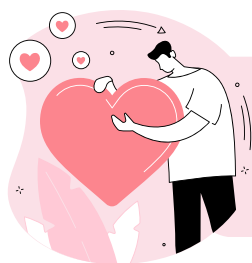


# SAVIŽUDYBĖ – MITAI IR FAKTAI

Vieno žmogaus savižudybė skaudžiai paveikia bent 6 asmenis, tarp kurių yra ne tik šeimos nariai, bet ir nusižudžiusį asmenį artimiausią pažinoję žmonės. Dažniausiai asmuo, kuris galvoja apie savižudybę, aplinkiniams siunčia ženklus apie savo ketinimą. Į bet kokias žmogaus mintis apie savižudybę arba jam nebūdingą nuotaiką ar elgesį reikia atkreipti dėmesį, bandyti ieškoti kontakto su žmogumi, stengtis jo išklausti bei padėti rasti profesionalią pagalbą



## Savižudybė – mitai ir fakta

- ✔ **Mitas:** Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti.  
**Faktas:** Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.
- ✔ **Mitas:** Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, jam jau niekas negali padėti.  
**Faktas:** Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.
- ✔ **Mitas:** Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.  
**Faktas:** Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.
- ✔ **Mitas:** Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.  
**Faktas:** Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.
- ✔ **Mitas:** Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.  
**Faktas:** Net ir juodžiausia nevilts nesisėia amžinai.

# Kaip rūpintis savo PSICHIKOS SVEIKATA

Kurkite prasmingus ryšius su žmonėmis

Pasirūpinkite kokybišku miegu

Būkite atidūs ir dėmesingi

Užsiimkite kūryba

Būkite fiziškai aktyvūs

