

## **Gyvenimas yra sudėtingas, bet gražus!**

Elektrėnų žinios, Vestina Stankevičiūtė, 2009 02 27

Lietuva jau seniai nieko nebestebina pasaulyje pirmaudama pagal savižudybių skaičių. Visgi verta susimąstyti, kai savižudžiais tampa dar pilnametystės nesulaukę jaunuoliai. Tarsi savaime iškyla klausimai: KAS, KAIP, KODĖL. Nors apie tai kalbėti ir sunku, tačiau būtina.

Deja, Lietuva dar negali pasigirti puikiais socialiniais ar ekonominiais rodikliais, tačiau mes kartu su kitomis Baltijos šalimis pasaulyje užtikrintai pirmaujame pagal savižudybių skaičių. Lietuvai atitenka pirmoji vieta. Žinoma, toks „laimėjimas“ nedžiugina. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, šalyje kasmet nusižudo apie 1,5 tūkst. gyventojų, net 17 tūkst. žmonių bando žudytis. Kas dieną Lietuvoje nusižudo apie 4-5 žmones. Nors šie skaičiai atrodo tragiški, dar baisiau yra tai, jog kiekvienais metais mūsų šalyje savo noru iš gyvenimo pasitraukia apie 60 nepilnamečių, kurių didžioji dalis priklauso 12-17 m. amžiaus grupei. Kiek jaunuolių bando žudytis, nėra žinoma.

Taigi, nors daugelis ligi šiol manė, jog savižudybės jaunimo gretose yra retos, visuomenės nuomonė turėjo pakisti po pastarųjų sausio mėnesio įvykių. Kaune per savaitę iš gyvenimo pasitraukė trys merginos - mitas apie šviesią ir laimingą paauglystę buvo sugriautas.

Dažnai suaugusieji į paauglių problemas rimtai nežiūri. Tarkime, jaunuolių liūdesys yra priskiriamas maištingam brendimo metui ir net nesusimąstoma, kuo šis liūdesys gali baigtis. Ir nors dažnai jaunimo problemos atrodo laikinos bei išsprendžiamos, jauni žmonės kartais mano, jog kitos išeities tiesiog nėra. Vis dažniau žiniasklaidoje, televizijoje gvildenamos įvairios savižudybės temos jauną žmogų tik dar labiau prie to priartina. Savižudybė ima atrodyti kaip vienintelė natūrali išeitis. Po kiekvienos netekties iškyla klausimas - kodėl? Juk savižudybė - tik vienos akimirkos užgaida, tačiau jos padariniai neatlyginami, o atsakymas į klausimą KODĖL taip ir nerandamas...

Savižudybės versijos būna labai įvairios. Manoma, jog pagrindinė - depresija, kai paauglys tiesiog nebemato gyvenimo prasmės. Jis jaučiasi vienišas bei nesuprastas, rodos, gyventi prasmės nebėra. Pagrindinė įvardijama priežastis - vienatvė. Jaunuoliai, kuriems vienintelė išeitis atrodo pasitraukimas iš šio gyvenimo, retai kada išties to nori. Jiems tiesiog trūksta meilės, dėmesio bei supratimo.

O kur tuo metu būna tėvai? Juk didžiausią paramą paaugliui turėtų suteikti jo šeima. Deja, taip būna retai. Šiais materializmo laikais tėvai daugiau dėmesio kreipia į tai, kaip savo vaiką aprūpinti materialiai, visai pamiršdami dvasinius dalykus.

Kita numanoma priežastis, dėl kurios jaunuoliai traukiasi iš gyvenimo, yra savęs nuvertinimas. Tuomet viskas, ko tik imamasi, krenta iš rankų, nesiseka nei mokykloje, nei su draugais. Į jaunuolio galvą nepastebimai pradeda skverbtis mintis, jog tokiu atveju būtų geriau išvis neegzistuoti. Tačiau retas kuris susimąsto, kiek daug skausmo jis paliks žmonėms, esantiems šalia. Paauglys, nuvertindamas save, tiesiog nebemato, kiek daug žmonių jį brangina, kiek yra žmonių, kuriems jis svarbus.

Dažnai priežastys, dėl kurių vienas ar kitas paauglys nusprendžia atimti sau gyvybę, taip ir lieka paslapyje. Štai, rodos, mergina gyvena laimingai, mokslai sekasi puikiai, draugų rate ji tikra „žvaigždė“, o ima ir nusižudo. Tokiais atvejais psichologai linkę manyti, jog savižudybę paskatino staiga atsiradęs stresas: galbūt tai buvo egzaminų baimė, artimo žmogaus netektis ar tiesiog nelaiminga meilė.

Kaip bebūtų, tuomet laiko atgal neatsuksi ir nieko nebepakeisi. Veiksmų bei priemonių reikia imtis

dar prieš atsitinkant nelaimei. Daugelis žmonių, prieš pasikėsindami į savo gyvybę, dažnai prasitaria apie galimus ketinimus. Tokių pareiškimų kaip „be manęs čia bus geriau“, arba „kas pasikeis, jei manęs nebebus“ nereikėti } nuleisti negirdomis, o jei iš savo draugo ar draugės sulauki užuominų apie beviltiškumą, nenorą gyventi ar vienišumą, reikėtų sunerinti. Tai vieni pirmųjų požymių, įspėjančių apie artėjančią nelaimę. Emocinė būseną taip pat dažnai gali išduoti slaptus jaunuolio ketinimus: jis būna nervingas, piktas, susikaustęs, dirglus, liūdnas ir prislėgtas.

Jei pastebėjai panašų elgesį savo draugų rate, nebijok ištiesti pagalbos ranką. Pasak psichologų, tokiomis atvejais reikėtų drąsiai paklausti draugo, kas jam neduoda ramybės, arba tiesiog pasiteirauti, ar jis neketina nusižudyti. Neretai tokia „šalta“ tiesa atbaido ir šis pradeda abejoti savo planais. Tačiau jei sulauksi teigiamo atsakymo, nebandyk žmogaus atkalbėti nusižudyti, tai tik sukeltų atvirkštinę reakciją. Verčiau parodyk, jog jis nėra vienišas, o nuoširdžiai tau rūpi. Taip pat rekomenduok draugui specialistų pagalbą, pasiūlyk apsilankyti pas psichologą, o jei jam nedrašu tai daryti vienam - pasiūlyk palydėti. Tik tokiu būdu galima išvengti dar vienos skaudžios netekties.

Juk gyvenimas - viskas, ką mes turime. Branginkime jį, kad ir kas nutiktų. Kad ir kokios problemos ištiktų, atmink - visada yra išeitis. Juk mums, paaugliams, dar viskas prieš akis: pirma meilė, studijos, karjera, šeima, vaikai... Juk neketini to praleisti, tiesa?