

Atceries



*Runāt par pašnāvību ir labāk nekā par to
klusēt - jo tā var palīdzēt to novērst.*



Plaši izplatītā stigma, kas saistīta ar pašnāvību, cilvēki ar domām par pašnāvību bieži vien nezina, pie kā vai kur vērsties. Tomēr atklāta runāšana par šīm nomācošajām domām rada iespēju pašnāvības veikšanu laicīgi novērst.

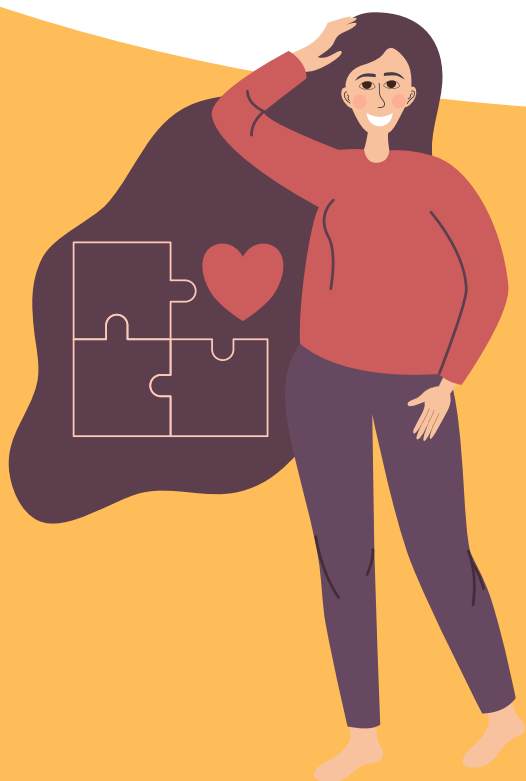
#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt

Brīdinājuma zīmes un pašnāvības risks



- *Izmaiņas uzvedībā.*
- *Miega traucējumi - pārāk ilgs miegs vai miega trūkums.*
- *Izolēšanās.*
- *Izmaiņas uzturā.*
- *Bieža nāves pieminēšana.*
- *Pausta bezcerība par nākotni.*
- *Atvadu vārdi, tā, it kā kaut kur dotos.*
- *Savu mantu atdošana.*

Kā palīdzēt un novērst pašnāvību?



- *Esi fiziski un emocionāli klātesošs, cilvēkam, kuram klājas grūti.*
- *Esi empātisks - ieklausies teiktajā.*
- *Palīdzi rast drošu telpu, kurā cilvēks jūtas uzklusīts, nekritizē, nenosodi un nedod padomus.*
- *Mudini meklēt profesionālu palīdzību.*



Pašnāvība nav glēvums. Netiesā kādu, kurš runā vai ir mēģinājis izdarīt pašnāvību. Tas ir cilvēks, kurš ļoti emocionāli pārdzīvo smagu laiku, ko viņš uzskata par neciešamu. Šim cilvēkam vajadzīgs atbalsts un palīdzība.

#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt



Emocijām nav dzimuma, mēs visi tās jūtam vienādi. **Ir jāizmirst** nepamatotais aizspriedums, ka vīriešiem nevajag savas emocijas paust skaļi. Arī viņiem ir jāmeklē palīdzība, ja tā nepieciešama, īpaši, ja emocionālā, fiziskā pašsajūta un dzīvība ir apdraudēta.

#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt



Vai zināji, ka ir jautājumi, kas atver "atbalsta logu"? Jautājot "Vai Tev viss ir kārtībā?" signalizē par interesi, emocionālu un fizisku klātbūtni, kas ir svarīgi. Ja zini kādu, kuram neklājas labi, piezvani viņam, pajautā un klausies ar līdzjūtību un cieņu.

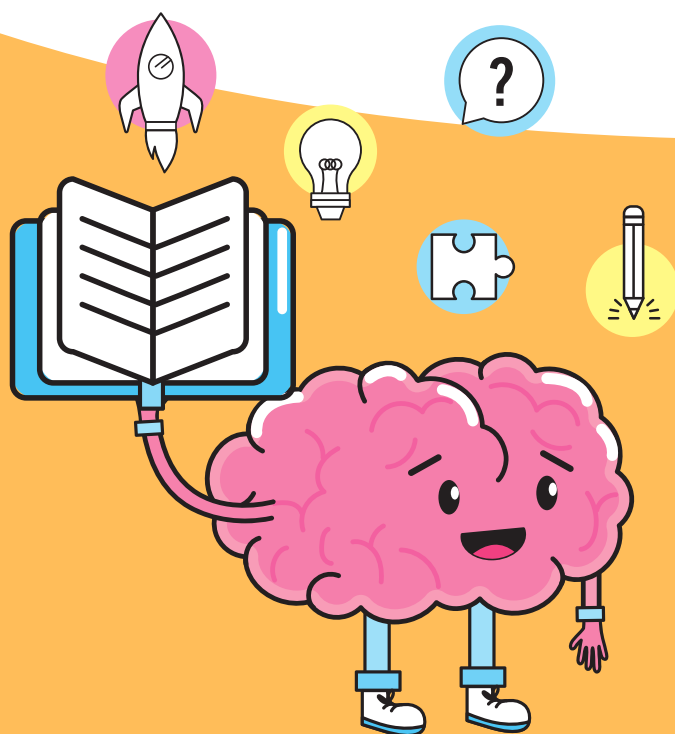
#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt



Ja jūti un domā, ka dzīvot nav tā vērts, atceries: tu neesi viens. Lūdz palīdzību vienmēr, kad tā ir nepieciešama. Tas vienmēr būs pamatoti.

#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt

Ja piedzīvo sarežģītu emocionālu situāciju, mēģini:



- *Domājiet par jaukajiem un labajiem brīžiem, kuri piedzīvoti.*
- *Koncentrējieties uz pozitīvo savā dzīvē.*
- *Plānot nākotni.*

***Ja tomēr tas nepalīdz:
MEKLĒ PROFESIONĀLU PALĪDZĪBU
NEKAVĒJOTIES!***

Nosodījums un 'apzīmogošana' prasa dzīvības: paturi prātā, ka daudzi pašnāvnieki nemeklē palīdzību, jo:



- *Viņi kaunas par savām emocijām.*
- *Viņi baidās tikt nosodīti vai izsmieti.*
- *Viņi nevēlas tikt apsūdzēti par uzmanības piesaistīšanu.*
- *Viņi nevēlas būt kāda nasta.*
- *Viņi uzskata, ka nav pelnījuši atbalstu.*
- *Viņi nevēlas izskatīties neaizsargāti sabiedrībā, kas māca, ka "jābūt stipriem".*

BŪT EMPĀTISKAM IR NEPIECIEŠAMS, LAI PĀRVARĒTU STIGMU UN GLĀBTU DZĪVĪBAS.

**Ikvienā noris iekšējās
cīņas, tāpēc atceries:**



- ***Tu neesi viens.***
- ***Runāšana var izglābt dzīvību.***
- ***Vienmēr ir iespēja meklēt palīdzību.***
- ***Esi kopā ar tiem, kurus tu mīli un kuri mīl tevi.***
- ***Nebaidies lūgt palīdzību.***

#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt

Mums jāpatur prātā, ka:



- *Mēs varam justies vientuļi, bet mēs neesam vieni.*
- *Grūtības ir īslaicīgas.*
- *Neej prom no cilvēkiem, kuri tevi mīl.*
- *Problēmām ir risinājumi, pat ja dažreiz mēs paši tos nespējam redzēt.*
- *Palīdzību var saņemt tad, ja to meklē.*



Jebkurā brīdī ir iespējams saskarties ar sāpēm, bailēm un nedrošību. Tu drīksti justies nedroši. Atrodi spēku meklēt palīdzību. Atceries, ka atlabšana slēpjas izejas atrašanās - ja sāp, tad par to ir jārunā.

#SuicidePreventionMonth #Pašnāvībunovēršanasmēnesis #Kopāvarampalīdzēt