

Kalbėti apie savo jausmus yra nelengva, tačiau gebėti išklausyti kitą yra dar sunkiau. Lietuvoje kiekvienais metais nusižudo apie 1000 žmonių. Psichologai teigia, kad juos išgelbėti galėjo artimųjų pastabumas ir laiku suteikta pagalba. Visgi, ta pagalba dažnai būna nesuteikiama dėl visuomenėje egzistuojančių gajų mitų apie depresiją sergančius žmones.

UKMERGĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Deltuvos g. 19, LT-20127
Ukmergė

Tel: 8-340 46526, mob.
8673 84973

El.p. ursvsb@gmail.com

Nebijok kalbėti

*Dažniausi mitai apie
savižudybę ir depresiją*

Depresija – liga, kurios negalima ignoruoti

Visi yra patyrę liūdesio, nuoskaudos ar nusivylimo jausmus. Dažniausiai jie yra sukelti konkretaus įvykio ir jų atsiradimo priežastis yra labai aiški. Depresija skiriasi nuo paprasto liūdesio, nes neturi aiškios pradžios, ja retai susergama ūmiai.

Pagrindiniai depresijos simptomai:

1. Prislėgta nuotaika, nepaaiškinamas liūdesys, „tuštumo“ jausmas;
2. Malonumo jausmo praradimas. Malonumo nebeteikia ta veikla, kuri seniau būdavo maloni.
3. Energijos, fizinio ir psichinio aktyvumo netekimas. Žmogus jaučiasi nuolat pavargęs, „nekyla rankos“ veiklai.

Yra kelios teorijos kodėl žmonės suseraga depresija. Manoma, kad šios ligos pasireiškimui daro įtaką ne tik aplinkos veiksniai (nuolat patiriamas stresas, psichotropinių medžiagų vartojimas), bet ir individualūs biologiniai (paveldėtos psichikos ligos, cheminių medžiagų balanso sutrikimas organizme). Sergant depresija, organizme sumažėja „laimės“ hormono (seratonino) ir medžiagos, atsakingos už nervinio impulso perdavimą (acetilcholino), kiekiai. Todėl gydant depresiją dažnai pasitelkiami medikamentai, reguliuojantys šių medžiagų kiekį organizme.

1 MITAS. Garsiai kalbantys apie savižudybę nesižudo.

Jeigu žmogus prabyla apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jei atrodo, kad jis bando manipuliuoti jūsų jausmais ar nori tik pagąsdinti. Nustatyta, kad apie 80 proc. nusižudžiusių yra tiesiai kalbėję arba netiesiogiai užsiminę apie savižudybę, todėl psichologinė parama turi būti suteikiama nedelsiant. Svarbu priversti išsipasakoti apie slegiančias problemas, tų problemų nesumenkinti (net ir tokie paguodos žodžiai kaip „viskas bus gerai“ gali parodyti, kad į problemą nežiūrite rimtai), nepatarinėti ir neprimesti savos nuomonės, paskatinti kreiptis profesionalios pagalbos, nes tik kombinuotas medikamentinis ir psichoterapijos gydymas gali padėti išgyti.

2 MITAS. Jei žmogus apsisprendė nusižudyti, niekas jo neperkalbės.

Jei artimasis teigia, kad tvirtai apsisprendė, kad anksčiau ar vėliau nusižudys, svarbu nepasiduoti ir skatinti išsikalbėti. Net ir stipriausiai depresija sergantys žmonės išgyvena jausmų sumaištį ir iki galo nėra apsisprendę nusižudyti. Mūsų genuose yra užkoduotas išgyvenimo instinktas, tačiau dėl depresijos sukkelto didžiulio psichologinio ar net fizinio skausmo, šis instinktas gali būti nuslopintas, todėl žmogus, trokšdamas pabėgti nuo kančių, renkasi savižudybę.

3 MITAS. Žudosi tik „paniurėliai“.

Depresija yra klatinga liga, kuri kartais yra maskuojama gera nuotaika, rizikingu elgesiu ir perdėtu aktyvumu. Pasikeitęs elgesys gali reikšti depresijos paūmėjimą ir išgyvenamų jausmų sumaištį. Taip pat, pastebėta, kad dažniausiai savižudybės įvyksta, tuomet, kai aplinkiniams atrodo, kad žmogus tapo energingesnis ir pasveiko. Stipriai depresija sergantis žmogus dažniausiai net neturi jėgų pakelti prieš save ranką. Esant laikinam būklės pagerėjimui atsiranda jėgų, tačiau savižudiškos mintys niekur nedingsta.

4 MITAS. Jei prislėgto žmogaus paklausiu ar jis galvoja apie savižudybę, galiu jį paskatinti šiam žingsniui.

Šis mitas kilęs iš to, kad nežinome kaip reikėtų elgtis jei atsakymas būtų teigiamas. Taip pat dažnai tokį pokalbį pradėti yra sudėtinga, nes mūsų visuomenėje vis dar sunkiai priimami žmonės bandę žudyti ar turintys tokių minčių. Klaidingai manoma, kad žudosi tik psichikos ligomis sergantys ar „ kitokie“, nepritapę asmenys. Tai skatina mąstančius apie savižudybę užsisklęsti ir nesipasakoti apie savo jausmus. Jei žmogus tikrai senai mąstė apie pasitraukimą, jūsų dėmesingumas gali parodyti, kad jums rūpi bei jūs suprantate ir priimate jo išgyvenamus jausmus. Taigi, nors atvirai kalbėtis gali būti sunku abiem pusėms, tačiau tai vienintelis kelias norint padėti.

