

Kompliktuotas netektis išgyvenančių žmonių paramos grupės išrinktas geriausias straipsnis.

Autorius: Romualdas Baliutavičius, Šiaulių naujienos, 2010 09 10, psl. 2, 14

Pasak gydytojo psichiatro, psichoterapeuto V. Bartkevičiaus, labai svarbu yra išklaudyti tą, kuris viena ar kita forma rodo ketinimus pasitraukti iš gyvenimo.

Penktadienį 20 valandą, minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, daugelyje valstybių, taip pat ir Lietuvoje, namuose bus degamos žvakutės - savo noru pasitraukusiųjų iš gyvenimo atminimui... Nejučia iš atminties išplaukė internete pasirodę nerimą keliantys pranešimai: „Man toks gyvenimas nusibodo. Pavargau ir nebematau prasmės toliau šitaip gyventi...“ Rašė vos per dvidešimt persiritęs vaikinukas, vilniškis studentas...

Laiškai savižudžiui

Interneto konferencijos ir forumai – virtualybės vieta, kur pseudonimais pasivadinę lankytojai išsako savo nuomonę viena ar kita tema, diskutuoja. Visiškas anonimiškumas leidžia kalbėti atvirai ir be užuolankų, ko, galbūt, žmogus nedrįstų pasakyti bendraudamas gyvai.

Priežastis, dėl ko tas vaikinukas prakalbo apie savižudybę, - sena ir banali: nebesutaria su savo mergina. Toks netikėtas jo pareiškimas, menu, sukėlė šiokią tokią „internautų“ sumaištį. Vieni vaikiną kaltino silpnumu, laikydami jį dėmesio ir užuojautos išsiilgusiu egoistu. Buvo ir tokių, kurie gailėjo ir bandė jį atkalbėti nuo lemtingo žingsnio. „Pagalvok, kokį skausmą suteiksi artiesiems. O savo panelės nei išgašdinsi, ne jos pamokysi“, - rašė kažkuris.

„Ilgai vaikščiojau sutemus Neries pakrantėmis, - kitą dieną rašė kandidatas į savižudžius. - Nežinau, bet mane kažkas dar sulauko. Matyt, esu paskutinis bailys, dėl ko save niekinu...“

Netruko atsirasti ir keletas „drąsintojų“. Vienas iš jų, regis, buvo ypač „pasikaustęs“ šiuose reikaluose. Jis siuntė ilgus, išsamius laiškus, kuriuose viešai nagrinėjo daug savižudybės būdų, įvertindamas kiekvieno iš jų „plusus ir minusus“: kokie vaistai veikia patikimiausiai, jeigu tas turi šautuvą – kur geriausia paleisti sau kulka, o jeigu šoks nuo daugiabučio stogo – koks aukštis reikalingas, kad garantuotai užsimuštų, jog paskui nereikėtų raitytis iš skausmo ligoninės reanimacijoje. Ir t. t., ir pan. Dešimtys savižudybės būdų su išsamiais kiekvieno komentarais. Manychiau, jog skaitydami šias eilutes turėtų suklusti vienos iš rizikos grupių – paauglių tėtušiai ir mamos, ypač jeigu jų atžalos pernelyg įjunkusios į internetą... Bet apie tai vėliau.

Nesu nei psichologas, nei suicido žinovas. Tačiau intuityviai pajutau, jog reikia laimėti laiko, leisti tam vaikinukui atsipeikėti bei ramiai įvertinti situaciją. Todėl parašiau jam asmeniškai. Ne, nesiūliau ir nepatarinėjau, kaip antai: „Nesiseiliok, būk vyras!“ arba „Bus dar tų mergų – neimk į galvą!“ Puolusiam į depresiją tokie bravūriški pareiškimai nepadeda. Norint kažko griebtis, reikėjo daugiau sužinoti ir apie jį patį, ir apie jo pasiją. Tiesiog paprasčiau papasakoti apie save ir santykius su jį paliekančia mergina.

Netikėtai gavau didžiulį išsamų laišką, o dienai baigiantis – dar vieną. Daugybė detalių, kartais ir visiškai nereikšmingų, tačiau pamažu situacija aiškėjo. Vaikinukas antri metai draugavo su mergina. Susipažino per gimtadienį. Ji jam greitai tapo pati „pačiausia“: dailiai nuaugusi, didelių akių, draugiška, kartu ir sąmojinga. Kartu juodu praleisdavo begales laiko. Paskui pastebėjo, kad mergina ėmė vengti susitikimų teisindamasi prasta savijauta, neatidėliotinais reikalais ar pan. Kol vieną dieną...

„Vieną dieną man paskambino draugas ir pasakė, kad ją matė vaikščiojančią su kitu. Nepatikėjau. Gal jis apsiriko? Pabandžiau tą patį vakarą jai paskambinti, tačiau ji tik juokėsi iš mano įtarinėjimų,

ir nesakė nei taip, nei ne. O kai atvažiavau pas ją į namus, neišleido vidun – kalbėjome tarpdury“, - pasakojo kandidatas į savižudžius.

Dar labiau pavojaus varpai suskambo, kai mergina savo gimtadienį į jį demonstratyviai nebekreipė dėmesio, šoko su kitais, ignoravo jo ilgai ieškotą bei gana brangią dovaną. Ir toliau jo pastangos normalizuoti santykius nieko nedavė - viskas riedėjo žemyn. Susitikimai tapo reti, paviršutiniški, mergina rimtai nepriėmė jo kalbų arba atvirai šaipydavosi...

Žinoma, skaitant laiškus taip ir norėjosi pasakyti: „Žmogau, ar neatrodo, kad ji, - visai kito lizdo paukštis!“ Tačiau tai būtų buvusi klaida, todėl klausiau toliau prašydamas dar papasakoti apie šį bei tą. Stengiausi paaiškinti, jog savižudybė nėra problemos sprendimas, kaip neretai klaidingai įsivaizduojama. Jeigu tikėsime anapusybe, šitaip pasielgęs žmogus papuola į dar blogesnę padėtį, pats nebegalėdamas nieko pakeisti. Krikščionybė savižudybę laiko mirtina nuodėme. Kitaip tariant, savižudis bėgdamas nuo vilko užšoka ant meškos, t. y. bandydamas išvengti laikinų sunkumų pasirenka amžinuosius.

Nerimą kėlė dar ir tai, kad aprašytų įvykių fone pašlijio vaikinuko reikalai su šeima: tėvai jo nebesuprato, „kabinėjosi“ prie smulkmenų, brolis atvirai šaipėsi, nuolat kritikavo jo prieraišumą, merginą laikydamas plaštake... Ir su studijomis nekaip sekėsi. Ne veltui sakoma, jog viena nelaimė nevaikšto.

O mudu ir toliau susirašinėjome – viena, ką tada galėjau, - tai išklausti. Šitaip prabėgo dvi ar trys savaitės. Kas vakarą perskaitydavau ir atsakydavau į potencialaus savižudžio laiškus. Palaipsniui jų tonas keitėsi, tapo nebe toks kategoriškas. Laimėtas laikas, matėsi, veikė teigiamai. O vieną vakarą laiško iš jo nebegavau. Nebuvo laiško ir kitą, ir dar kitą dieną. Nebepasirodė jis ir interneto konferencijoje... Vįjau šalin negeras mintis ir labai norėjosi tikėti, jog visgi sveikas protas nugalėjo.

Ir štai vėlų rudenį, maždaug po 2,5 mėnesio, gaunu jo laišką, pilną optimizmo ir visiškai nepanašų į ankstesnius. Vaikinukas nuoširdžiai dėkojo už palaikymą sunkiomis valandomis, papasakojo apie naujus planus, kaip susitvarkė jo gyvenimas bei santykiai su šeima, ir, kas man pasirodė svarbiausia, „pasigyre“ suradęs naują meilę... Vadinasi, teisus buvo poetas sakydamas, jog „beprotybė gyventi protingesnė už norą nebūti“.

Kaip elgtis su žmogumi, kuris puse lūpų arba atvirai pareiškia nebematęs prasmės toliau gyventi? Ar esama savižudybės rizikos grupių? Kokia gali būti pirmoji pagalba pasiduodantiems depresijai? Žodis mūsų šios dienos pašnekovams.

Pasijuto pažemintas ir atstumtas

Vytautas Bartkevičius, gydytojas psichiatras, psichoterapeutas: „Pradėsiu kiek netradiciškai, nes apie tai ką aš kalbėsiu, spaudoje dar nebuvo rašyta... Taip, esama rizikos grupių. Viena iš jų – gydytojai... Taip pat mokytojai, jėgos struktūrų darbuotojai (pavyzdžiui, policininkai). Žmonės, kurie kasdien susiduria su stipriais emociniais išgyvenimais.

Lietuvoje neturime statistikos, kiek iš gyvenimo pasitraukia mūsų kolegų (gydytojų), tačiau Vokietijoje kasmet savo noru iš gyvenimo išeina 100-200 gydytojų, o JAV - 300-400. Žudosi tie, kurie nuolat patiria stiprią įtampą ir nemoka savęs „iškrauti“, o darbas reikalauja didelės emocinės ištvermės, be atokvėpio, įskaitant ir naktinį. Vienas dalykas, kai žmogus pernakt dirba prie staklių, ir kas kita, kai dirbama, sakysime, policijoje – žinai, jog tau naktį reikia vykti į įvykio vietą, kur laukia ne patys maloniausi dalykai... Aplinka, nukentėjusieji, žmonės, su kuriais susiduri – viskas labai veikia emociškai. Ir paveikia.

Kaip rodo Lietuvos statistika, mano kolegos mano, jog gydytojas negali sirgti: baltas chalatas, jis viską žino ir turi išvengti ligų. Bet yra ne taip. Sergama įvairiomis ligomis, nesikreipiama į kolegas – gydomi patys. Tai didelė problema. Kadangi nesikreipia į specialistą, o emocinis krūvis tampa sunkia našta, susimąstoma, ar apskritai bevarta gyventi”.

Anot V. Bartkevičiaus, kita rizikos grupė yra tie, kurie vartoja psichoaktyvias medžiagas. Pastaruoju metu į medikus kreipiasi vis daugiau jaunų vyrų ir moterų prašydami padėti susilaikyti nuo alkoholio. Šie žmonės ir taip jaučia didelę emocinę įtampą, nes nėra mėgstami, atstumti bendruomenės ir šeimos, o neretai tokio žmogaus frazė „Aš pasikarsiu” sutinkama abejingai: „Karkis”. Ir, žiūrėk, žmogus ima ir įvykdo tai, ką sumanęs.

Kita rizikos grupė – paaugliai. Ieškodami pragyvenimo tėvai išvyksta į užsienį uždarbiauti. Vaikus dažniausiai prižiūri seneliai, turintys gan kategorišką požiūrį į auklėjimą. Nebesusikalbama. Kartais 9 metų vaikas pasako „Aš nusižudysiu”, nors ir pats nelabai žino, ką tai reiškia. Šitokia Lietuvos realybė.

„Iš kur tas lietuvių polinkis žudyti? Juk savižudžių skaičiumi lenkiame išsivysčiusias valstybes, kur streso dar daugiau?”

V. Bartkevičius: „Esame ne kartą laužyti įvairių santvarkų. Neturime savasties. Neturime ir tikėjimo. O psichiatriją vis dar dengia neigiama aura - dar nuo tų laikų, kai psichiatrijos ligoninių langai būdavo su grotomis ir čia „kišdavo” disidentus, kur žmogus gaudavo atmintį slopinančius ir kitokius asmenybę griauinančius vaistus...”

Vakarų pasaulyje kaip yra? Jei turi problemą, tarkime, krizė namuose, o atėjus į darbą ūžia galva, nėra jėgų ir nuotaikos ką daryti, pasakai: „Vyksiu pas psichologą”. Ir tave išlydi pritardami: „Taip, labai gerai. Teisingai pasirinkai”. Arba eini pas savo dvasios tėvą, kuris tave išklauso. Nebūtina pažerti patarimų, reikia žmogų išklausti, tai „nuima“ psichoemocinį krūvį. O tada pažvelgiama kitomis akimis. Gali būti, jog mane myli ir vaikai, ir artimieji, o tik aš pats nesugebu tos meilės priimti”.

Pasak pašnekovo, nors seniai esame Europoje, mąstome vis dar po senovei ir tikime, jog depresija – tinginių liga. „Ar galima nuo jos pasveikti?” - dažnai manęs klausia. Sakau, jog galima, jeigu tik to nori pats žmogus, - tęsia V. Bartkevičius. - O pirmas žingsnis – kreiptis į specialistą”.

Svarbiausia ne patarimai – kito dėmesys

Grįžtant prie mūsų istorijos. Nelaimingos meilės išvengia retas jaunuolis ar mergina. Kas gi privertė tą vaikinuką bandyti taip radikalčiai išspręsti problemą?

V. Bartkevičius: „Gal pirmiausia atsakomybės nebuvimas... Gal jam šita mergina buvo labai svarbi, gal joje jis matė ne tik draugę, bet ir mamą – jautė jos globą. Tačiau po kurio laiko merginai nusibodo toks primestas vaidmuo ir ji nutarė išsiskirti. Vaikinas pasijuto visiškai pažemintas, atstumtas, ir gerai, kad jis jus rado. Jis jau siuntė signalus internete. Dažniausiai taip būna: būsimas savižudis dar prieš lemtingą žingsnį siunčia signalus, pavyzdžiui, „Pavargau, daugiau taip nebegaliu” arba „Nusižudysiu”, į kuriuos aplinkiniai nekreipia dėmesio. Paskui traukdama pečiais: „Kaip čia taip galėjo atsitikti: turėjo darbą, gerą, gražią žmoną ir vaikai sveiki, o jis..?” O jam seniai depresija, su kuria darėsi vis sunkiau tvarkytis”.

Anot gydytojo psichiatro, jeigu žmogus vis primena eisiąs ir pasikarsiąs, jokių būdų nereikėtų jo „skatinti”: „Eik ir karkis” ar pan. Taip, yra toks terminas, kaip parasuicidas, kai savižudybė tik imituojuama, siekiant atkreipti kitų dėmesį, kad su juo būtų bendraujama kitaip, tačiau pats žmogus dar nepasirengęs lemtingam žingsniui vidujai. Vienam tikram savižudžiui tenka 20 tokių

parasuicido atveju. Ketinimai ne visada parodomi žodžiais ar veiksmais, kartais viskas apsvartoma mintyse: kokių vaistų išgersiu, kiek?.. „Laimė, dabartinių vaistų galima išgerti labai daug be pavojaus gyvybei, kiti apskaitomi, parduodami su receptais”, - sako pašnekovas.

Užsiminėte, jog religinė pasaulėžiūra – patikimas stabdis, saugantis nuo savižudybės?

„Taip, tačiau reikia tikėjimo. Ne visi, kas sekmadienį susirenka bažnyčioje yra tikintys. Kodėl jaunimas pamėgsta vienuolius? Teko būti Kretingos vienuolyne – pilna jaunimo. Ateina pasikalbėti. Problemų daug, o su kuo pasikalbėsi? Taigi labai svarbu žmogų išklausti. Jokių būdu neatstumti (nėra laiko, kitą kartą, ar pan.). Galbūt esate paskutinis žmogus, skiriantis jį nuo fatališko žingsnio. Į mus irgi kartais kreipiasi prislėgti, alkoholio išgėrę žmonės, tačiau negali mestelti: „Išsiblaivysi, tada ir ateik”. Nebeateis. Tuo momentu jam užteko drąsos garsiai pasakyti mintis, kurių kitu atveju jokių būdu nesakytų. Ir sudėtinga, kai mūsų paprasčiausiai nesakytų viso to žmonai... Kaip pasielgti? Kaip sureaguos jo žmona, išgirdusi, jog jos vyrelis slapta, puoselėja mintis apie savižudybę? Kaip tada pasielgs jis pats? Todėl artimieji paprastai nieko ir nesužino. Viena, ką tada galiu pasakyti žmonai: „Jūsų vyras turi gydytis nuo potraukio alkoholiui”, - teigia pašnekovas.

Savižudybė ne tik vieno žmogaus gyvenimo pabaiga, bet ji turi platų atgarsį ir jį pažinojusių širdyse. Ir to jaunuolio maža išpažintis internete buvo paskutinė galimybė susiorientuoti situacijoje. Ačiū Dievui, kad tos pagalbos jis sulaukė. Matyt, ir savo merginai yra ne kartą užsiminęs apie tokią išeitį... Galima neabejoti, kad jis būtų tai padaręs, apie ką šnekėjo, tačiau dar turėjo vilties...

Dažnai iš girtuoklio vyro girdinti žodžius apie savižudybę žmona gali jį barti, gali nekreipti dėmesio, tik jokių būdu ne skatinti lemtingam žingsniui - nežinia, kas girtam šaus į galvą.

„Norėčiau atkreipti dėmesį ir į vadinamuosius darboholikus, kas irgi yra dar viena priklausomybės forma, - tęsia V. Bartkevičius. - Tokius vos ne prievarta išvaro atostogų, o jie stebisi: kaip čia reikės atostogauti ir nieko neveikti? Jie nemoka atostogauti. Todėl geriau rizikuokite savo karjera, o ne savo sveikata arba gyvybe, nes pastaruoju atveju antros galimybės neturėsite. Reikia išmokti atsipalaiduoti, pasidžiaugti gyvenimu, pamatyti, kada prasideda ruduo, kaip lyja lietus. O jeigu kas tvirtina, kad gamta ir visi tokie dalykai nebedomina, gali būti tikras - su juo mums teks ilgokai padirbėti...”

Pirmoji pagalba

Gydytojas psichiatras Arūnas Rimkus: „Vienareikšmio atsako, kaip elgtis su potencialiu savižudžiu, deja, nėra. Sovietmečiu buvo laikoma, jog žudosi tik psichiškai nesveiki. Tas šleifas juntamas ir šiandien. O žudomasi buvo visais laikais ir dėl pačių įvairiausių priežasčių. Štai kad ir Pilėnus... Taigi kiekvienos savižudybės potekstė būna skirtinga: grasinimas, noras pagąsdinti, neišgirstas pagalbos šauksmas, liga, gresianti nelaisvė, gėdos jausmas... Apie pusę nusižudžiusiųjų buvo girti – taip sako statistai. Šiaip ar taip, vieno recepto, kaip elgtis su potencialiu savižudžiu, nėra.

„Negirdėti” savižudžio užuominų, ko gero, pats blogiausias reikalas, nors taip dažnai daroma. Mes, psichiatrai, klausiame konkrečiai: „Ar nėra minčių apie savižudybę?” Dažniausiai išgirstame atsakymą. Ką patarti? Reikia paklausti, kodėl jis taip kalba, kas atsitiko? Ypač reikėtų susirūpinti, jeigu užuominos nusižudyti kartojasi. O pirmoji pagalba – nusivesti tokį žmogų pas psichologą, galintį kažką patarti. Žinoma, patarti gali ir močiutė, tačiau specialistas turi šimto tokių „močiučių” patirtį. Realybė tokia, kad daug kas vengia kreiptis į psichologą, neva, tai gėdinga, silpnybės ir nevisavertiškumo požymis ir t. t. Geriausia į tai atsako epizodas iš žinomo austrų psichiatro, psichologo ir psichoanalizės pradininko Z. Froido gyvenimo. Draugas kartą jo paklausė, kas yra psichoanalizė? Froidas ilgai pasakojo, pasakojo... „Palauk, - sako tas, - bet juk visa, ką dabar man šneki, aš galiu gauti pakalbėjęs su geru draugu!” - „Teisingai, - sako jam Froidas, - bet kur tu tokį draugą rasi?”