PATVIRTINTA

Druskininkų „Ryto“ gimnazijos direktoriaus 2024 m. balandžio d. įsakymu Nr.

**DRUSKININKŲ RYTO GIMNAZIJA**

**SAVIŽYDYBIŲ RIZIKOS VALDYMO ALGORITMAS**

**I SKYRIUS**

**BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Druskininkų Ryto gimnazijos (toliau – Gimnazija) savižudybių rizikos valdymo algoritmas (toliau – Algoritmas) parengtas, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2023 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr. V-1507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. liepos 26 d. įsakymo Nr. V-859 „Dėl Pagalbos savižudybės grėsmę patiriantiems, savižudybės krizę išgyvenantiems ir savižudybės krizę išgyvenusiems asmenims teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“.

2. Algoritmas nustato pagalbos teikimo ir koordinavimo veiksmų seką Gimnazijos mokiniams, atsidūrusiems savižudybės rizikoje.

3. Algoritme vartojamos sąvokos:

3.1. **ketinimas žudytis** – savižudybės krizės etapas, kai asmens realus noras mirti didėja, pradedama galvoti apie savižudybės būdus, detalizuojamas savižudybės planas, taip pat asmuo yra išsakęs kam nors savo ketinimą nusižudyti ir (ar) iš jo elgesio galima spręsti apie jo pasiruošimą savižudybei.

3.2. **pagalbos teikėjas** – bet kuris Gimnazijos darbuotojas, pirmasis susidūręs su galbūt savižudybės grėsmę patiriančiu asmeniu;

3.3. **psichosocialinis vertinimas** – tai psichosocialinį vertinimą atliekančio specialisto konsultacija, kurios tikslas, bendradarbiaujant su asmeniu, įvertinti galimą savižudybės krizę ir asmens aplinką, susitarti ir parengti tolimesnės pagalbos, mažinančios savižudybės riziką, asmeniui planą;

3.4. **psichosocialinį vertinimą atliekantis specialistas** – gydytojas psichiatras, gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras ar medicinos psichologas, atliekantis psichosocialinį vertinimą;

3.5. **savižudiškos mintys** – mintys, idėjos, fantazijos, impulsai, reiškiantys, kad realaus noro numirti nėra, bet žmogus apie savižudybę svarsto kaip vieną iš galimų problemų sprendimo variantų, savižudiški impulsai nėra stiprūs.

3.6. **savižudybės grėsmė** – situacija, kai dėl esamos asmens būklės išsakomos arba numanomos savižudiškos mintys, yra ketinimas žudytis, galimas ar patvirtintas tyčinis žalojimasis;

3.7. **tyčinis žalojimasis** – veiksmai, kuriais asmuo tyčia kenkia ar siekia pakenkti savo sveikatai arba sukelti pavojų savo gyvybei.

4. Psichosocialinio vertinimo paslauga teikiama stacionarines psichiatrijos paslaugas teikiančiose asmens sveikatos priežiūros įstaigose kiekvieną dieną visą parą arba psichikos sveikatos centruose (toliau – PSC) šių įstaigų darbo metu.

**5. Visą parą psichosocialinio vertinimo paslaugą teikiančios įstaigo**s:

5.1. Respublikinė Vilniaus universiteto ligoninė (suaugusiesiems);

5.2. Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Vaikų ligoninė (vaikams);

5.3. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikos (vaikams ir suaugusiesiems);

5.4. Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė (vaikams ir suaugusiesiems);

5.5. Vilniaus miesto psichikos sveikatos centras (suaugusiesiems);

**II SKYRIUS**

**SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ATPAŽINIMAS IR REKOMENDACIJOS**

6. **Požymiai, padedantys atpažinti savižudybės riziką**:

6.1. pasikeičia emocinė būsena, asmuo apimtas beviltiškumo būsenos, depresinės nuotaikos, vengia žmonių;

6.2. daug kalba, rašo, piešia mirties tema, kalba apie savižudybę, dažnai mini konkrečią vietą ar laiką;

6.3. staiga ir ryškiai keičiasi elgesys, agresijos proveržiai, elgesys tampa impulsyvus;

pradeda imtis avantiūrų (nepaiso pavojaus gyvybei);

6.4. keičiasi interesai, nebedomina pomėgiai, užsiėmimai, kurie anksčiau buvo svarbūs;

netikėtai pradeda vartoti alkoholį ar narkotikus;

6.5. pradeda tvarkyti atidėliotus reikalus, dalyti asmeninius brangius daiktus;

staigus išvaizdos, įvaizdžio pasikeitimas ar abejingumas savo išvaizdai;

6.6. fizinės savijautos pakitimai: nuovargis, silpnumas, nemiga ar mieguistumas, apetito, seksualinio potraukio pakitimai;

6.7. jau yra bandęs nusižudyti.

7**. Rekomendacijos**, kaip elgtis su asmeniu, jei įtariate ketinimą nusižudyti ar susižaloti:

7.1. rimtai įvertinkite situaciją ir rizikos laipsnį. Paskatinkite išsikalbėti, išklausykite, būkite ramus. Jei įtarimas dėl savižudybės ketinimų pasitvirtins, svarbu išsiaiškinti, ar asmuo turi savižudybės planą – ar asmuo jau galvoja ir žino, kaip ir kada tai darys. Nuo šio atsakymo priklauso, kokių veiksmų reikia imtis;

7.2. rodykite dėmesį ir atidumą, išklausykite, kodėl asmuo nori mirti, ieškokite dalykų, dėl kurių verta gyventi. Nukreipkite dėmesį nuo savižudiškų minčių, paklauskite, kokie žmonės ar dalykai jam yra svarbūs, įtraukite į pokalbius, diskusijas apie ateitį, skatinkite tikėjimą ir pasitikėjimą savimi;

7.3. išsiaiškinkite apie ankstesnius bandymus žudytis, padėkite prisiminti, kaip jis anksčiau spręsdavo iškilusias problemas, kas jam padėdavo, t. y. sutelkite dėmesį į jo galimybes surasti kitokias išeitis;

7.4. pašalinkite savižudybės priemones (jeigu tai įmanoma);

7.5. praneškite šeimai, užsitikrinkite jos paramą;

7.6. kreipkitės į specialistus, konsultuokitės su psichologais, psichiatrais;

7.7. jei savižudybės rizika labai didelė, tuoj pat susisiekite su psichikos sveikatos specialistais, kvieskite greitąją pagalbą, policiją.

8. **Ko nedaryti**:

8.1. neignoruoti;

8.2. neparodyti pasibaisėjimo, sutrikimo ar išgąsčio;

8.3. nesakyti, kad viskas bus gerai, nemenkinti problemos, neduoti melagingų pažadų, nemėginti pralinksminti;

8.4. nežadėti laikyti paslaptyje ketinimo nusižudyti;

8.5. nepalikti savižudžio vieno.

**III SKYRIUS**

**PAGALBOS TEIKĖJO VEIKSMAI, ATPAŽINUS SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĘ**

**PATIRIANTĮ ASMENĮ**

**9. Mėginimas žudytis (iškilusi grėsmė gyvybei):**

9.1. jei asmuo yra pradėjęs tyčinio žalojimosi veiksmus ir savižudybės grėsmę patiriantis asmuo yra susižalojęs ir (ar) apsinuodijęs **pagalbos teikėjas:**

9.1.1 skambina skubios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112;

9.1.2 iki atvykstant greitosios medicinos pagalbos (toliau – GMP) brigadai teikia savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui pirmąją pagalbą ir emocinę pagalbą;

9.1.3. informuoja nepilnamečio tėvus (globėjus, rūpintojus).

**10. Ketinimas žudytis:**

10.1. jei asmuo nėra susižalojęs ar apsinuodijęs, bet yra akivaizdi grėsmė jo sveikatai ar gyvybei, t. y. jis pradėjo ar ketina pradėti savižudybės veiksmus (pavyzdžiui, turi ginklą) **pagalbos teikėjas:**

10.1.1. užtikrina savižudybės grėsmę patiriančio asmens saugumą;

10.1.2. jei įmanoma, pašalina prieigą prie sužalojimą ar mirtį galinčių sukelti priemonių;

10.1.3. pasitelkia kitus asmenis, jiems sutikus, savižudybės grėsmę patiriančio asmens saugumui užtikrinti, kol atvyks GMP brigada;

10.1.4. skambina skubios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112;

10.1.5. iki atvykstant GMP brigadai, teikia savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui emocinę pagalbą;

10.1.6. informuoja nepilnamečio tėvus (globėjus, rūpintojus).

11. Jei asmuo nėra susižalojęs ar apsinuodijęs, taip pat nėra akivaizdžios grėsmės jo sveikatai ar gyvybei, bet savižudybės grėsmę patiriantis asmuo yra išsakęs savo ketinimą nusižudyti ir (ar) iš jo elgesio galima spręsti apie ketinimą nusižudyti **pagalbos teikėjas** įvertinęs aplinkybes, organizuoja pagalbą savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui asmens sveikatos priežiūros įstaigoje (ASPĮ), teikiančioje nemokamas psichosocialinio vertinimo paslaugas:

11.1. pasitelkęs savižudybės grėsmę patiriančio asmens artimuosius ir (ar) kitus šalia esančius asmenis (jei asmuo nepilnametis – asmens atstovus pagal įstatymą), organizuoja saugų savižudybės grėsmę patiriančio asmens patekimą į ASPĮ;

11.2. kartu su savižudybės grėsmę patiriančiu asmeniu aptaria ASPĮ, teikiančių nemokamas psichosocialinio vertinimo paslaugas, pasirinkimo galimybes;

11.3. savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui pasirinkus psichosocialinio vertinimo paslaugas teikiančią ASPĮ ir šiai ASPĮ galint savižudybės grėsmę patiriantį asmenį priimti, pagalbos teikėjas padeda savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui užsiregistruoti ASPĮ psichosocialinio vertinimo paslaugai gauti. Psichosocialinio vertinimo paslauga turi būti suteikta savižudybės grėsmės nustatymo dieną, bet ne vėliau kaip per 12 val. nuo kreipimosi į ASPĮ;

11.4. palydi pats arba užtikrina, kad savižudybės grėsmę patiriantis asmuo būtų saugiai palydėtas į asmens pasirinktą ASPĮ, teikiančią psichosocialinio vertinimo paslaugas;

12. Jei pagalbos teikėjas negali užtikrinti saugaus savižudybės grėsmę patiriančio asmens patekimo į ASPĮ, teikiančią psichosocialinio vertinimo paslaugas, arba savižudybės grėsmę patiriantis asmuo atsisako siūlomos pagalbos skambina skubios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112 ir iki atvykstant GMP brigadai teikia savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui emocinę pagalbą.

**13. Savižudiškos mintys:**

13.1. jei savižudybės grėsmė maža, t. y. savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui tik išsakius savižudiškas mintis, bet neturint ketinimo nusižudyti ir esant motyvuotam priimti psichologinę pagalbą **pagalbos teikėjas:**

13.1.1. savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui suteikia emocinę pagalbą;

13.1.2. kartu su savižudybės grėsmę patiriančiu asmeniu apsvarsto galimas psichologinės pagalbos teikimo alternatyvas;

13.1.3. atsižvelgęs į savižudybės grėsmę patiriančio asmens pageidavimus, padeda užsiregistruoti į konsultaciją pas psichikos sveikatos priežiūros specialistą.

**IV SKYRIUS**

**PAGALBA NUSIŽUDŽIUSIOJO ARTIMIESIEMS IR BENDRUOMENEI**

14. Jeigu asmuo bandė nusižudyti ar savižudybės nepavyko išvengti, į įvykio vietą kviečiamos kitos specialiosios tarnybos, kurios teikia pagalbą.

15. Teikti konsultacijas ir pagalbą kviečiama PPT.

16. Gimnazijos krizių komanda vykdo krizės išgyvenimo veiklas vadovaudamasi Krizių valdymo Gimnazijoje tvarkos aprašu.

17. Apie kitų įstaigos bendruomenės narių informavimą po mokinio savižudybės krizės ir jų įtraukimą į pagalbos procesą sprendžia įstaigos Krizių komanda kartu su mokiniu ir jo tėvais/globėjais.

18. Tęstinę pagalbą esant savižudybės krizei teikia psichikos sveikatos specialistai.

Prevencinė veikla turi būti pradėta per pirmas 24 valandas sužinojus apie įvykį. Prevencijos tikslai – palengvinti sielvartą ir padėti grąžinti sutrikdytą dvasinę pusiausvyrą, sumažinti netekties išgyvenimo poveikį bei imitacinio suicido riziką. Svarbu laikytis šių principų:

18.1. savižudybė neturi būti dramatizuojama, šlovinama ar romantizuojama;

18.2. nieko nedarymas gali būti toks pats pavojingas kaip ir pernelyg didelis aktyvumas;

18.3. parama turi būti suteikta visiems šeimos nariams, artimiesiems, draugams, mokiniams ir pedagogams.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_