



Slimību profilakses un kontroles centrs

Pasaules pašnāvību novēršanas diena

10. septembris — Starptautiskā pašnāvību novēršanas diena

Pašnāvības ir nopietna problēma gan pasaulē, gan Latvijā. Pasaulē ik gadu pašnāvībās tiek zaudēti vairāk nekā 800 000 cilvēku, katrs gadījums ietekmē vidēji sešus līdzcilvēkus.

Iemesli, kādēļ cilvēks izvēlēties beigt savu dzīvi pašnāvībā, var būt ļoti dažādi un kompleksi. Lai izprastu, novērtētu situāciju un sniegtu atbalstu, ir svarīgi būt informētiem gan par pašnāvību riska faktoriem, gan riska pazīmēm, kas var liecināt, ka cilvēks plāno izdarīt pašnāvību.

Viens no sabiedrībā pastāvošajiem mītiem ir, ka lielākā daļa pašnāvību tiek izdarītas bez iepriekšējām brīdinājuma pazīmēm, tomēr cilvēks, kurš apsver pašnāvības izdarīšanu, bieži apzināti vai neapzināti caur izteikumiem vai uzvedību "signalizē" par to apkārtējiem. Var būt novērojamas šādas pazīmes:

- bezcerības sajūta un izteikumi par bezcerību;
- cilvēks var uzvesties tā, it kā atvadītos;
- runāšana par nāvi, vēlmi mirt vai domām par pašnāvību;
- pēkšņa, cilvēkam neraksturīga juridisko vai sadzīves jautājumu kārtošana, cilvēkam nozīmīgu lietu atdošana, pārdošana, dāvināšana;
- norobežošanās no citiem;
- informācijas meklēšana par pašnāvības izdarīšanas metodēm;
- pārmērīgi riskanta uzvedība (riskanta braukšana ar auto, alkohola pastiprināta lietošana u.c.);
- pēkšņa, strauja laimes un miera izjūta pēc smaga nomāktības perioda (var nozīmēt, ka cilvēks pieņēmis lēmumu atstāt šo dzīvi);
- iepriekš diagnosticēta depresija vai citi psihiski traucējumi, pagātnē veikts pašnāvības mēģinājums.

SPKC atgādina – ja savos līdzcilvēkos pamanāt minētās pazīmes vai pazīmju kombināciju, neatstājiet šo cilvēku vienu, mēģiniet atbalstīt un izrunāties, piedāvājiet palīdzību un dodiet cerību, pēc iespējas samaziniet pieeju pašnāvības izdarīšanas vietām un līdzekļiem, kā arī vajadzības gadījumā palīdziet šim cilvēkam vērsties pēc palīdzības pie speciālista (ģimenes ārsta, psihiatra, psihoterapeita, psihologa) vai zvanīt uz krīzes tālruniem.

Križu un konsultāciju centra „Skalbes” krīzes tālrunis: 67222922; 27722292.

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111.

Pašnāvības profilakse ietver plašu darbību klāstu, sākot ar vislabāko apstākļu nodrošināšanu bērnu un jauniešu attīstībai, līdz efektīvai psihisko traucējumu ārstēšanai, speciālistu, sabiedrības un citu mērķa grupu izglītošanai un citu riska faktoru kontrolei. Pašnāvību profilakses nodrošināšanā liela loma ir arī atbilstoši informācijas izplatīšanai par ar pašnāvībām saistītiem jautājumiem.

Attiecībā uz pašnāvību problēmu arī mediju pārstāvjiem ir uzticēta atbildīga loma – informācija par pašnāvību tematiku izglīto sabiedrību, var iedrošināt riska grupas pārstāvjus meklēt palīdzību un līdzcilvēkus pamanīt pašnāvības riska pazīmes, tomēr nepareizā veidā pasniegta šī informācija sabiedrībā var provocēt t.s. atdarinošās pašnāvības.

Vairāk informācijas par pašnāvībām, laši šeit: [“Pašnāvību novēršana: informatīvs materiāls mediju pārstāvjiem”](#) un [“Pašnāvību riska faktori”](#) (pieejami arī mājaslapas www.nenoversies.lv sadaļā “papildu informācija”).

Papildus informācija par psihiskās veselības jautājumiem pieejama <http://www.nenoversies.lv/>.