**SAVIŽUDYBĖS RIZIKA**

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 tuo pačiu metu 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 išeičių, tačiau giliai viduje neretai tikisi būti išgelbėtas, tad vienokiais ar kitokiais būdais gali pranešti apie savo mintis.

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 mėgiama veikla, jis gali atrodyti viskam abejingas, apsileisti ar elgtis rizikingai, lyg jam būtų nebesvarbi jo gyvybė. Kartais apie savižudybę galvojantys žmonės gali imti dalinti savo brangius daiktus, grąžinti 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 į 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.

PASTEBĖJUS BENT VIENĄ IŠ ŠIŲ POŽYMIŲ, PRANEŠKITE MOKYKLOS PSICHOLOGEI.