiau impulsas nusižudyti gali praeiti. Svarbu, kad kažkas išklaustų žmogų, kai šis impulsas yra labai stiprus, kai savižudybės rizika didelė. Tai nereiškia, kad problemos išsispręs, tai reiškia, kad žmogus įgyja daugiau jėgų toliau tvarkytis su tais sunkumais. Taip psichologinės pagalbos telefonu tarnybos padeda apie savižudybę galvojantiems žmonėms“.

Pavienės iniciatyvos neatstos bendros valstybės politikos

Lietuva vis dar pirmauja savižudybių skaičiumi, tačiau gydytoja J.Grebelienė mano, kad postūmį į gerąją pusę skatino tai, kad žmonės pradėjo kalbėti apie egzistuojančią problemą. Anot gydytojos, Lietuvos sveikatos politiką, medikų ir visuomenės požiūrį į savižudybę pakeitė profesorės Danutės Gailienės 1998 m. išleista knyga „Jie neturėjo mirti“.

Šiandien D.Gailienė sako, kad specialistų padaugėjo, žmonių supratimas taip pat pagerėjo, tačiau valstybės mastu taikomų savižudybės prevencijos priemonių vis dar stinga.

„Dabar žmonės žiūri santūriau, dalykiškiau. Daug kas supranta savižudybių problemos mastą. Tik gaila, kad valstybinė politika mažai keičiasi: finansavimas labai netolygus, jis skiriamas vaistams ir pastatams, o ne šeimos konsultavimui, mėginusiųjų žudyti palaikymui. Taigi Lietuvoje trūksta sisteminių prevencijos priemonių, kurios padėtų gerinti valstybės mastu“, – sako psichologė D.Gailienė.

P.Skruibis pažymi, kad ne viskas Lietuvoje yra blogai ir kai kurios iniciatyvos yra labai geros. „Psichologinės pagalbos telefonu tinklas yra neblogai išvystytas. Nemažai nevyriausybinių ir

vyriausybinių organizacijų yra sukaupusios daug patirties savižudybių prevencijos srityje ir teikia specializuotą pagalbą, vykdo įvairius projektus. Pavyzdžiui, šiais metais visi Lietuvos mokyklų direktoriai bus apmokyti pagrindinių žinių apie savižudybių prevenciją. Tai labai svarbus dalykas, nes nuo nepriklausomybės atgavimo laikų tai pirma tokia iniciatyva“, – sako jis. Tačiau psichologas pastebi, kad pavienės iniciatyvos negali visiškai pataisyti padėties: „Reikėtų, kad valstybės mastu būtų aiški politika, ilgalaikis planas su tam skirtu finansavimu. Lietuvoje prieš kelerius metus buvo sudaryta savižudybių prevencijos strategija, tačiau be pakankamo finansavimo ji nieko reikšmingo nepakeitė“.

Psichiatrė J.Grebelienė taip pat pabrėžia, kad svarbu ilgalaikė ir nuosekli valstybės politika. Štai Lietuvoje buvo priimta Savižudybių prevencijos strategija, tačiau ji taip ir liko popieriuje, mat lėšų buvo skirta ne daug ir trumpam laikui. Taip pat Lietuvoje nėra jokio suicidologijos centro, kuris vykdytų mokslinius tyrimus, analizę.

„Mitas, kad veikia kokia nors valstybinė savižudybių prevencijos programa. Sakyčiau, kad tai yra spontaniai socialiniai, ekonominiai procesai dėl kurių ir keičiasi savižudybių statistika“. Tačiau psichologas P.Skruibis pabrėžia, kad savižudybė nėra ekonominių problemų pasekmė. Tokią nuomonę patvirtina keli pasaulyje atlikti tyrimai, kurie rodo, jog vargingiausiai gyvenančiose šalyse savižudybių yra mažiau nei turtingose, ekonomiškai išsivysčiusiose, industrinėse valstybėse.

Užburta ratą įsuka ekonominės gerovės troškimas

„Negalima visko sieti su ekonomika. Nes kai tai daroma, niekas nesuinteresuotas investuoti į konkrečias savižudybių prevencijos priemones. Rinkėjai nelabai to laukia ir reikalauja iš politikų. Jiems turbūt atrodo, kad neverta investuoti į psichologinės pagalbos vystymą ar kažkokią konkrečią programą, geriau daryti viską, kad kiltų ekonomika. Analogiškai, politikai neskuba priimti sprendimų, kurie nepatiks rinkėjams. Dėl šio užburto rato ir trūksta konkrečių prevencijos priemonių“, – įsitikinęs P.Skruibis.

Lietuvos psichologų sąjunga visoms politinėms partijoms išsiuntinėjo laišką, klausdama, kokias konkrečias priemones jie numato, spręsdami psichikos sveikatos problemas Lietuvoje, jeigu bus išrinkti į Seimą.

„Lietuvoje gausu visuomenės psichikos sveikatos problemų: turime vienus didžiausių pasaulyje savižudybių ir patyčių paplitimo tarp vaikų ir paauglių rodiklius; šalyje įvyksta itin daug žmogžudysčių bei autoavarijų – ankstyvųjų mirčių, susijusių su žmonių destruktiviu bei saviDestruktyvia elgsena; alkoholinių psichozių skaičius per pastarąjį dešimtmetį išaugo dvigubai. Psichikos sveikatos problemos dažnai lieka Lietuvos politikos pakraštyje, tačiau neabejojame, kad visos šios problemos rūpi Lietuvos gyventojams“, – laiške politikams rašo Lietuvos psichologų sąjunga.

Rinkimai jau ant nosies, tačiau panašu, kad būsimieji parlamentarai pokyčių nežada. Į psichologų laišką neatsakė nė viena politinė partija.