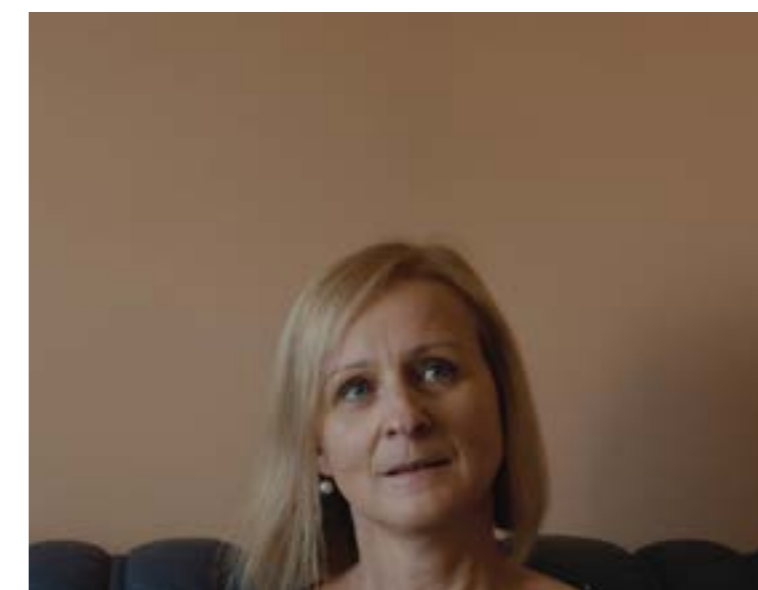


METODINĖ PRIEMONĖ FILMUI „BŪSIU SU TAVIMI“ APTARTI



INSCRIPT



NEPA—
TOGUS
KINAS

eurimages



CINÉFORUM



„Būsiu su tavimi“

Režisierė: Virginija Vareikytė ir Maximilien Dejoie

Šalis: Lietuva / Italija / Šveicarija

Metai: 2020m.

Trukmė: 73 min

Temos: savižudybių prevencija, savižudybė, netektis, vienatvė, vienišumas, kontakto užmezgimas

Metodas tinka šiems dalykams: etika, psichologija, socialinė pedagogika, socialinių įgūdžių užsiėmimai

Grupės dydis: iki 30 asmenų

Filmas skirtas: jaunuoliams nuo 9 klasės ir vyresniems žmonėms

Filme liečiamos žmogaus teisės: teisė į orų gyvenimą, teisė į socialinę apsaugą, teisė į sveikatos apsaugą

Filmo peržiūros/užsiėmimo tikslai:




- Suteikti galimybę dalyviams pasidalyti jausmais, emocijomis ir įspūdžiais po filmo
- Supažindinti su savižudybėmis, jų įtaka mūsų visų gyvenimui
- Skatinti suprasti dalijimosi jausmais ir išgyvenimais prasmę bei vertę
- Sužinoti ir suprasti, jog pagalba norint nusižudyti egzistuoja

Užsiėmimo trukmė: 3 valandos

UŽSIĖMIMO STRUKTŪRA:

Skirta 3 val. Užsiėmimui

LAIKAS	UŽDUOTIS	KOKIŲ PRIEMONIŲ REIKIA?
5 min	PASIRUOŠIMAS FILMO PERŽIŪRAI	Projektorius, kompiuteris, ekranas, paruoštas filmas ir paruošta erdvė
20 min	ĮVADAS Į FILMĄ IR TRUMPA DISKUSIJA APIE TEMOS AKTUALUMĄ IR JAU TURIMAS NUOSTATAS BEI ŽINIAS	Didelis magnetinės lentos (flipchart) lapas su žymikliu (markeriu)
5 min	SUSIPAŽINIMAS SU SAVO JAUSMAIS	Paprasti popieriaus lapai ir pakankamai rašiklių visiems individualiai
75 min	FILMO PERŽIŪRA	Paprasti popieriaus lapai ir pakankamai rašiklių visiems individualiai
15 min	PERTRAUKA	PERTRAUKA

LAIKAS	UŽDUOTIS	KOKIŲ PRIEMONIŲ REIKIA?
	UŽDUOTIS „JAUSMŲ RATAS“	
	INFORMACIJOS / PAGALBOS ŠALTINIŲ PRISTATYMAS	
	APIBENDRINIMAS	Didelis magnetinės lentos (flip-chart) lapas su rašikliu

PASTABOS / REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS (-ĖMS) / EDUKATORIAMS (-ĖMS) RUOŠIANTIS FILMO PERŽIŪRAI:

- Svarbu nepamiršti, kad susėdimas ratu reikalingas jaukesnei atmosferai sukurti bei geresniam kontaktui tarp dalyvių užtikrinti, nes taip matomi visų dalyvių veidai, emocijos, tad prieš pat peržiūrą būtų svarbu paruošti užsiėmimo patalpą (išstumdyti nereikalingus suolus ir kėdes), į tai įtraukiant ir peržiūroje dalyvausiančius jaunuolius (-es).
- Analizuodami šią opią temą būtina kvieskite dalyvius į diskusiją, nepamirškite skirti dėmesio dalyviams, kurie mažiau kalba. Turėdami „kalbėjimo objektą“ sumažinsite įtampą ir nerimą, kuris gali kilti per visas diskusijas. Konkretinkite klausimus, kvieskite dalyvius atsakinėti ne tik uždarais atsakymais, bet ir plačiau.
- Prieš vedant užsiėmimą rekomenduojame perskaityti kuo daugiau papildomos informacijos tam, kad jaustumėtės patogiai ir saugiai, taip pat turėtumėte platesnį informacijos „bagažą“ savižudybių ir jų prevencijos tematika. Nebijokite pasakyti dalyviams, kad kažko nežinote – kvieskite diskutuoti ir kartu ieškokite atsakymų. Arba sutarkite, jog į neaiškumus pasigilinsite po užsiėmimo ir vėliau pasidalykite atsakymais.

- Verta trumpai apžvelgti susitarimus, kurių bus laikomasi drauge per užsiėmimą, pvz.: „kalbame po vieną“, „išklausome vieni kitus / kitas“, „gerbiame kito / kitos nuomonę“, „filmo metu netrukdomė vieni kitiems / kitoms jo žiūrėti“. Svarbu perklausti pačių dalyvių, galbūt jie / jos nori pasiūlyti susitarimų, kuriuos svarbu įtraukti, kad grupėje jaustųsi saugiau. Galite dalyviams trumpai pristatyti filmą, pasakyti, jog tema gali sukelti įvairiausių jausmų ir komentarų, tačiau verta prisiminti, kad gerbiame vieni kitus (-as) ir duodame galimybę visiems ir visoms girdėti ir matyti filmą be trukdžių. Filmo metu gali kilti juokas ir aibė jausmų, pasigirsti komentarai, kviečiame jais pasidalyti bei juos aptarti.

- Viso užsiėmimo metu taikome „STOP“ ir „KONFIDENCIALUMO“ taisykles. „STOP“ taisyklė suteiks dalyviams galimybę jausti savo ribas, kada tam tikrais dalykais jie nenori dalytis, jei kuris kitas dalyvis įkyriai ir neempatiškai klausytų, primygtinai teirautųsi. „KONFIDENCIALUMO“ taisyklė skirta tam, kad patys filmo peržiūros dalyviai jaustųsi saugiai dalydamiesi asmeniniais, galbūt jausmingais išgyvenimais.

- Filmas dėl jame nagrinėjamų temų gali mokinius paveikti stipriau nei kiti ar iš atminties „ištraukti“ trauminius išgyvenimus. Angliškai apie tokias temas įspėjama pasitelkiant sąvoką trigger warning („įspėjimas apie dirgiklius“, opias temas, galinčias paskatinti trauminių patirčių atsiminimus). Todėl žiūrint opias temas nagrinėjančius filmus mokytojui ar edukatoriui labai svarbu visos peržiūros metu stebėti, kas vyksta klasėje, grupėje.

Prieš pradėdami žiūrėti filmą galite mokinius perspėti, kad kai kurie vaizdai, analizuojamos temos ar veikėjų pasisakymai gali būti nemalonūs, nepatogūs, kelti neigiamų jausmų. Priminkite, kad visos kyrančios emocijos yra leistinos ir priimtinos. Taip pat suteikite mokiniams galimybę pasirinkti, ar žiūrėti filmą toliau, ar bet kuriuo metu išeiti iš užsiėmimų erdvės, jei tik pajuntama, kad kyla per daug emocijų, žiūrėti filmą pasidarė per sunku. Jei taip nutinka, nepalikite jaunuolio vieno – jam išėjus į kitą patalpą filmo peržiūros metu įsitikinkite, jog jaunuolis ar kitas asmuo geba susitvarkyti su užplūdusiomis emocijomis, po filmo peržiūros pakvieskite pokalbį.

- Rekomenduojama užsiėmimo neskaidyti dalimis (pvz., filmo peržiūra vieną dieną, o kitą dieną aptarimas ar tik dalies filmo žiūrėjimas). Filme aptariama opi tema, galinti sukelti žiūrovams įvairių jausmų, tad patartina įgyvendinti visą edukacinį užsiėmimą per vieną dieną

PATALPA / REIKALINGOS PRIEMONĖS:

Patalpa turėtų būti tokia, kad visi dalyviai galėtų susėsti ratu. Reikalingas projektorius, ekranas, magnetinės lentos (flipchart) lapai, žymikliai (markeriai), paprasti lapai, pakankamai rašiklių visiems, asmeniniai mobilieji telefonai.

FILMO APRAŠYMAS:

Dvi moterys, psichologė ir policijos pareigūnė, imasi sudėtingos misijos – gimtajame miestelyje sumažinti rekordinį savižudybių skaičių. Valija ir Gintarė keliauja nuo durų iki durų, gelbėdamos vienišiausius savo bendruomenės narius empatija, jautrumu ir atjautu. Kasdien jausdamos gilią baimę prarasti dar vieną gyvybę, moterys užmezga stiprų tarpusavio ryšį, iš nelaimės gnaužtų ištraukiantį ne vieną žmogų. Drauge joms pavyksta numalšinti krizę ir atrasti, kad savižudybių prevencija gali būti veiksminga. Jautriai gvildenant sudėtingas temas, dokumentiniame filme „Būsiu su tavimi“ įkvėpimo semiamasi iš tikrovės, visai šalia mūsų aptinkamos daug dažniau, nei galėtume pagalvoti.

FILME APTARIAMA PROBLEMATIKA IR KONTEKSTAS:

Filme pasakojama apie dviejų Lietuvos moterų gyvenimą kuriant savižudybių prevencijos programą gimtajame miestelyje Kupiškyje. Ekране žiūrovas regi visapusišką moterų patirtį, nuo pokalbių su miestelėnais, tarptautinės savižudybių prevencijos dienos minėjimo, iki ištikusios nelaimės – vieno asmens savižudybės, bei asmeninių švenčių – vestuvių. Filme rodomos nesužadintos moterų emocijos, persipynęs profesinis ir asmeninis gyvenimas bei nuoširdus rūpestis miestelėnais kuriant šią programą, taip pat siekiant įgyvendinti jos plėtrą kitose Lietuvos dalyse.

Filme nagrinėjama subtili riba tarp savižudybės ir pasirinkimo gyventi. Filmo tėkmėje rutuliojantis ir pagrindinių herojų gyvenimams, ir išgirstant jų lankomų žmonių istorijas, galima pastebėti, jog dažnas žmogus užsimena nebenorintis gyventi. Visgi, kaip įvardija pagrindinė veikėja – psichologė Valija bei mokslinė literatūra, dažnas žmogus, kalbantis apie savižudybę, iš tiesų tenori sumažinti patiriamus sunkumus bei jų keliamus slogius jausmus. Taigi informacijos sklaida apie pagalbos galimybes (parinktį) ir būdus sau padėti yra itin opi problema, kurios iškėlimas į dienos šviesą būtinas norint ne tik sumažinti savižudybių skaičių Lietuvoje ir kitose valstybėse, bet ir padėti žmonėms suvokti,

jog tokios ligos kaip depresija nėra tiesiog tinginystė, apsileidimas ar kitos klijuojamos etiketės.

Filme rodomas pasaulis, kuris iš pirmo žvilgsnio gali būti svetimas, bet iš tiesų mes visi esame apsupti žmonių, kurie šiuo metu išgyvena didelius sunkumus, neturi su kuo pasidalyti jausmais arba pasikalbėti apie savo liūdesį ar vienišumą. Vienatvė, vienišumas, savižudybių ir kalbėjimo apie jausmus stigmos tėra keletas temų, kurios per trumpą peržiūros laiką persipina galvose, o jų vedami išskyla paprasti, bet svarbūs klausimai: Ar žinome, kaip sau bei kitam padėti jaučiant slogius jausmus? Kokių įsitikinimų turime apie liūdesį, vienišumą, netektį? Ar esame pastabūs savo aplinkai? Kaip padėti pastebėjus, jog žmogus kenčia ar nori nusižudyti?



KONTEKSTAS LIETUVOJE:

Savižudybės ir jų prevencija Lietuvoje – itin opi tema, apie kurią būtina kalbėti bei didinti visuomenės švietimą. Tragiškas savižudybių skaičius Lietuvoje, deja, – gerai žinomas faktas, asmeniškai paliečiantis beveik kiekvieną lietuvį. Regionuose esama daug mažų miestelių, kuriuose ši problema jau pasiekusi endeminę būklę. Remiantis Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenimis, galima džiaugtis, jog po pasiekto piko paskutiniame XX a. dešimtmetyje, pastaraisiais metais pastebimas situacijos gerėjimas: 100 000 gyventojų tenkantis savižudybių skaičius 2011–2017 m. sumažėjo nuo 31,6 iki 24,4. Nepaisant to, Lietuva pagal savižudybių skaičių išlieka pirma tarp ES šalių.

Kupiškio, nedidelio Šiaurės Lietuvos miestelio, savižudybių prevencijos programos istorija yra kitokia. Ši programa radikaliai skiriasi nuo daugelio vykdomų kituose miestuose bei miesteliuose ir įrodė esanti veiksminga ten, kur daugelis kitų patyrė nesėkmę. Šios savižudybių prevencijos programos sėkmės paslaptis ta, kad ji buvo visiškai ir išimtinai pagrįsta savanorišku bendruomeniniu darbu, įrodžiusiu, kad žmogiškasis ryšys neretai yra geriausia priemonė užkertant kelią liūdesiui, vienatvei ir galiausiai savižudybei, o pagalbos kartais geriausia ieškoti pačioje bendruomenėje.

IŠSAMUS FILMO PERŽIŪROS IR APTARIMO EIGOS APRAŠAS:

PASIRUOŠIMAS FILMO PERŽIŪRAI (5 min):

- Sustatykite kėdes ratu, pasidėkite visas reikalingas priemones.

ĮVADAS Į FILMĄ IR TRUMPA DISKUSIJA APIE TEMOS AKTUALUMĄ IR JAU TURIMAS NUOSTATAS BEI ŽINIAS (20 min):

Užsiėmimo vedėjas prisistato ir pasisveikina su visais užsiėmimo dalyviais. Prisistačius rekomenduojama iš karto su dalyviais aptarti užsiėmimo struktūrą, kad dalyviai žinotų, ko ir kada tikėtis, taip pat bendruosius užsiėmimo susitarimus, kad visų elgesys būtų tinkamas (minimų užsiėmimo bendravimo susitarimų aprašas pateikiamas skiltyje „ĮSPĖJIMAI / PASTABOS MOKYTOJAMS RUOŠIANTIS FILMO PERŽIŪRAI“).

Užsiėmimo vedėjas skatina užsiėmimo dalyvius pasidalyti savo nuomone, kodėl visi susirinko į šį užsiėmimą, ar žino ir supranta, kas yra savižudybė, taip pat kodėl, jų manymu, svarbu kalbėti(s) šia tema. Atsakymai į klausimą „Kodėl svarbu kalbėti(s) apie savižudybes?“ užrašomi ant lentos (flipchart). Kai ši užsiėmimo dalis vyksta online formatu (Zoom), vedėjas gali žymėti dalyvių atsakymus ant ekrano naudodamas Whiteboard funkciją. Tai skirta tam, kad auditorijos dalyviai susipažintų su platesniu kontekstu, jog savižudybė nėra vien tik mirtis, tai yra socialinis reiškinys, paveikiantis mažiausiai 6 aplinkinius asmenis, taip pat paliekantis nelengvų jausmų šleifą, dažnai daug kaltės, gėdos, nežinomybės jausmų artimiesiems.

Aptarus savižudybių tematikos svarbą su visais dalyviais išsiginama, ar visi supranta, kas yra savižudybė, savižudiškas elgesys, savižudiškos mintys ir savižudybės procesas. Šių sąvokų išsiginimas turi supažindinti užsiėmimo dalyvius su visa tematika bei pakloti tvirtą pagrindą suvokimui, jog savižudybė nėra momentinis veiksmas, tai tęstinis procesas, prasidedantis nuo suicidinės ideacijos, kuri kyla iš patiriamų gyvenimiškų sunkumų. Pabandykite sąvokų išsiginimą atlikti diskusijos ar „minčių lietaus“ principu. Toliau rasite sąvokų apibrėžimus.

Savižudybė – mirtis, sukelta į save nukreipto žalingo elgesio su ketinimu mirti kaip to elgesio rezultatu (Suicide, 2021).

- **Savižudiškas elgesys** – elgesys, dėl kurio žmogus gali numirti (šis terminas neapima suicidinės ideacijos / minčių termino) (Turecki et al., 2019).

- **Savižudiškos mintys** – mintys apie savižudybę: tai visos mintys apie savo gyvenimo pabaigą. Gali būti aktyvios – turint aiškų savižudybės planą – arba pasyvios – su mintimis apie norą mirti (Turecki et al., 2019).

- **Savižudybės procesas** – nuolat besivystantis procesas, kurio metu asmens mintys apie savižudybę virsta konkrečiais planais, o dar vėliau ir bandymais įgyvendinti planus (Wasserman, 2008). Autoriai pabrėžia, kad šiam apibūdinimui įtakos gali turėti kultūriniai ypatumai.

- **Sunkumas (angl. life difficulty)** – įvairūs nemalonūs gyvenimo nutikimai, patiriami bet kokiame gyvenimo etape. Tai gali būti tokie socialiniai sunkumai kaip skyrybos su mylimuoju, konfliktas; ekonominiai – darbo, pinigų netekimas, ar biologiniai / genetiniai – ligos, mastymo sunkumai, psichiniai sunkumai. (Wheaton, 1994). patyčios, kurių metu prieš asmenį naudojama tiesioginės agresijos formos.



SUSIPAŽINIMAS SU SAVO JAUSMAIS (5 min):

Užsiėmimo vedėjas išdalina visiems dalyviams po lapą popieriaus ir rašiklį, ir paprašo kelias minutes pagalvojus parašyti, kaip dalyviai šiuo metu iš tikrųjų jaučiasi. Jei ši užsiėmimo dalis vyksta online formatu, vedėjas gali pakviesti dalyvius pasinaudoti aktyvia nuoroda, kurioje dalyviai taip pat anonimiškai, kaip ir užsiėmimui vykstant gyvai, lapeliuose galėtų pasidalyti savo tikrais išgyvenimais. (Norint pasinaudoti nuorodoje minima interaktyvia priemone svarbu nepamiršti ją pasiruošti prieš užsiėmimą. Daugiau informacijos rasite nuorodoje.)

Lapeliuose surašytus jausmus bei virtualioje platformoje pateiktus atsakymus į klausimą „Kaip jūs dabar iš tikrųjų jaučiatės?“ naudosime antroje užsiėmimo dalyje. Labai aktualu užduotis taptų tada, jei bent vienas iš dalyvių anonimiškame atsakyme paminėtų, jog šiuo metu jaučiasi liūdnas, vienišas ar išgyvena kokį kitą sunkų jausmą. Tai būtų puikus įrankis parodyti, jog visi išgyvename sunkumus, ir dažnas net nepastebime šalia esančio ir liūdinčio žmogaus. Net ir neatsiradus sunkesnius jausmus išgyvenančio dalyvio, verta paminėti anksčiau išsakytas mintis. Ši užduotis yra pamatas jausmų rato analizei bei pokalbio svarbos parodymui.

FILMO PERŽIŪRA:

Peržiūros metu dalyviai žiūri filmą ir žymisi vietas, kurios kelia klausimų ar rezonuoja su asmeniniais išgyvenimais.

PERTRAUKA (15 min):

Filmas pakankamai ilgas, apima opią ir net skaudžią temą, tad gali būti sudėtinga išsėdėti tiek daug laiko susikoncentravus. Todėl būtų svarbu atrasti tarpą bent vienai trumpai pertraukai. Tinkamiausias siūlomas momentas būtų iš karto po filmo, kad per pertrauką dalyviai turėtų laiko individualiai ar pažįstamų grupelėse neformaliai aptarti matytą filmą ir jo paliktus įspūdžius, taip pat atsikvėpti.

UŽDUOTIS „JAUSMŲ RATAS“ (30 min):

Vedėjui: jei naudosite „kalbėjimo objektą“, pirmiausia pristatykite jo funkciją ir veikimo principą – kad tik rankoje objektą laikantis žmogus turi teisę kalbėti. Jei dalyviai yra vyresnio amžiaus grupė, nebe paaugliai, tokio objekto gali ir neprireikti.

Vedėjas po pertraukos pakviečia visus dalyvius vėl susirinkti į vietas ir pradeda užsiėmimo antrąją dalį skatindamas auditoriją atviram pasidalijimui mintimis remiantis šiais klausimais:

- Kokius pamąstymus sukėlė matytas filmas?
- Kaip jautėtės žiūrėdami filmą ir kaip jaučiatės dabar?
- Kas paskatino taip jaustis?
- Kurios filmo vietos sukėlė tokius jausmus ir kodėl?

Tam, kad auditorija įsidrąsintų, pats vedėjas gali pasidalyti savo įspūdžiais apie filmą, taip pradėdamas pasidalijimų srautą. Vedėjas turėtų iš karto įspėti klausančiuosius, jog visi pasisakyti negalės, tad norėtų išgirsti kokių 3–5 žmonių pasisakymus. Toks informavimas gali nuraminti tuos, kurie pasisakyti nenori, bei paskatinti / padrąsinti tuos, kurie svarsto apie pasidalijimą.

Pasikalbėjus apie jausmus, vedėjas primena apie lapeliuose žymėtus jausmus bei pateikia apibendrinimą: jei online – rekomenduota programa Mentimeter su funkcija Word cloud atsakymų dažnumą indikuos žodžių didumu ekrane, jei lapeliai žymimi gyvai – vedėjas aptaria visus lapelius. Galima pasidžiaugti, jei dauguma auditorijos jaučia pozityvius jausmus, bei atkreipti dėmesį į neigiamų jausmų atsakymus kaip „pervargęs“, „liūdnas“, „vienišas“ ir pan. Vedėjui svarbu paminėti, jog šią akimirką tarp mūsų yra žmonių, kurie jaučiasi slogiai, ir mes nebūtinai tai pastebime. Tai gali atkreipti dalyvių dėmesį į pokalbio svarbą. Vedėjas praplečia mintį ir akcentuoja, jog tik pokalbio metu, pasidalijant, gali žinoti, ką kitas išgyvena. Pokalbis gali padėti nebesijausti vienišam, vienam ir gali išgelbėti gyvybę. Atkreipiamas dėmesys į atsakymus, kurie nemini jausmų – „gerai“, „normaliai“ ir pan. Tam yra skiriama „Jausmų rato“ užduotis.

Ar mes suprantame, kas yra mūsų jausmai ir emocijos? Vedėjas pristato skirtumą tarp emocijų ir jausmų.

EMOCIJOS – tai stipri, nesąmoninga, automatiškai nervų sistemos sukeliama reakcija į kokią nors situaciją.

JAUSMAI – taip pat reakcija į situaciją, tačiau šiai reakcijai patirti reikalingas ilgalaikis procesas.



1 metodas:

Jei stebėdami grupės dinamiką matote, jog turite daugiau laiko nei planuota, galite šią užduotį atlikti mažose grupelėse ar individualiai. Pakvieskite užsiėmimo dalyvius susėsti į grupes po kokius 3–4 žmones ir per 2 minutes ant lapo surašyti kiek įmanoma daugiau žinomų jausmų. Baigus užduotį paprašykite, kad dalyviai suskaičiuotų bendrą jausmų skaičių, ir tuo pasidalykite su visais. Parodykite jausmų ratą, paanalizuokite nepažįstamus jausmų pavadinimus, paskatinkite visus dalyvius pasitikrinti savo užrašytus jausmus. Ar viskas, ką užrašė dalyviai, yra JAUSMAI?

2 metodas:

Jei stebėdami grupės dinamiką matote, jog turite mažiau laiko nei planuota, galite jausmų rato analizę atlikti kitu būdu. Vedėjas klausia užsiėmimo dalyvių, ar jiems visi jausmai, matomi jausmų rate, yra pažįstami. Esant poreikiui, pasitelkiant grupės narius ir pateikiant gyvenimiškų pavyzdžių, yra išsiaiškinami nežinomi jausmai. Skirkite laiko trumpai diskusijai, kodėl dalį jausmų pavadinimų vartojame taip retai.

Susipažinus su jausmais ir jausmų ratu vedėjas nukreipia diskusiją ta linkme, jog neveltui svarbu pažinti savo jausmus bei apskritai jausmų platybę tam, kad geriau suvoktume, kaip jaučiamės, o žinodami, kaip jaučiamės, galėtume pasiaiškinti, kas kelia tokius jausmus, ir atitinkamai ieškoti būdų mažinti slogiems jausmams, kurie dažną žmogų, drauge su patiriamomis aplinkybėmis, veda prie suicidinės ideacijos.

Vedėjas pamini, jog kalbėti apie jausmus ne visada lengva, bet dažnai tai pirmasis svarbus žingsnis, padedantis rūpintis savo gyvenimo kokybe. Vedėjas pabando priminti dalyviams, jog buvo kalbėta apie jausmų svarbą, turėjome progą juos pažinti geriau ir susipažinti su didesniu jų spektru (kai kalbėta apie „Jausmų ratą“). Ne vienam gali kilti klausimas: O tai ką daryti, kai atpažįstame savo jausmus?

Vedėjas atsako į šį savo retorinį arba realiai grupėje iškilusį klausimą su paaiškinimais.

1. Stebiu ir priimu savo jausmus. Paaiškinimas – visi jausmai yra geri ir priimtini, bet koks jausmas mums signalizuoja apie kažkokį pokytį ar svarbią žinią, kurią turime suprasti; tad svarbu pastebėti, ką jaučiame, savitai priimti žinią, siunčiamą

mūsų kūno.

2. Įsivardinti savo jausmus. Paaiškinimas – kad nepasimestume savo jausmuose, svarbu jiems priskirti atitinkamus jausmų vardus. Tam skirtas „Jausmų ratas“. Žinojimas, kokį tiksliai jausmą jaučiame, gali padėti atsekti to jausmo priežastį, o tai atitinkamai gali būti naudinga daugelyje situacijų.

3. Renkuosi, kaip elgtis: reaguoti ar išbūti. Paaiškinimas – jausdami įvairius jausmus visada galime pasiduoti impulsams ir veikti / reaguoti, tačiau taip pat galime ir išmokti sąmoningai valdyti savo veiksmus, kai jaučiame įvairius jausmus. Taip pat svarbu paminėti, jog jaučiant įvairius jausmus nebūtina visada reaguoti. Galima pasirinkti tiesiog išbūti su minimais jausmais.

Vedėjas, pakalbėjęs apie jausmus ir ką su jais daryti, pereina prie jausmų ir savižudybės temos.

Apie savižudybę galvojantis žmogus dažnai yra kamuojamas labai prieštaringų jausmų. Jis gali jaustis pasimetęs, vienišas, išsigandęs, liūdnas, bejėgis savo beviltiškoje situacijoje, o vienintelį būdą, kaip to nebejausti, mato savižudybę. Tačiau kartu toks žmogus turi ir noro gyventi, nes dažniausiai jo tikslas – nebejausti, o ne numirti. Svarbu nepamiršti, jog apie savižudybę galvojantis dar nėra nusprendęs mirti, jis jaučiasi sumišęs, nemato kitų išeikių, tačiau giliai viduje neretai tikisi būti išgelbėtas, tad vienokiais ar kitokiais būdais gali pranešti apie savo mintis.

Toliau esančią informaciją vedėjas gali rinktis tiesiog papasakoti užsiėmimo dalyviams arba tai atlikti minčių lietaus principu. Pavyzdžiui, vedėjas gali klausti auditorijos: „Sakoma, kad apie savižudiškas mintis gali signalizuoti pasikeitusi žmogaus savijauta. Kaip manote, kokius jausmus ar elgesį pamatysime žmoguje, kuris turi savižudiškų minčių?“ Vedėjas atsakymus gali surašyti ant lentos ir juos aptarti. Atitinkamai tą patį atlikti su likusiais punktais.

- Pirmiausia apie savižudiškas mintis gali signalizuoti žmogaus pasikeitusi savijauta. Jis gali atrodyti apimtas nevilties, liūdnas, užsisklendęs, pesimistiškas.
- Pasikeitusi savijauta gali atsispindėti ir jo elgesyje: jo gali nebedominti anksčiau mėgta veikla, jis gali atrodyti viskam abejingas, apsileisti ar elgtis rizikingai, lyg

jam būtų nebesvarbi jo gyvybė. Kartais apie savižudybę galvojančios žmonės gali imti dalinti savo brangius daiktus, gražinti skolas ar parašyti testamentą.

- Domėjimasis savižudybės būdais bei priemonėmis ar perdėtas domėjimasis mirties tema taip pat yra vienas iš rizikos ženklų.
- Labai svarbu sureaguoti, jei po ilgą laiką trunkančios prislėgtos nuotaikos žmogus staiga, be jokios svarios priežasties, atrodo daug linksmesnis, žvalesnis – toks pasikeitimas galėjo įvykti todėl, jog žmogus nusprendė nusižudyti, o radęs savo problemų sprendimo būdą jaučia palengvėjimą.
- Dažnai galvojantis apie savižudybę tiesiogiai ar netiesiogiai užsimena apie savo mintis. Jis gali prabilti apie gyvenimo beprasmybę, jog nieko nebenori, nebegali taip gyventi, nori, jog viskas baigtųsi. Kartais žmogus gali tiesiai pasakyti, jog ketina nusižudyti, ir net tais atvejais, kai atrodo, jog savižudybe yra manipuliuojama ar taip siekiama atkreipti dėmesį – tai visada yra rizikos ženklas ir jį būtina reaguoti rimtai. Tačiau tai nereiškia, kad reikia pasiduoti šantažui. Svarbu pasirūpinti pagalba tam žmogui, tačiau nepamiršti padėti ir sau pasitariant su artimaisiais ar specialistais.

Pagalba galvojančiam apie savižudybę

Vedėjas pereina prie temos „Pagalba galvojančiam apie savižudybę“.

Vedėjas toliau esantį tekstą pasakoja užsiėmimo dalyviams ir esminius dalykus išskiria papunkčiui užrašydamas ant lentos ar Zoom ekrane.

Pastebėjus, jog žmogus galvoja apie savižudybę, gali būti baisu nežinant, kaip elgtis, kaip galima padėti tokiam žmogui. Dažnai svarstoma, ar verta apie tai paklausti, ar kalbėjimas nepaąštrins situacijos? Atsakymas vienareikšmiškas – tiesiai paklausti ir kalbėti apie savižudybę būtina, nes taip parodomas susirūpinimas ir suteikiama galimybė atvirai apie tai pasipasakoti.

Pirmiausia, kilus bent menkiausiam įtarimui, jog žmogus gali galvoti apie savižudybę, reikia mėginti su juo apie tai pasikalbėti. Nebijok kalbėti atvirai ir nevenk žodžio „savižudybė“. Kartais užtenka tik parodyti, jog žmogus gali su tavimi kalbėti. Galimybė dalytis

jausmais, atvirai pasipasakoti apie savo jausmus ir mintis, būti išklaustyam nesmerkiant ir nemoralizuojant, mažina kančią, kurią jis šiuo metu jaučia. Būtent tai, o ne patarimai ar „stebuklingos frazės“ mažina savižudybės riziką.

Niekuomet nenuvertink žmogaus problemų ir neįrodinėk, koks prastas sprendimas yra savižudybė, nes tuo metu jo problemos yra didžiausios, kokias jam yra tekę išgyventi, o savižudybė atrodo kaip vienintelis sprendimo būdas. Todėl venk pasakymų, jog „viskas bus gerai“, nes apie savižudybę galvojančiam žmogui atrodo, jog tikrai taip nebus. Tokie pasakymai nuvertina situaciją, žmogus gali pasijusti neišgirstas ir nesuprastas.

Žinojimas apie kito žmogaus savižudiškas mintis gali būti sunki našta, todėl nelaikyk visko paslapyje – paprašyk pagalbos kitų žmonių, kuriais tu pasitiki. Svarbu padėti, bet taip pat svarbu ir neprisiimti per daug atsakomybės, nes net laiku pastebėjus rizikos ženklus ir suteikus reikiamą pagalbą nėra garantijų, jog žmogus nenusižudys – visgi galutinis sprendimas priklauso tik nuo jo.

Nepamiršk, jog nuoširdus ir nesmerkiantis pokalbis yra pirmasis žingsnis pagalbos žmogui, galvojančiam apie savižudybę, link, vis dėlto vėliau gali prireikti profesionalios pagalbos. Išklausęs, parodęs susirūpinimą artimuoju, kuris galvoja apie savižudybę, toliau turėtum jį skatinti kreiptis psichologinės pagalbos, gali padėti tą pagalbą suorganizuoti arba net pasisiūlyti tą žmogų palydėti, taip parodydamas savo palaikymą.

Galutinė santrauka, kuri galėtų atsirasti ant lentos ar „Zoom“ ekrano. Jei žmogus galvoja apie savižudybę, ką AŠ galiu padaryti...

- Pasikalbėk. Drąsiai bei empatiškai pasiteirauk.
- Nenuvertink problemų. Pabandyk jį suprasti.
- Pasidalink su draugu. Gali būti sunku žinoti tokias kito mintis.
- Paskatink kreiptis į profesionalą.



INFORMACIJOS / PAGALBOS ŠALTINIŲ PRISTATYMAS: „KAIP AŠ GALIU PADĖTI?“

Nemokamos pagalbos galimybės visoje Lietuvoje

Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui	www.tuesi.lt
Pagalba artimiesiems, išgyvenusiems šeimos nario savižudybę	www.artimiems.lt
Pagalba ištikus krizei	www.krizesiveikimas.lt

Emocinė parama telefonu

Jaunimo linija (telefonu, laiškais, pokalbių langais (chat))	www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	Visą parą
Vilties linija (telefonu)	www.viltieslinija.lt	116 123	Visą parą
Vaikų linija (telefonu, laiškais)	www.vaikuliniija.lt	116 111	Kasdien 11:00–23:00
Pagalbos moterims linija (telefonu)	www.moters-pagalba.lt	8 800 66366	Visą parą
Sidabrinė linija (telefonu)	www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	d. d. 08:00–22:00, savaitgaliais 11:00–19:00
Vyrų linija (telefonu, laiškais)	https://www.vyrulinija.lt	8 670 00027	d. d. 10:00–14:00

Tėvų linija (telefonu)	http://www.pvc.lt/lt/	8 800 90012	d. d. 17:00–21:00
Valgymo sutrikimų linija (telefonu)	www.vpnamai.lt	8 615 55587	Antradieniais 18:00–22:00

*Vedėjui rekomenduojama paminėti, jog visada galima kreiptis ir į savo šeimos gydytoją, kuris galėtų nukreipti pas psichikos sveikatos specialistą.

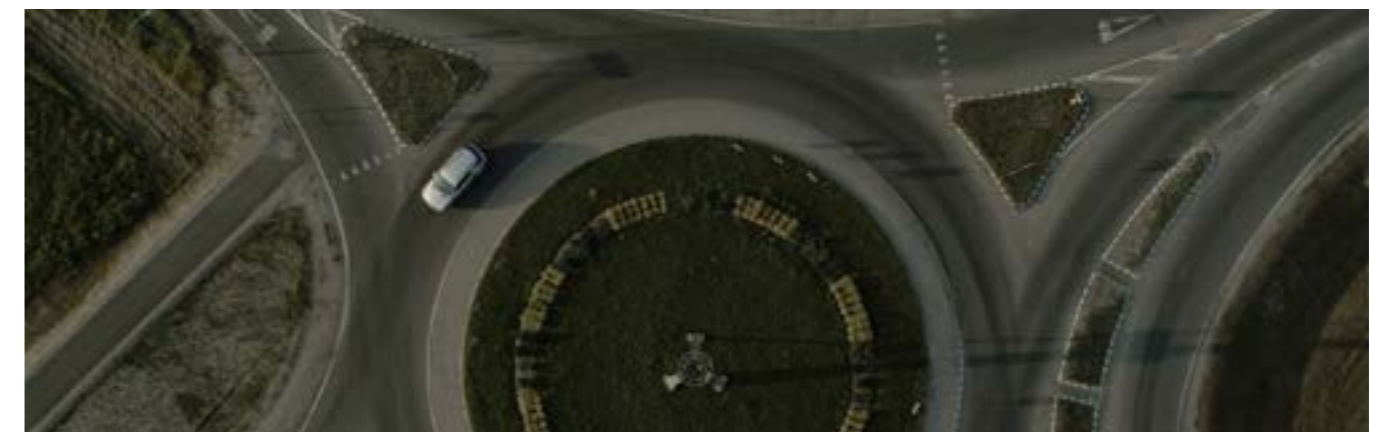
APIBENDRINIMAS:

Užsiėmimo vedėjas pakviečia dalyvius keliais sakiniais apibendrinti bei pasidalyti, su kokias jausmais jie išeina iš šio užsiėmimo ir kokias mintis išsineša.

JEIGU UŽSIĖMIMAS VYKSTA ONLINE FORMATU:

Jeigu susidariusi situacija leidžia bendrauti tik online formatu, kvieskite mokinius į diskusiją. Kvieskite dalyvius kalbėti pasakydami jų vardą – taip suteiksite atsakomybę. Rekomendacija – naudokitės „kambariais“ (Zoom breakroom): šios priemonės leidžia dalyvius išskirstyti mažesnėmis grupelėmis ir dalytis patirtimi su mažesniu skaičiumi dalyvaujančių. Taip gali būti užtikrintas jaukesnis ir saugesnis pasidalijimas bei platesnis aptarimas.

Kai kurioms užduotims galite diskusijas perkelti į kambarius ir paprašyti, kad dalyviai kartu grupelėje atrastų kelis punktus, kuriuos vėliau norėtų perduoti visai grupei (pvz., pirmojoje užduotyje dar iki filmo peržiūros dalyviai grupelėse turi rasti informaciją ir ją remdamiesi suformuluoti kuo aiškesnį ir išsamesnį grupei skirtos sąvokos apibrėžimą). Diskutuoti galima tais pačiais klausimais, kurie rekomenduojami atliekant užduotis.



Daugiau informacijos apie savižudybes ir jų prevenciją:

- [https://www.jaunimolinija.lt/uploads/manager/file/Pagalba%20ketinantiems%20nusi%3%85%C2%BEudyti\(1\).pdf](https://www.jaunimolinija.lt/uploads/manager/file/Pagalba%20ketinantiems%20nusi%3%85%C2%BEudyti(1).pdf)
- <https://www.jaunimolinija.lt/uploads/manager/file/Kaip%20pad%C3%84%C2%97ti%20po%20bandymo%20nusi%3%85%C2%BEudyti.pdf>
- <https://www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/nusizudziusiu-artimieji/ka-isgyvena-nusizudziusiu-artimieji/>
- <https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/psichikos-sveikata/savizudybiu-prevencija-kaip-atpazinti-savizudybes-rizika-ka-daryti-ir-kur-kreiptis-pagalbos/>

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

Ray C., Lindop J., & Gibson S. (1982). The concept of coping. *Psychological Medicine*, 12(2), p. 385–395. doi:10.1017/S0033291700046729

Suicide. (2021, May 6). National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide>

Turecki G., Brent D. A., Gunnell D., O'Connor R. C., Oquendo M. A., Pirkis J., and Stanley B. H. (2019) Suicide and suicide risk. *Nature Reviews Disease Primers*, 5, p. 74. doi: 10.1038/s41572-019-0121-0

Wasserman D., Thanh T. T. H., Minh P. T. D., Goldstein M., Nordenskiöld A., & Wasserman C. (2008). Suicidal process, suicidal communication and psychosocial situation of young suicide attempters in a rural Vietnamese community. *World Psychiatry*, 7(1), p. 47–53. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2008.tb00152.x>

Wheaton B. (1994). Sampling the stress universe. In W. R. Avison & I. H. Gotlib (Eds.), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*, p. 77–114. New York: Plenum Press.

PRIEDAI - jausmų ratas



Metodinę priemonę rengė „Jaunimo linijos“ savanorių mokytoja, mokymų lektorė Lauryna Vilutytė