

Pagalba yra šalia

Parama tiems, kas patyrė netektį
dėl artimo savižudybės Šiaurės Airija

Šis vadovas skirtas tiems, kurie gedi dėl mylimo žmogaus mirties.

Šis vadovas buvo paruoštas taip, kad padėtų jums pasirinkti, kada ir kokie skyriai jums tinkamiausi. Šis leidinys nėra skirtas, perskaityti nuo pirmojo iki paskutiniojo puslapio.

Jūsų šeimai, draugams ar kolegoms taip pat gali būti naudinga peržiūrėti šį vadovą, kad jie galėtų pabandyti šiek tiek suprasti, ką išgyvenate ir kaip rasti tinkamą pagalbą.

Kai kuriuose skyriuose daugiausia dėmesio skiriama jausmams, kuriuos galbūt jaučiate; kituose skyriuose kalbama apie tai, kas gali vykti. Visame leidinyje pateikiami pasiūlymai dėl tolesnės paramos šaltinių. Taip pat pateikiami žmonių, kurie patyrė artimo netektį ir išgyveno panašias į jūsų patirtis, liudijimai.

Pastaba apie įvardinimą

Mes vartojome sąvokas „savižudė mirtis“ ir „atėmė sau gyvybę“. Pasirinkome šiuos terminus, nes jie atrodo priimtinausi, tačiau pripažįstame, kad žmonės pasirinks jiems patogius žodžius. Vengėme frazės „nusižudyti“, nes ji reiškia, kad žmonės, kurie miršta tokiu būdu, padarė nusikaltimą, nors taip nėra.

Nėra paprasto būdo apibūdinti įvairius santykius, kuriuos žmonės galbūt turėjo su mirusiuoju („mylimas žmogus“, „giminaitis ar draugas“, „artimas žmogus“, „svarbus žmogus“), todėl mes vartojame išsireiškimą: „miręs asmuo“. Pripažįstame, kad tai gali skambėti nuasmenintai, tačiau taip sakydami mes tikrai nenuvertiname santykių stiprumo.

Turinys

	Įvadas	2
1	Ką galbūt jūs jaučiate	3
	Kaip žmonės gedi	4
	Paliesti artimo netekties dėl savižudybės	4
	Kaip jaučiatės?	5
	Pasikalbėkite su kuo nors dabar	12
	Kas galėtų (ir galbūt negalėtų) padėti	13
2	Kas gali nutikti	14
	Žmonių informavimas	15
	Kas atsitinka po staigios mirties	16
	Jei asmuo mirė kalėjime arba policijos areštinėje	16
	Jei asmuo turėjo kontaktą su psichikos sveikatos priežiūros tarnybomis	18
	Laidotuvių organizavimas	18
	Bendravimas su žiniasklaida	19
	Žmonės / organizacijos, kuriems reikia pranešti	22
3	Žmonės, turintys ypatingą ryšį su mirusiu asmeniu	26
	Partneriai	27
	Tėvai	28
	Vaikai ir jaunuoliai	30
	Broliai ir seserys	34
	Senyvi žmonės	34
	Draugai	36
	Žmonės su mokymosi sutrikimais	36
	Pasikalbėkite su kuo nors dabar	36
4	Pagalba žmogui, kuris patyrė artimo netektį	37
	Mano giminaitis ar draugas	38
	Mano darbo kolega arba darbuotojas	39
	Mano mokinys	39
	Patarimai, kaip palaikyti žmogų, kuris gedi dėl netikėtos artimo mirties	40
5	Išgyvenimas ir žiūrėjimas į ateitį	42
	Rūpinimasis savimi	43
	Surasti kas išklausys	44
	Neatidėliotini poreikiai	45
	Ilgalaikiai poreikiai	47
	Papildoma parama	47
6	Pagalbinė literatūra	48
7	Tolesnė parama	51

Įvadas

Šiuo metu norėtume pareikšti nuoširdžią užuojautą jums, jūsų šeimai ir draugams, kuriuos paveikė ši liūdna netektis. Pripažįstame skausmą ir kančią, kuri jaučiama po netikėtos mylimo žmogaus mirties.

Šis vadovas – tik mėginimas apibūdinti kai kuriuos dalykus, kuriuos išgyvenate. Jis nepakeičia pokalbio su žmonėmis: pvz., su artimaisiais arba kuo nors iš vietinės paramos organizacijos (žr. toliau). Tačiau jis buvo sukurtas padedant žmonėms, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės ir kurie galimai patyrė panašius išgyvenimus.

Mirtis gali įvykti bet kuriuo gyvenimo metu. Kartais ji numanoma dėl ligos arba senatvės. Kartais tai atsitinka staiga, bejokio įspėjimo. Artimo žmogaus mirtis dažnai be galo prislegia. Kai miršta artimas žmogus, nutrūkę emociniai ryšiai palieka mums gilų liūdesio ir tuštumos jausmą.

Gali būti, kad skaitote šį tekstą netrukus po artimojo mirties arba praėjus kelioms savaitėms, mėnesiams ar metams po j mirties.

„Po mirties užplūdus chaosui, kai jaučiausi toks vienišas, praradęs viltį ir sugniuždytas, man buvo naudinga perskaityti tai, kas šiek tiek apibūdino tai, ką jaučiau ir kas vyksta. Jaučiausi taip, tarsi ten būtų kiti, kurie būtų šalia manęs ir žinotų, ką aš išgyvenu.“

Maikas, kurio partneris mirė

Tikimės, kad šioje knygelėje pateikta praktinė informacija ir nurodymai padės jums po mylimo žmogaus mirties; šiame vadove atsižvelgiama į ypatingus artimo netikėtą mirtį patyrusių asmenų poreikius. Įtraukta informacija apie sielvartą ir artimo netektį, kuri, tikime, padės jums ateinančiomis savaitėmis ir mėnesiais.

Tolesnę paramą galite gauti per savo šeimos gydytoją arba iš vietinių paramos organizacijų – jas rasite svetainės: www.mindingyourhead.info, paslaugų skiltyje, kategorijose „Netektis“ arba „Savižudybė“.

1

Ką galbūt jūs jaučiate

Šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama emocijoms, kurias išgyvena artimo netektį patyrę žmonės, ir jų jausmams, kurie sustiprėja, kai mirties priežastis galėjo būti savižudybė.



Kaip žmonės liūdi

Sielvartas yra toks pat unikalus, kaip ir jūs, ir toks pat individualus kaip pirštų atspaudai. Kiekvienas žmogus bus paveiktas savaip, nes kiekvienas asmuo yra skirtingas – net ir toje pačioje šeimoje.

Kiekvienas iš jų turėjo savo santykių su mirusiu asmeniu, savo patirtį apie kitus praradimus ir skirtingą galimos paramos lygį.

Žmonės turi individualius jausmų išraiškos būdus. Kai kuriems padeda kai jie pasidalina jausmais ir mintimis. Kitiems būna labai sunku išsiverkti ar žodžiais išsakyti, kaip jie jaučiasi, bet tai nereiškia, kad jie pergyvena mažiau negu tas, kuris negali liautis verkti.

Galite pastebėti, kad žmonės bando nuspėti, kaip jūs jaučiatės ar turėtumėte jaustis: („turbūt jautiesi labai...“) arba nurodo, kaip turėtumėte gedėti („tau reikia...“). Tikriausiai reikia sutikti, kad šie patarimai yra geranoriški, tačiau nepamirškite, kad kiekvienas sielvartauja skirtingai. Taigi pirmiausia įsiklausykite į save ir raskite savo kelią. Svarbu atsiminti, kad nėra nustatytų taisyklių ar etapų ir nėra teisingo ar neteisingo būdo kaip turėtumėt jaustis.

Žmonės gali daryti prielaidas, kad liūdi tik artimas šeimos ratas, tačiau iš tiesų, tai gali paveikti daugelį žmonių. Galbūt esate artimas to asmens draugas, darbo kolega, o gal pagal profesiją dalyvavote teikiant pagalbą prieš ar po asmens mirties. Galbūt niekas nepripažino ar nesuprato apie jūsų patirtą artimo netektį, kokią turėjo šeimos nariai, tačiau jūs vis tiek galite patirti bet kokį aprašytų jausmų mišinį.

Gedėjimas dėl artimo netekties dėl savižudybės

Artimo netektis dėl savižudybės apibūdinama kaip „didžiulis sielvartas“. Dauguma to, ką jaučiate dabar, būtų tas pats, jei artimas žmogus būtų miręs staiga arba po ilgos ligos. Tačiau artimo netektį patyrę žmonės sako, kad savižudybė sustiprina įprastą reakciją į netektį. Pavyzdžiui, galite jausti stipresnę kaltės jausmą dėl savo veiksmų, labiau kaltinti kitą žmogų, kuris, jūsų manymu, galėjo užkirsti kelią savižudybei, jausti didesnę pyktį mirusiam asmeniui arba dar didesnę neviltį dėl to, kad taip mirė jums artimas žmogus.

Kaip jaučiatės?

Žmonės dažnai klausia „Kaip tu jautiesi?“ ir gali būti neįmanoma į šį klausimą atsakyti. Kai kas nors staiga miršta, gali kilti didžiulis jausmų ir minčių kratinys.

Čia tyrinėjame kai kurias emocijas, kurios dažniausiai jaučiamos, kai miršta jums svarbus asmuo.

Emocijos išvardytos atsitiktine tvarka, nes nėra jokios tvarkos ar pirmenybės, kaip kiekvienas gali jaustis.

Pyktis

Gynybinė reakcija

Depresija ir nerimas

Neviltis

Netikėjimas

Baimė

Kaltė

Sąstingis

Fizinės reakcijos

Ilgesys

Savęs kamantinėjimas –

„o kas, jeigu?“ ir „kodėl?“

Atstūmimo jausmas

Palengvėjimas

Liūdesys

Ieškojimas

Susitaikymo jausmas

Gėda

Šokas

Stigma

Mintys apie savižudybę

Pyktis

Žmonės, patyrę artimo netektį, dažnai jaučia pyktį. Galite pykti ant žmogaus už tai, kad jis mirė tokiu būdu ir paliko tiek daug skausmo, arba už tai, kad jums teko tvarkyti daug praktinių reikalų ir jaučiatės tam nepasiruošę. Arba pykstate ant ko nors, kas, jūsų manymu, juos nuvylė, arba ant tų, kurie, jūsų manymu, turėjo jais geriau pasirūpinti. Jei esate tikintis, galite pykti ant dievo. Bandytas surasti ką nors, kas kaltas dėl mirties, taip pat yra įprastas atsakas. Pykčio jausmas kartais gali būti didžiulis ir gali trukti ilgai arba praeiti ir vėl sugrįžti.

„Kai pamačiau, kaip kenčia jos tėvai, mano požiūris pasikeitė ir mane apėmė pyktis dėl to, ką ji padarė. Taip pat pykau ant savęs, kad nepasakiau jos mamai, jog man ji kėlė rūpestį. Tuo metu jaučiau, kad turiu būti ištikima savo draugei.“

Vikė, kurios draugė mirė

„Svarstau, kada ir kaip viskas pradėjo byrėti ir kokie veiksmi galėjo užkirsti tam kelią. Mintyse svarstau, kas būtų buvę, jei nebūtume persikraustę, jei nebūčiau išėjęs iš darbo, jei nebūtume išvykę atostogauti likus dviem mėnesiams iki jos mirties, jei būčiau skyręs jai daugiau dėmesio, daugiau erdvės, daugiau ar mažiau kalbėjęs...“

Rodžeris, netekęs žmonos



Gynybinė reakcija

Nežinia, kaip žmonės reaguos, gali paskatinti jus imti gintis nuo jų, jei jie pasakytų ką nors nemalonaus arba užduotų nepageidaujamų klausimų. Kartais gali būti sunku atsikratyti šios gynybinės reakcijos ir atvirai kalbėti apie tai, kaip jaučiatės. Kai kurie žmonės sako, kad jiems gali būti lengviau susikalbėti su žmonėmis, kuriuos taip pat palietė artimo netektis dėl savižudybės. Gedėjimo paramos organizacijų kontaktinius duomenis rasite interneto svetainėje: www.mindingyourhead.info

Depresija ir nerimas

Kartais žmonėms atrodo, kad jie nebesusitvarko su savo psichine sveikata, nes sielvartas yra toks stiprus. Tai gali būti jausmas, kuris ateina ir praeina. Kartais, bet ne visada, galite pajusti, kad šie jausmai giliai įsišaknijo. Jei manote, kad tai gali nutikti jums - svarbu pasitarti su savo šeimos gydytoju dėl pagalbos arba su viena iš psichikos sveikatos palaikymo organizacijų, išvardytų internetinėje svetainėje: www.mindingyourhead.info.

Neviltis

Žmonės, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės, gali suabejoti, ar jie pajėgs gyventi toliau be mirusio žmogaus. Kai kuriems tai gali būti trumpalaikė mintis; kitiems tai gali tapti gilia neviltimi, vedančia į mintis apie savižudybę. Jei taip jaučiatės, kreipkitės pagalbos į jus supančius žmones arba vieną iš organizacijų, išvardintų internetinėje svetainėje: www.mindingyourhead.info

„Daug laiko praleidau bandydama „išspręsti“ klausimą, kodėl mano sūnus nusprendė atimti sau gyvybę. Visus šiuos jausmus įsisąmoninau ir dėl to man darėsi vis blogiau ir blogiau. Norėjau susisukti į kamuoliuką ir leisti gyvenimui eiti pro šalį. Galų gale pasiekiau krizės tašką ir desperatiškai bandžiau pabėgti nuo nuolatinio sielvarto, kurį jaučiau. Būtent tuo metu nusprendžiau, kad turiu pasidalinti savo jausmais. Tai visiškai pakeitė situaciją. Nuo tada, kai pradėjau kalbėti apie tai, ką jaučiu, radau jėgų judėti į priekį.“

Dinas, kurio sūnus mirė

Nesugebėjimas susitaikyti

Kai kuriems žmonėms sunku susitaikyti su tuo, kad kažkas mirė, ir kad tas žmogus nebebus jų gyvenimo dalimi. Natūralu, kad sunku patikėti tuo, kas įvyko, ypač jei asmuo galimai mirė nuo savižudybės. Šis jausmas gali susilpnėti, kai įsisąmoninsite jų mirties realybę, tačiau kurį laiką vis dar galite abejojti tuo, kas įvyko.

Baimė

Sielvartas gali kelti baimę, sukrečiančią nežinomybę, nes viskas pasikeitė. Kartais žmonės baiminasi, koks bus gyvenimas be mirusio asmens arba kokį poveikį jo mirtis turės kitiems. Gali būti sunku įsivaizduoti kitokią ateitį.

Kaltė

Kai kurie žmonės gali jausti kaltės jausmą. Galite jaustis kalti dėl to, ką padarėte ar nepadarėte, pasakėte ar nepasakėte. Tai gali padėti prisiminti, kad tik miręs asmuo žino, kodėl jis nebegalėjo gyventi. Didžiulis kaltės jausmas gali būti viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl artimo netektis dėl savizudybės yra tokia skausminga – ir tai nėra jausmas, kurį gali sumenkinti kažkas, primindamas jums apie visus gerus dalykus, kuriuos padarėte mirusiam žmogui. Kaltė, kurią išgyvena artimo netekęs asmuo, kartais gali jaustis kaip nesėkmė.

„Jo mirtis mane slėgė kiekvieną minutę, kiekvieną valandą, kiekvieną dieną, o retais atvejais, kai atitrūkdavau nuo šių minčių, jausdavausi kalta, kad nejaučiu „skausmo“.“

Širlė, netekusi sūnaus

Sąstingis

Kai kuriems sunku ką nors pajusti. Žmonės, kurie patiria šį sąstingį, gali jaustis kalti dėl to, kad neišreiškia sielvarto verkdami ar kalbėdami, ypač kai kitiems aplinkiniams gali būti lengviau tą padaryti. Kai kuriems gali prireikti nemažai laiko, kad skausmas prasiveržtų. Dėl to gali būti sunku atsakyti į geranoriškus klausimus, tokius kaip „kaip tu jautiesi?“, nes nėra ką atsakyti.

Fizinės reakcijos

Kažkam mirus, likusieji, kurie buvo sisiję su juo, gana dažnai jaučiasi fiziškai blogai – skauda galvą, pilvą, jaučia pykinimą. Kadangi jaučiatės prastai, galite pastebėti, kad esate mažiau nei įprastai atsparūs, pavyzdžiui, peršalimui. Galite jausti, kad nenorite valgyti arba, kad valgote ir geriate daugiau tam, kad nukreiptumėte dėmesį. Jums gali būti sunku užmigti arba išsimiegoti, o galbūt norėsite miegoti visą dieną.

Ilgesys

Mirus žmogui jaučiamas ypatingas liūdesys, kuris gali pasireikšti desperatišku to žmogaus ilgesiu. Tai gali būti fizinis pojūtis: noras juos pamatyti, paliesti, sulaikyti ar užuosti ir kad jie sugrįžtų, bent akimirkai, tai gali atrodyti kaip širdį veriantis ilgesys.

Savęs kamantinėjimas – o kas, jeigu?

Kai žmonės paliečia artimo netektis dėl savižudybės, jie gali jaustis, kad privalėjo ar galėjo tam užkirsti kelią. Kiekvienas, paliestas artimo savižudybės, klausia savęs, ko jie nepastebėjo ar galėjo padaryti kitaip. Galbūt nuolat prisiminsite paskutinius pokalbius. Gali būti, kad kelias dienas, savaites ar net metus abejosite savimi ir aplinkiniais. Labai tikėtina, kad jūs tikrai siūlėte visą savo paramą, meilę ir rūpestį. Lygiai taip pat žmonės, kurie atima sau gyvybę, galbūt neparodė aplinkiniams nevilties ženklų.

„Todėl su savimi sudariau paktą, kurio kai kuriomis dienomis man pavyksta laikytis, o kitomis – ne, kad daugiausia dėmesio skirsiu tam, kad su džiaugsmu prisiminčiau visus gerus ir džiuginančius momentus, o ne kaltės slegiamiems klausimams „kas būtų, jeigu būtų“, kurie man gali atnešti tik skausmą.“

Eimė, netekusi motinos

Klausimas – kodėl?

Žmonės, kuriuos ištiko artimo netektis dėl savižudybės, gali likti su slegiančiu neatsakytu klausimu: Kodėl? Šį klausimą žmonės gali kelti iš naujo vėl ir vėl, o be atsakymo jis gali niekada visiškai neišnykti. Savižudybės priežastys paprastai yra sudėtingos. Skirtingos patirtys ir įvykiai žmones veikia skirtingai. Tiesą sakant, miręs žmogus vienintelis žino, kodėl jam pasirodė nebeįmanoma gyventi.

„Po kurio laiko supratau, kad turiu atiduoti jam atsakomybę už jo sprendimą, kad ir kokios būsenos jis tuo metu buvo, nes, net jei turėčiau visus atsakymus į klausimus, realybė, netektis ir sielvartas vis tiek neišnyktų.“

Andžela, kurios partneris mirė

Atstūmimo jausmas

Kad ir kaip stengtumėtės suprasti kas atsitiko, galite jaustis atstumti taip pat, kad miręs asmuo ignoravo jūsų meilę ir rūpestį. Tokios mintys ypač dažnai kamuoja, jei ilgą laiką palaikėte asmenį per psichinės sveikatos sutrikimų laikotarpį.

Galite jaustis atstumti artimų žmonių ar savo bendruomenės. Kartais atrodo, kad žmonės nesugeba susidoroti su tuo kas įvyko ir pasitraukia, kai jums jų reikia, todėl jaučiatės izoliuoti. Kai kurie nežino, kaip reaguoti ir bijo pasielgti ar pasakyti netinkamai, todėl neužmezga kontakto ir iš pažiūros jus ignoruoja.

Palengvėjimas

Kai kuriems žmogaus mirtis atrodo kaip palengvėjimas – jei jis ilgą laiką buvo gilioje kančioje ar skausme arba jei ilgą laiką nerimavote, kad jis gali mirti. Tai natūralus atsakas į ilgą įtampos ir streso laikotarpį ir nereiškia, kad jums nerūpėjo.

Liūdesys

Gilaus liūdesio jausmas – tai dažniausias atsakas į artimo žmogaus mirtį. Tai gali trukti ne vienerius metus ir pasireikšti kartu su kitomis reakcijomis. Galbūt jaučiate, kad norite, kad žmogus sugrįžtu ir gyvenimas vėl būtų koks buvęs. Kartais gali atrodyti, kad žmonės bando jums pasakyti, jog esate piktas, sukrėstas ar suglumęs, nors tai, ką jaučiate, yra gilus liūdesys.

Ieškojimas

Žmonės, kuriuos palietė artimo netektis, kartais ieško mirusiojo asmens. Pavyzdžiui, galbūt norėsite nuvykti ten, kur asmuo anksčiau leisdavo laiką (darbe, mokykloje ar mėgstamoje vietoje), tarsi jį ten galėtumėte rasti. Lygiai taip pat, kai kurie nori vengti tokių vietų dabar ir ateityje. Taip pat gana dažnas atvejis, kai galvojate, kad pamatėte mirusį asmenį, kad jis pasirodė jums sapne arba nejučia pašauksite jį vardu.

Susitaikymo jausmas

Galbūt jūs priimate žmogaus mirtį kaip jo pasirinkimą, kurį jis padarė, atsižvelgdamas į situaciją, kurioje buvo atsidūręs. Žmonės, netekę draugo ar giminaičio, kuris kentėjo, gali jausti ir tam tikrą susitaikymo jausmą, kad jie nusprendė nutraukti skausmą.

„Kai sulaukiau telefono skambučio, nenustebau. Žinojau, kad mano draugė pateko į bėdą ir stengiausi ją palaikyti kiek galėjau, patardama jai gauti pagalbą ir pan. Nors buvau sugniuždyta, susitaikiau su jos priimtu sprendimu.“

Vikė, netekusi draugės

Gėda

Gali būti, kad išgyvenate skausmingą gėdos ar kančios jausmą; galbūt galvojate, kad padarėte kažką blogo arba padarėte per mažai, kad užkirstumėte kelią mirčiai. Taip pat galite jausti gėdą dėl to, kaip kiti žmonės kalba apie savižudybę, ir dėl stigmos, kuri išlieka mūsų visuomenėje.

„Mes tiek daug išgyvenome kartu ir aš jį taip palaikiau. Tačiau atrodo, tarsi būčiau davęs per mažai. O gal aš jo tinkamai nepalaikiau? Ar jis manė, kad man nerūpi? Ar aš jam nerūpėjau taip, kaip maniau, kad rūpiu?“

Fėja, netekusi vyro



Šokas

Šoko jausmas gali trukti ilgai ir jūs galite jį patirti įvairiais būdais. Gali atrodyti, kad nebegalite normaliai kvėpuoti – tarsi jumyse atsivėrė praraja arba įkvėpėte ir nebegalite iškvėpti oro. Arba galite jausti, kad praradote gebėjimą atlikti įprastinius veiksmus ir, kad atsiribojote nuo to, kas vyksta aplinkui jus.

Stigma

Daugelis mano, kad artimo netektis dėl savižudybės juos pažymi ir apsunkina žmonių reakciją. Kai kurie mano, kad mirtį būtų lengviau paaiškinti, jei ji atsitiktų kitaip. Kiti gali nežinoti, ką pasakyti. Žmonės, netekę artimųjų dėl savižudybės, dažnai sako, kad jaučiasi teisiami taip, kaip nebūtų teisiami, jei jų mylimas žmogus būtų miręs kitokiu būdu. Visuomenėje egzistuoja stigma dėl kalbėjimo apie savižudybę ir tai gali priversti žmones vengti šios temos.

„Kartais jaučiu, kad žmonės mano mamos gyvenimą apibrėžia jos mirtimi. Jai klijuojama etiketė „savižudybė“. Jei kas nors miršta nuo vėžio ar autoavarijoje, jie nėra kaltinami ir jų mirtis nėra laikoma jų charakterio yda. Bet po jos savižudybės pajutau, kad privalau teisinti, kokia ji buvo maloni, miela ir rūpestinga. Kad ji nebuvo savanaudė, kad ji tai darė ne dėl dėmesio, o dėl to, kad depresija atėmė iš jos valią gyventi.“

Liusė, netekusi motinos

Mintys apie savižudybę

Kai kuriems žmonėms, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės, gali kilti minčių apie savižudybę. Jei pastebėsite, kad tai atsitinka jums, kreipkitės pagalbos. Pasidalykite su kuo nors tuo, kaip jaučiatės, ir leiskite jiems atidžiai jus stebėti, kai jaučiatės pažeidžiamas ir beviltiškas.

„Aš irgi jaučiau norą nusižudyti. Tada mano galvoje kildavo kaltės jausmas, kaip galėjau taip jaustis, kai manęs dabar, labiau nei bet kada, reikia kitiems - dviem sūnams ir vyrui.“

Širlė, netekusi sūnaus

Pasikalbėkite su kuo nors dabar

Jei jus ištiko nelaimė ar neviltis arba pažįstate žmogų, kuris taip jaučiasi, galite kreiptis į „Lifeline“ nemokamu telefonu: 0808 808 8000 (kurtieji ir asmenys, turintys klausos sutrikimų, gali kreiptis į „Lifeline“ telefono numeriu 18001 0808 808 8000) arba į samariečius nemokamu telefonu 116 123 (abu numeriai Šiaurės Airijoje yra nemokami iš fiksuotojo ir mobiliojo ryšio telefonų). Taip pat galite paprašyti savo šeimos gydytojo pagalbos.

Jei reikia skubios pagalbos, skambinkite: 999.

Kas gali (ir negali) padėti

Žmonės, kurie patyrė artimo netektį, teigia, kad šie dalykai gali padėti:

- **Savo jausmų ir minčių išreiškimas:** atradimas būdu, kaip išlaisvinti savo jausmus ir turėti šalia žmonių, kurie galėtų jus išklausti ir priimti.
- **Galimybių prisiminti sudarymas:** tai gali būti kalbėjimas apie žmogų, jo nuotraukų ir vaizdo įrašų peržiūra, lankymasis vietose, kurios jums jį primena, dėžutės su fiziniiais prisiminimais (bilietais, kortelėmis, nuotraukomis ir pan.) kūrimas, dienoraščio ar tinklaraščio apie jį rašymas arba tolesnė jūsų bendra veikla.
- **Ritualų kūrimas:** būdas paminėti jų gyvenimą, pavyzdžiui, apsilankyti specialioje vietoje, sukurti ilgalaikį paminklą arba atlikti paprastą veiksmą, pavyzdžiui, kiekvieną savaitę tuo pačiu metu uždegti žvakę.
- **Dalyvavimas veikloje:** toliau užsiimti tuo, kas anksčiau patiko, pavyzdžiui, sportu, visuomeniniais renginiais ar muzika.
- **Išlieti savo jausmus popieriuje:** galbūt nesijaučiate pasiruošę su niekuo kalbėtis, tačiau savo minčių ir jausmų užrašymas gali jums padėti.
- **Rūpinimasis savimi:** gerai maitintis ir pakankamai miegoti.
- **Laiko praleidimas lauke:** išeiti iš namų, kad pakeisti vietą, užmegzti ryšį su gamta ar mankštintis.
- **Susitikimas, kalbėjimasis su kitais artimo netekties ištiktais žmonėmis ar jų žodžių skaitymas:** internetinėje svetainėje: www.mindingyourhead.info, galite rasti įvairių paramos organizacijų.
- **„Emocinio pirmosios pagalbos rinkinio“ kūrimas:** surinkite keletą dalykų, kurie gali padėti, kai jums liūdna, pikta ar bloga nuotaika (muzikos grojaraštis, mėgstamas šokoladas, kamuolys, į kurį galima smūgiuoti, ar pagalvė, kurią galima kumščiuoti).

Žmonės, kurie patyrė artimo netektį, teigia, kad šie dalykai gali nepadėti:

- **Vengimas kalbėti apie tai, kas įvyko:** Nors pradėti gali būti tikrai sunku, pokalbis su žmogumi, kuriuo galite pasitikėti, gali viską pakeisti.
- **Svaiginimasis alkoholiu ar narkotikais:** Gali kilti pagunda pabandyti numalšinti skausmą dėl to, kas įvyko, tačiau trumpalaikė užmarštis neatima liūdesio ir greičiausiai privers pasijusti blogiau.
- **Skubėjimas priimti svarbius sprendimus:** Gali būti pravartu šiek tiek atidėti didelius pokyčius savo gyvenime.
- **Rizikingas elgesys:** mirus artimam žmogui galite manyti – „kokia prasmė?“, ir rizikuoti savo sveikata, pavyzdžiui, vairuoti per greitai. Pabandykite pasikalbėti su žmogumi, kuriuo pasitikite, jei manote, kad rizikuojate savo ar kieno nors kito saugumu.
- **Pagalbos atsisakymas:** galite manyti, kad negalite prašyti pagalbos, nes baiminatės, kad dėl to atrodysite silpnas arba, kad neturėtumėte trukdyti kitiems žmonėms, kai jie sielvartauja (pvz., šeimos nariams), arba kai jie yra užsiėmę (pvz., gydytojas). Bet tai, kaip jūs jaučiatės, yra labai svarbu, ir yra žmonių, kurie nori padėti. Apsilankykite internetinėje svetainėje: www.mindingyourhead.info, kad gautumėte išsamios informacijos apie organizacijas, kurios gali jums padėti.

2

Kas gali nutikti

Kai susidursite su staigia artimojo mirtimi, ypač pirmosiomis dienomis, reikės išspręsti keletą praktinių klausimų.

Šiame skyriuje pateikiama informacija, padėsianti jums šiais klausimais.



Žmonių informavimas

Vienas iš pirmųjų ir sunkiausių iššūkių, su kuriais galite susidurti, yra pranešti kitiems, kas nutiko: tai gali būti šeima, draugai, darbo kolegos ar kaimynai.

Jūs turite teisę pasakyti žmonėms, kai būsite tam pasiruošę ir sakyti tiek, kiek norite apie tai, kaip žmogus mirė. Kai kurie sako, kad jiems buvo naudinga būti atviriems nuo pat pradžių, nes tai reiškė, kad nereikia saugoti jokių paslapčių ir nerimauti dėl to, kaip ir kada vieną dieną gali paaiškėti tiesa.

Jūs taip pat turite teisę neatsakyti į jokių kitų žmonių klausimus, jei dar nesijaučiate pasiruošę arba manote, kad jų klausimai yra netinkami.

Tikėtina, kad žmonės, kuriems apie tai pasakojate, gali nežinoti, ką jums atsakyti ir dėl šoko jie gali pasakyti ar padaryti neapgalvotų dalykų. Gali būti sunku, tačiau stenkitės nesijausti įžeisti ar nusivylę nuo pirmųjų jų reakcijų.

3 skirsnyje pateikiami tam tikri pamokymai, kaip kalbėtis su vaikais ir jaunuoliais ir palaikyti juos po artimo mirties dėl savižudybės.

Štai keletas dalykų, kuriuos galite pasakyti:

[asmens vardas ir pavardė] mirė...

... Daugiau papasakosiu, kai atgausiu jėgas.

... Mums dar per anksti kalbėti apie tai, kaip jis mirė.

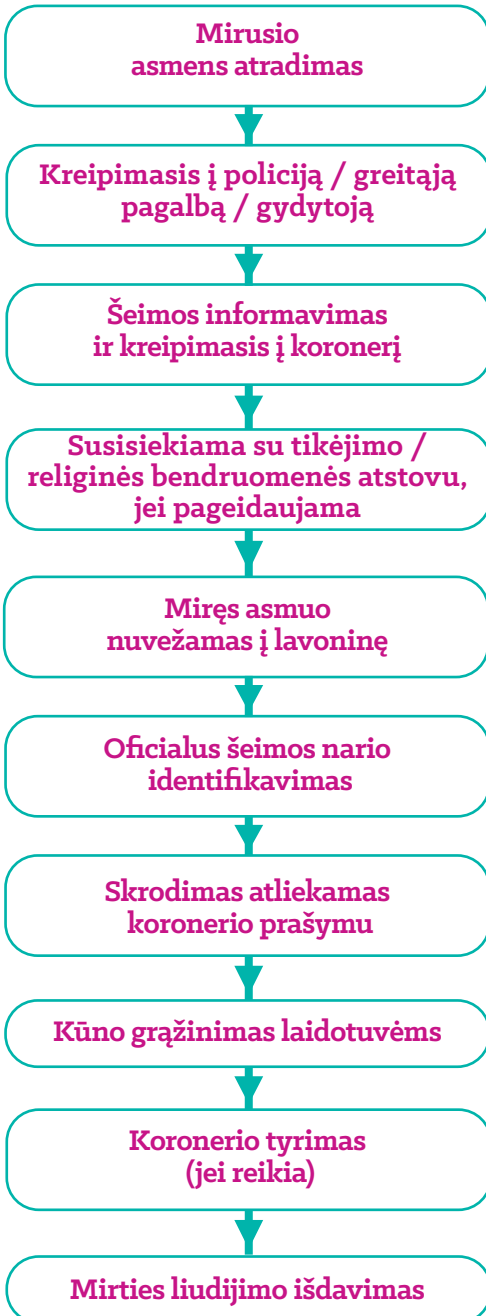
... Šiuo metu nenoriu daugiau pasakoti.

... Panašu, kad jis galėjo atimti sau gyvybę.

... Neįsivaizduojame, kas nutiko. Policija mano, kad jie galėjo atimti sau gyvybę, bet mes dar nežinome.

... Manome, kad tai buvo padaryta sąmoningai. Žinojome, kad jis apie tai galvojo anksčiau ir tikėjomės, kad jis ras būdą, kaip išspręsti savo problemas.

Kas atsitinka po staigos mirties



Šiaurės Airijoje, dauguma savižudybės atveju, paprastai tyrimas nevykdomas, t. y., oficialiai mirties aplinkybės teisme, viešai netiriamos. Netektį patyrę artimieji gali pageidauti susisiekti su paskirtu koroneriu ir pasiteirauti apie tyrimo pobūdį ir apimtį be mirties priežasčių tyrimo. Koroneris oficialiai išduoda dokumentą vietos registratoriui, kuris pakvies šeimos narį atvykti į registratoriaus biurą užregistruoti mirties ir gauti mirties liudijimą. PSNI ryšių su šeima pareigūnas, koronerio ryšių su šeima pareigūnas arba advokatų organizacija gali padėti jums šiuo laikotarpiu.

Kai asmuo miršta kalėjime arba sulaikymo įstaigoje

Nuo 2005 m. rugsėjo mėn. kalinių ombudsmeno tarnyba yra atsakinga už mirčių Šiaurės Airijos kalėjimuose tyrimą. Taip pat vyks policijos tyrimas ir koronerio vykdomas mirties priežsties tyrimas. Ombudsmeno atliekamų tyrimų tikslai – nustatyti mirties aplinkybes, išnagrinėti atitinkamus sveikatos priežiūros klausimus ir užtikrinti, kad mirusiojo šeima turėtų galimybę išsakyti visus rūpimus klausimus. Taigi, kai kas nors miršta kalėjime, ombudsmeno tarnyba ankstyvuju etapu palaikys ryšį su šeima.

„Tą dieną, kai ji mirė, policija paėmė kai kuriuos jos asmeninius daiktus, rastus prie jos lovos ir aš prisimenu, kad pagalvojau: „Ne, aš noriu visų jos buvusių daiktų, nenoriu, kad ką nors paimtumėte.“ Bet jie buvo tikrai rūpestingi ir viską mums gražino.“

Eimė, netekusi motinos

Apie visas policijos areštines įvykusias mirtis PSNI automatiškai praneša Šiaurės Airijos policijos ombudsmenui. Nepriklausomi ombudsmeno tarnybos tyrėjai į incidento vietą atvyks bet kuriuo paros metu. Jų darbas – surinkti įrodymus, pavyzdžiui, drabužius, pasikalbėti su policijos pareigūnais, areštines civiliais darbuotojais ar kitais liudininkais, kad būtų galima išsiaiškinti, kas įvyko, ir nustatyti, ar nebuvo viena iš mirties priežasčių netinkama ar nusikalstama policijos veika.

Jei asmuo buvo kreipęsis į psichikos sveikatos tarnybas

Jei įtariama, kad jūsų artimasis atėmė sau gyvybę ir per 12 mėnesių iki mirties buvo susisiekęs su psichikos sveikatos tarnybomis, bus atlikta jo priežiūros peržiūra, vadinama rimto nepageidaujamo incidento (AAI) peržiūra. AAI yra incidentas arba įvykis, apie kurį organizacija, kurioje įvyko AAI, turi pranešti Strateginio planavimo ir veiklos rezultatų grupei (SPPG). Sveikatos ir socialinės rūpybos fondo (HSCT) atstovas su jumis aptars, kaip bus peržiūrėta AAI ir kas jame dalyvaus. Šis procesas gali užtrukti 8–12 savaitių. Jūs galite nuspręsti nedalyvauti peržiūros procese, bet jei norėsite prisidėti prie AAI peržiūros, HSCT mielai priims jūsų dalyvavimą.

Peržiūros proceso metu jums padės HSCT darbuotojas, kuris užtikrins, kad jūs:

- būtumėte informuoti apie peržiūros procesą,
- turėtumėte galimybę išreikšti bet kokią susirūpinimą
- ir galėtumėte pasidalinti savo patirtimi,

- kad jums būtų suteikta galimybė susitikti ir aptarti peržiūros išvadas.

HSCT paskirs asmenį, su kuriuo galite susisiekti, jei norite aptarti bet kurį AAI peržiūros aspektą.

Laidotuvių organizavimas

Gali būti paranku pasinaudoti laidojimo paslaugų teikėjo paslaugomis. Dauguma laidojimo paslaugų teikėjų visus metus dirba septynias dienas per savaitę ir teikia 24 valandų budėjimo paslaugą. Galbūt jau pasirinkote laidojimo paslaugų teikėją, jei ne, išsamią informaciją rasite geltonuosiuose puslapiuose, skiltyje „Laidojimo paslaugų teikėjai“. Laidojimo paslaugų teikėjai padės jums sutvarkyti daugelį reikalų, kurie iškyla mirus asmeniui.

Jei mirtis įvyksta savaitgalį, nedarbo dieną arba jei į bylą būna įtrauktas koroneris, gali būti vėlavimai. Neplanuokite laidojimo datos ir laiko, kol neturėsite koronerio leidimo.

Vaikai ar jaunuoliai, kurie buvo artimi mirusiajam asmeniui, gali norėti dalyvauti planuojant ir rengiant laidojimo apeigas.

Jei pageidaujate dvasininko, kunigo ar tikėjimo grupės atstovo paslaugų, jie padės jums suplanuoti ir pasiruošti laidojimo apeigoms, bei suteiks emocinę ir dvasinę paramą.

Laidotuvės kainuoja brangiai ir kai kurie žmonės prisideda prie mokėjimo plano, kad padengtų laidojimo išlaidas. Jei gaunate tam tikras pašalpas, galite gauti finansinę pagalbą. Registratorius, jūsų socialinis darbuotojas ar laidojimo paslaugų teikėjas gali suteikti jums daugiau informacijos.

Bendravimas su žiniasklaida

Po artimo žmogaus mirties dėl savižudybės su jumis gali susisiekti žiniasklaidos atstovai, kurie gali norėti pranešti apie mirtį.

Į jus gali kreiptis žurnalistas, norėdamas gauti išsamios informacijos apie jūsų artimąjį ir jo mirties aplinkybes, ypač jei mirė jaunas žmogus arba mirtis įvyko viešoje vietoje.

Svarbu skirti laiko apsvarstyti, ar jūs, ar jūsų šeima norite kalbėti su žiniasklaida. Jei nuspręsite, kad nenorite būti apklaustas arba daryti pareiškimą, turėtumėte tai aiškiai pasakyti.

Jei nuspręsite, kad norėtumėte kalbėti su žiniasklaida, vienas iš būdų tai padaryti yra parengti rašytinį pareiškimą. Tai gali apimti faktinę informaciją, pvz., jūsų mylimo žmogaus vardą, amžių, profesiją / mokyklą.

Tais atvejais, kai įvyko mirtis nuo savižudybės, žurnalistas taip pat gali paprašyti konkrečios informacijos apie tai, ar jūsų mylimas asmuo patyrė problemų, ar kreipėsi pagalbos. Svarbu atsižvelgti į tai, kokią informaciją norite pateikti viešai.

Jei priėmėte sprendimą kalbėti su žiniasklaida tiesiogiai ar per interviu, galbūt norėsite tai padaryti patys arba galite paskirti atstovą spaudai, kuris galėtų kalbėti šeimos vardu. Atstovas spaudai turėtų skirti laiko pasiruošti pokalbiui – jis galėtų iš anksto paprašyti žurnalisto pateikti klausimų, kuriuos nori aptarti, sąrašą ir pasiruošti užrašus, kuriais vadovaudamiesi jie galėtų pasakyti, ką nori pranešti.

Nepamirškite, kad žurnalistas gali panaudoti ne visą jūsų pateiktą informaciją. Jie taip pat gali panaudoti interviu su kitais asmenimis ir viešai prieinamą informaciją, pavyzdžiui, nuotraukas ir komentarus iš socialinės žiniasklaidos puslapių.

Žurnalistas savo straipsnyje taip pat gali naudoti viską, ką pasakėte interviu metu, todėl gerai pagalvokite, ką norite pasakyti viešai. Jei bet kuriuo pokalbio metu jaučiatės nepatogiai, galite jį užbaigti.

Verta atkreipti dėmesį į tai, kad jei žiniasklaida turi jūsų artimo žmogaus nuotrauką, ji gali būti panaudota bet kuriuo metu, pavyzdžiui, vėliau dėl kitos mirties nuo savižudybės. Gali būti, kad netikėtai pamatysite mylimo žmogaus nuotrauką laikraštyje ar internetiniame straipsnyje praėjus keliems mėnesiams po jo mirties.

Kartais tinkamas žiniasklaidos dėmesys gali atrodyti kaip būdas dalytis asmens gyvenimu su platesne auditorija. Kai kurie žmonės pasirenka viešai kalbėti apie tai, kas įvyko, kaip būdą prisiminti asmenį, arba padėti didinti informuotumą apie savižudybės problemą, kad būtų išvengta kitų mirčių. Atminkite, kad tai yra jūsų sprendimas daryti viską, kas jums priimtina.

Gairės žiniasklaidai

Žiniasklaidai yra paruošta prieinamų priemonių ir rekomendacijų, padedančių pranešti apie savižudybę. Po išsamų viso sektoriaus konsultacijų su žurnalistais ir redaktorais, Samariečių draugija ir Airijos suicidologų asociacija parengė žiniasklaidai informavimo apie savižudybes gaires. Jose pateiktos praktinės rekomendacijos, kaip pranešti apie savižudybes visose žiniasklaidos priemonėse. Gairės yra patariamąjį pobūdžio, jos nėra išsamios ir jomis nesiekama apriboti spaudos laisvės – siekiama, kai įmanoma, užkirsti kelią savižudybėms ir padėti žurnalistams išvengti įprastų klaidų, pranešant apie savižudybes. Su gairėmis galima susipažinti internetinėje svetainėje adresu: <http://pha.site/med-guidelines>

Spaudos standartai

Nepriklausoma spaudos standartų organizacija (IPSO) yra nepriklausoma JK laikraščių ir žurnalų spaudos reguliavimo institucija. Ji reikalauja, kad laikraščiai ir žurnalai atsakytų už savo veiksmus, gina asmens teises, palaiko aukštus žurnalistikos standartus ir padeda išlaikyti spaudos saviraiškos laisvę. IPSO užtikrina, kad laikraščiai ir žurnalai, kurie yra jos nariai, laikytųsi redaktorių praktikos kodekso.

Redaktorių praktikos kodekse aiškiai nurodoma, kad nors žurnalistai turi teisę pranešti apie teisinius procesus, jie turėtų elgtis supratingai ir apdairiai, kai kreipiasi į asmeniškai sielvarto ar šoko ištiktus asmenis, o pranešdami apie savižudybės atvejus, žurnalistai neturėtų pernelyg išsamiai informuoti apie taikytą savižudybės būdą. Redaktorių praktikos kodeksą galima rasti adresu: <https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice/>

Galite susisiekti su IPSO, jei manote, kad jums buvo pateikti nepageidaujami klausimai arba jei turite abejonių dėl įvykio, kuris, jūsų manymu, bus paskelbtas. IPSO negali užkirsti kelio laikraščiui skelbti apie įvykį, bet gali suteikti jums konkrečių patarimų, kaip jums taikomas redaktorių praktikos kodeksas. Jei manote, kad straipsnis pažeidė redaktorių praktikos kodą, galite susisiekti su IPSO telefonu 0300 123 22 20. IPSO taip pat turi skubios pagalbos karštąją liniją (07799 903 929), jei jus įkyriai persekioja žurnalistas.

Socialiniai tinklai

Įprastose socialinių tinklų svetainėse, tokiose kaip „Facebook“, „Twitter“, „Tumblr“, „Instagram“, taikomos skirtingos mirusio asmens paskyros uždarymo arba „įamžinimo“ (t. y. paliekant neliečiamu) procedūros. Išsami informacija apie tai, kaip visa tai padaryti, turėtų būti pateikta kiekvienos svetainės pagalbos skyriuose.

„Mus apėmė toks didžiulis sielvartas, kad tiesiog įjungėme autopilotą, kad atliktume visus formalumus. Mums buvo paašškinta, kas turi įvykti, ir mes tiesiog tęsėme laidotuves. Visi formalumai buvo tokie nereikšmingi, palyginti su tuo, kaip mes jautėmės. Turiu gerą šeimą ir kelis fantastiškus draugus, kurie tvarkė visus neatidėliotinus reikalus, o sprendimų priėmime dalyvavome tik tada, kai reikėjo.“
Dagas, netekęs sūnaus

Žmonės / organizacijos, kuriems reikia pranešti

Mirus artimajam gali atrodyti, kad reikia daug ką apgalvoti ir padaryti. Reikia informuoti daugybę žmonių ir organizacijų. Šis sąrašas gali padėti nustatyti atitinkamus žmones, kuriems reikia pranešti – ne visais atvejais jie gali būti taikomi. Galėtų padėti šeimos narys ar artimas draugas.

Pranešę iš anksto, išvengsite rūpesčių, susijusių su laiškų rašymu ir gavimu, telefono skambučių priėmimu, kurie tęsis ateinančiomis savaitėmis ir mėnesiais.

- Šeimos gydytojas / rajono slaugytojas / pagalba namuose / dienos priežiūros centras
- Kiti sveikatos priežiūros specialistai, pavyzdžiui, akių gydytojas, stomatologas / kojų priežiūros specialistas
- Medicinos pagalbos / įrangos / reikmenų tiekėjas
- Bet kuri gydymo įstaiga, kurią asmuo lankė
- Advokatas – susisiekite prieš laidotuves, kad patikrintumėte, ar yra testamentas, kuriame nurodomi asmens pageidavimai dėl laidojimo ar kremavimo
- Socialinės apsaugos agentūros gedulo tarnyba – dėl pranešimo apie mirtį, teisės į pašalpas patikrinimo ir prašymo skirti netekties pašalpą ir (arba) laidojimo išmokos pateikimo.

- Šiaurės Airijos pensijų centras – dėl valstybinės senatvės pensijos
- Mokyklos ir (arba) aukštojo mokslo įstaigos
- Darbdavys / profesinė sąjunga / pensijų bendrovė
- Bankas / statybų bendrovė / paštas / kredito unija / kredito kortelių įmonė / finansų patarėjas
- Hipotekos bendrovė / būsto valdytojas / patalpų savininkas
- Draudimo bendrovė (asmeninė, buitinė, transporto priemonės – jei polise esate 2-as vairuotojas, nebebūsate apdraustas)
- Jo Didenybės mokesčių ir maitų tarnyba (mokesčių inspekcija)
- DVA (vairuotojo pažymėjimas) / DVLA (transporto priemonės registracija)
- „Translink“ dėl kelionės nuolatinio bilieto
- Pasų poskyris
- Komunalinių paslaugų – dujų / elektros / telefonų / mobiliųjų telefonų įmonės
- Sezono bilietų išdavėjai
- Katalogų įmonės

Teisiniai ir finansiniai klausimai

Mirus artimajam, galite turėti teisę į išmokas netekus artimojo. Jos skiriasi priklausomai nuo jūsų santykio su mirusiu asmeniu (pvz., sutuoktinis /

civilinis partneris), nuo po jo/jos mirties pasikeitusių pareigų (pavyzdžiui, vaikų ar anūkų priežiūra) ir nuo to, kokias kitas išmokas jau gaunate. Taip pat galite turėti teisę į finansinę pagalbą laidotuvių išlaidoms padengti.

Socialinės apsaugos agentūroje dabar veikia netekčių tarnyba, kuriai tereikia paskambinti vienu telefonu ir:

- pranešti apie mirtį Socialinės apsaugos agentūrai
- patikrinti, ar galite turėti teisę į išmokas ir (arba) finansinę pagalbą;
- pateikti prašymą dėl netekties pašalpų arba laidojimo išmokos.

Telefono numeris yra

0800 085 2463

Kai paskambinsite į Netekčių tarnybą, ji jūsų prašymą išnagrinės telefonu. Jie paprašys jūsų išsamios informacijos apie kai kuriuos dalykus, todėl pasiruoškite šią informaciją:

- Jūsų kontaktiniai duomenys, gimimo data ir valstybinio draudimo numeris
- Mirusio asmens gimimo data, valstybinio draudimo numeris, darbovietės ir pensijos duomenys (jei miręs asmuo nebuvo jūsų sutuoktinis ar civilinis partneris ir ketinate prašyti išmokų ar finansinės pagalbos, šių duomenų jums taip pat reikės jei tai bus jūsų sutuoktinis ar civilinis partneris, jei tokį turite)
- Visų vaikų vardai, pavardės, gimimo datos, gyvenamoji vieta ir išmokos

- Bet kokios kitos pašalpos, kurias gaunate
- Kaip jums mokama (mokėjimo dažnumas ir išsami sąskaitos informacija).

Norėdami gauti bet kokios, su išmokomis susijusios informacijos, galite paskambinti į vietinį socialinės apsaugos biurą arba apsilankyti interneto svetainėje: www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions

Kai kurie gyvybės draudimo polisai neapdraudžia mirčių dėl savižudybės. Tačiau patariama kreiptis į draudimo bendrovę dėl išsamesnių patarimų.

Kontaktiniai duomenys

24 puslapyje pateiktas sąrašas gali padėti apsvarstyti, su kuo jums gali tekti susisiekti. Jame daugiausia dėmesio skiriama specialistams ir organizacijoms, o ne jūsų šeimos narius ir draugus, su kuriais jums gali tekti susisiekti dėl šios mirties. Galbūt kas nors iš draugų gali padėti surasti jums telefonų numerius ir paskambinti ar išsiųsti laiškus? Kai kuriuos aktualius kontaktinius duomenis galite rasti: www.nidirect.gov.uk

25 puslapyje yra laiško pavyzdys, kurį galite nukopijuoti ir užpildyti kiekvienam kontaktui.

Organizacija	Pavadinimas / nuoroda	Kontaktiniai duomenys	Informuoti?
Policijos pareigūnas / šeimos ryšių palaikymo pareigūnas			
Koronerio pareigūnas			
Laidojimo paslaugų teikėjas			
H SCT netekčių koordinatorius			
Mirčių registratorius			
Darbo vieta (jūsų)			
Darbo vieta (mirusiojo ir jo valstybinio draudimo numeris)			
Mokykla / kolegija (mirusio asmens ir (arba) netekties paliestų vaikų / jaunuolių)			
Darbo ir pašalpų tarnyba			
Savanoriškas darbas			
Šeimos gydytojas (mirusiojo / jūsų)			
Ligoninė ir (arba) sveikatos priežiūros paslaugos (ligoninės numeris)			
Stomatologas / akių gydytojas			
Advokatas			
Testamento vykdytojas			
Bankas			
Statybų bendrovė			
Hipotekos teikėjas / patalpų savininkas / būsto valdytojas			
Pensijų teikėjas (-ai)			
Jo Didenybės mokesčių ir muitų tarnyba (mokesčių inspekcija)			
Gyvybės draudimo bendrovė			
Automobilio draudimas			
Kolreino vairuotojų ir transporto priemonių agentūra (DVA) dėl vairuotojo pažymėjimo / Svonsio vairuotojų ir transporto priemonių licensijavimo agentūra (DVL A) dėl transporto priemonės registracijos			
Telefonas (mobilusis / fiksuoto ryšio)			
Televizijos / interneto paslaugų teikėjas			
Elektra / dujos			
Vanduo			
Pasų įstaiga (paso numeris)			
Biblioteka			
Pirkimas išsimokėtinai, nuoma / paskolos			
Klubai (socialiniai / sporto ir kt.)			
Socialinių tinklų paskyros („Facebook“, „Twitter“, „LinkedIn“, „Instagram“ ir kt.)			
Pašto paslaugos			
Kita			

Kam tai pranešama

Organizacijos pavadinimas:

Noriu jums pranešti apie mirtį:

Kreipinys

Vardas (-ai)

Pavardė

Gimimo data

Adresas

Telefonas

El. paštas

Mirties data

Suprantu, kad aukščiau įvardintas asmuo turėjo reikalų su jūsų organizacija.

Prašome pakeisti savo įrašus. Ačiū.

Asmens nuorodos numeris ir (arba) narystės organizacijoje numeris:

Jei jums reikia daugiau informacijos, mano duomenys yra šie:

Vardas, pavardė

Adresas

Telefonas (namų)
(mobilus)

El. paštas

Ryšys su mirusiu asmeniu

Parašas

Data

3

Žmonės, turintys ypatingą ryšį su mirusiu asmeniu

Kai kurie žmonės į savižudžio mirtį reaguoja ypač jautriai, priklausomai nuo jų santykio su mirusiuoju.

Šis skyrius padeda žmonėms, turintiems ypatingą ryšį su mirusiuoju.

Partneriai

Kai jūsų partneris miršta nuo savižudybės, gali atrodyti, kad jūs ir jūsų bendrą gyvenimą atstūmė. Galite kilti klausimų, į kuriuos nėra atsakymo: „Ar aš nebuvau tinkama priežastis pasilikti gyventi?“ Gali būti labai sunku prisiminti gerąsias bendro gyvenimo akimirkas, nes mirtis nuo savižudybės regis, ištrina teigiamus prisiminimus, bent jau kuriam laikui.

„Niekada nesuprasiu – kaip galėjo nepakakti tos meilės, kuria mes dalinomės? Kaip mirtis gali atrodyti geriau už meilę... už mane?“.

Fėja, netekusi vyro

Jei mirtis buvo netikėta, greičiausiai jausitės taip, lyg žemė būtų išslydusi iš po kojų. Jei ilgą laiką palaikėte savo partnerį dėl psichinės sveikatos sutrikimų ar ankstesnių bandymų, gali kilti nusivylimo, išsekimo ir palengvėjimo jausmų sąmyšis.

Žmonės, kurių partneris mirė nuo savižudybės, kartais sako, kad dėl jo mirties būdo aplinkiniai į juos gali žiūrėti visai kitaip, tarsi jie būtų „sutepti“ ar kalti dėl to, kas įvyko. Taip kartais gali manyti partnerio giminaičiai, kurie, žinoma, taip pat liūdi.

Jeigu jūs ir miręs asmuo turite vaikų, galite jaustis labai įskaudinti ir supykę ant jo.

Buvusio partnerio mirtis gali netikėtai įskaudinti. Galite jausti, kad neturite teisės liūdėti, bet tai nesustabdys jūsų emocijų. Jus siejo tam tikras gyvenimo etapas ir jums leidžiama liūdėti dėl žmogaus, kurį pažinojote.

Jūsų sielvarto priežastys nebūtinai bus lengvai suprantamos kitiems. Kai kurie jaučiasi atskirti nuo laidotuvių organizavimo ir paramos – sąmoningai (pavyzdžiui, dėl to, kad palaikė homoseksualius ryšius, kurių šeima netoleravo) arba nesąmoningai (dėl to, kad jūsų ryšys buvo slaptas ir galbūt buvo laikomas paslapyje nuo jūsų partnerio šeimos).

„Visą gyvenimą buvome kartu – draugai, butas, katinas, šiukšliadėžės – bet į mane nežiūrėjo kaip į artimą asmenį.“
Stivenas, netekęs partnerio

Tėvai

Visiems tėvams, kad ir kokio amžiaus ir dėl kokios priežasties mirtų jų vaikas, yra labai skaudu. Atrodo, kad tai pažeidžia įprastą dėsni, kai vaikas miršta anksčiau nei jo tėvai. Žmonės kalba apie didžiulį skausmą dėl to, kad negali apkabinti savo vaiko, kad nemato kaip jis auga ir dalijasi savo gyvenimu, kad praranda savo svajones apie vaiko ateitį.

Tėvai gali kankintis klausdami savęs: „Kodėl?“, „Ką galėjau padaryti, kad tai sustabdyčiau?“, „Kodėl nepastebėjau?“, „Jei tik...“. Galite jausti, kad kiti teisia jus – ir jūsų vaiką – taip, kaip neteistų, jei jūsų vaikas būtų miręs kitais būdais. Net jei jūsų vaikas suaugęs ir išėjęs iš namų daug metų prieš mirtį, jums vis tiek neduos ramybės mintys, ar buvo kas nors, ką galėjote padaryti, kas būtų pakeitę tai, kas įvyko.

„Kaip jo mama, jaučiausi atsakinga už jo mirtį, kad nepastebėjau jo vidinės kovos, kad praleidau ženklus. Kova su jo mirties sunkumu ir sudėtingumu smogė mūsų šeimai ir visai bendruomenei kaip atominė bomba.“

Širlė, netekusi sūnaus

Tėvų gedulas gali pasireikšti įvairiai. Jei vienam gali būti sunku kalbėti apie tai, kas nutiko, jis gali atrodyti nesujaudintas ir pernelyg užsiėmęs, kitam gali prireikti kalbėtis, verkti, išreikšti jausmus ir skausmą. Tai gali sukelti jausmą, kad esate atitrūkę vienas nuo kito tuo metu, kai jums labiausiai reikia vienas kito palaikymo ir gali paskatinti vieną iš tėvų manyti, kad kitam tai nerūpi. Vieniši ar išsiskyrę tėvai gali jaustis labai vieniši ir nepalaikomi.

Tėvai, kurių suaugęs vaikas mirė nuo savižudybės, kartais jaučia pareigą palaikyti savo vaiko partnerį ir jų vaikus, o savo sielvartą „užgniaužti“. Tėvai gali jaustis atsakingi už tai, kad jų vaikas sukelia skausmą kitiems.

Gali būti ypač sunku palaikyti likusius vaikus, kol jūs liūdite; jūs žinote, kad jiems jūsų reikia, bet galite jausti nebeturintys ką jiems duoti. Gali kilti noras slėpti savo jausmus ir nekalbėti apie tai, kas įvyko. Tėvai, gedintys nusižudžiusio vaiko, baiminasi, kad kiti jų vaikai taip pat pagalvos apie savižudybę, todėl gali tapti ypač budrūs ir perdėtai globėjiški.

Jei mirė jūsų vienturtis vaikas, jums gali kilti klausimas, kaip dabar save apibrėžiate ar apibūdiniate. Vienas iš tėvų apibūdino save kaip „motiną be vaiko“. Dėl to atsakyti į klausimą „ar turite vaikų?“ gali būti labai sudėtinga. „The Compassionate Friends“ (Užjaučiantys draugai) turi internetinę pranešimų lentą, skirtą bevaikiams tėvams (apsilankykite www.tcf.org.uk).

„Kai jam buvo penkeri, mano jauniausio sūnaus klausimai pasikeitė iš „Kodėl tėtis mirė?“ į „Kaip mirė tėtis?“. Kai jis žaidė su savo mašinėlėmis ant grindų, aš verkiau prie kriauklės, kurioje ploviau indus ir pradėjau jam pasakoti tiesą. Kai jis sulaukė 18 metų, padėkojo man, kad pasakiau jam tiesą apie tėvo savižudybę. Jis sakė, kad dabar supranta, kaip tai turėjo būti sunku, bet, jei nebūčiau jam pasakiusi tiesos, tą naktį jis būtų praradęs santykius su abiem tėvais.“

Andžela, kurios partneris mirė

Vaikai ir jaunuoliai

Bet kokio amžiaus vaikams bet kurio iš tėvų mirtis nuo savižudybės sukelia ypatingų iššūkių. Tikėtina, kad jie jausis apleisti ir gali būti labai sunku atsikratyti jausmo, jog jie nebuvo svarbia priežastimi, kad jų tėvas ar motina turėtų gyventi.

Kai kurie, bandymą nusižudyti išgyvenę žmonės, pasakoja, kad buvo pasiekę tašką, kai desperatiška neviltis atėmė iš jų gebėjimą matyti ką nors daugiau nei tik savo psichinių kančių pabaigą ir jausmą, kad tiems, kuriuos jie myli ir kuriais rūpinasi, bus geriau be jų.

Kalbėjimasis su vaikais apie tai, kaip asmuo mirė, priklausys nuo vaiko amžiaus ar suvokimo lygio.

Jei yra mažų vaikų, kurie prarado tėvą ar brolių ir seserį dėl savižudybės, natūralus atsakas yra noras apsaugoti juos nuo žinojimo kas nutiko ir sugalvoti alternatyvų mirties paaiškinimą. Tačiau dėl tikimybės, kad bus nugirsti pokalbiai, žiniasklaidos dėmesio, paskalų ir policijos vizitų, sunku išlaikyti mirties priežastį paslapyje. Vaikams geriau išgirsti tiesą iš juos mylinčių žmonių, nei iš pašalinio asmens žaidimų aikštelėje ar socialiniuose tinkluose: Tai laikas, kai jie turi jausti, kad yra žmonių, kuriais jie gali pasitikėti.

Kalbėjimas apie tai, kas įvyko, yra galimybė atsakyti į visus klausimus (atsižvelgiant į jų amžių ir suvokimo lygį) ir patikrinti, ar jie suprato, kas buvo pasakyta. Tai taip pat yra galimybė juos nuraminti, kad jie nekalti dėl to kas įvyko. Idealiu atveju tėvai būtų geriausias žmogus, kuris papasakotų vaikui, kas nutiko – jei tai neįmanoma, paprašykite žmogaus, kuriuo jis pasitiki, kad paaiškintų, kas nutiko.

Jei vaikui jau buvo pateiktas kitoks mirties paaiškinimas, galima grįžti prie tos temos ir ją aptarti iš naujo. Pavyzdžiui, galite pasakyti kažką panašaus į: „Pameni, sakiau, kad tavo tėtis patyrė avariją ir mirė. Na, aš apie tai galvojau ir norėčiau šiek tiek daugiau papasakoti apie tai, kaip jis mirė. Nežinojau, ką pasakyti, kai tai įvyko, tai buvo toks šokas. Dabar norėčiau, kad žinotum, kas iš tikrųjų įvyko tą dieną.“

Jums gali kilti klausimas, ar vaikai turėtų matyti mirusio asmens kūną, ar jie turėtų dalyvauti laidotuvėse. Šie sprendimai priklausys nuo jūsų žinių apie vaiko suvokimo lygį. Vaikai ir jaunuoliai vertina tai, kad jiems suteikiama informacija, kad jie galėtų pasirinkti.

„Buvo labai sunku jiems pranešti, kad jų tėtis nusižudė. Bandžiau išvengti šios informacijos, sakiau, kad jis patyrė avariją, bet kiek laiko galėjau tai nuslėpti? Maniau, kad jie geriau supras, kai paūgės, bet kada? Aš to nesuprantu, nors esu suaugusi – kodėl įsivaizduoju, kad yra stebuklingas amžius, kai vaikams bus tinkamas metas žinoti? Tada supratau, kad tiesiog bandau apsisaugoti, bet, tiesą sakant, labiau nei bet kada, jie turi manimi pasitikėti. Pasirodo, jie nujautė, kad kažkas buvo ne taip ir tiesiog norėjo, kad būčiau sąžininga, kad galėtume apie tai kalbėtis.“

Fėja, netekusi vyro

Jei vaikai nori pamatyti mirusio žmogaus kūną ir jūs manote, kad tai yra tinkama, iš anksto paruoškite juos tam, ką jie pamatys ir pasiūlykite jiems ką nors atnešti ir (pvz., gėlę ar atvirutę) palikti mirusiajam. Jei jie nusprendžia dalyvauti laidotuvėse, apsvarstykite galimybę pasiūlyti jiems vaidmenį (pvz., parinkti muziką). Pasikalbėkite su vietinio „Trust Bereavement“ koordinatoriumi (kontaktinė informacija pateikta 52 puslapyje) apie tolesnę galimą paramą gedulo atveju.

Vaikai ir jaunuoliai turės tokį patį jausmų spektrą ir intensyvumą kaip ir suaugusieji, tačiau jiems gali prireikti pagalbos nustatant irišreiškiant emocijas. Tai gali būti pirmas kartas, kai mirė jų pažįstamas žmogus ir net mirties sąvoka jiems yra nauja. Suprasti savižudybę gali būti be galo sunku ir painu.

Jiems gali būti labai sunku verkti: tai nereiškia, kad jie mažiau sukrėsti nei tie, kurie nesustodami verkia. Tai, kaip vaikai gedi, dažnai apibūdinama kaip „šokinėjimas per balas“: pavyzdžiui, staigiai peršoka nuo didelio sielvarto prie fizinio aktyvumo. Tai normalu.

Kai kurias emocijas vaikai ir jaunuoliai gali jausti ypač intensyviai, priklausomai nuo jų amžiaus ir supratimo lygio. Dažnas vaikas, kuris buvo paliestas artimo netekties dėl savižudybės, jaučia, jog yra kažkokių būdu kaltas – dėl kažko, ką padarė arba nepadarė; ar dėl kažko, ką jie pasakė ar nepasakė. Svarbu pastoviai įtikinėti, kad taip nėra.

Jauni žmonės gali labai supykti ant mirusio asmens, kitų šeimos narių, savęs. Sielvartas gali labai apsunkinti santykius, todėl jaunuoliai gali susigadinti santykius su šeimos nariais ar draugais. Taip pat labai natūralu, kad vaikas bijo, kad kažkas kitas šeimoje taip pat gali mirti nuo savižudybės. Jei galite, nuraminkite juos. Galite pasakyti maždaug taip: „Žinau, kad nuo tada, kai mirė tavo tėtis, buvau labai nusiminusi, pilka ir sukrėsta, bet aš niekur nepradingsiu. Aš būsiu nusiminusi, nes man vis dar labai liūdna, kad jis mirė, bet tai nereiškia, kad mirsiu taip, kaip jis.“

Natūralu baimintis, kad nukentėję vaikai užaugs manydami, kad savižudybė yra viena iš galimybių. Svarbu aiškiai pasakyti, kad galima kalbėti apie tai, kas įvyko ir kad svarbu pasidalinti savo jausmais. Taip pat jiems gali padėti, jei kartu su jais ieškosite alternatyvių būdų, kaip susidoroti su sunkumais.

Vaikai taip pat gali būti dėkingi, kad jiems padedama atsakyti į kitų klausimus: jų draugai gali būti labai tiesmuki ir smalsūs. Padėkite jiems rasti tinkamus žodžius, pavyzdžiui: „Mano sesuo mirė savaitgalį. Tai labai liūdna. Tai buvo savižudybė. Neprašykite manęs daugiau informacijos. Jei jausiu, kad galiu apie tai kalbėti, kada nors jums apie tai pranešiu.“

Kai kuriems jauniems žmonėms gali būti lengviau kalbėtis ir jie gali norėti pasakyti ką nors panašaus: „Prašau, nevenkite kalbėti apie savo tėvus vien dėl to, kas nutiko man. Sunku, bet norėčiau, kad apie tai pasikalbėtume.“ Gali būti, kad kiti jaunuoliai asmeniškai ar per socialinius tinklus užduos nepageidaujamus klausimus; gali praversti turėti paruoštą sakinį, pvz.: „Ačiū, kad domitės, bet aš apie tai nekalbėsiu, todėl prašau manęs neklausti.“

Jei miręs asmuo buvo draugas, jauniems žmonėms gali prireikti intensyvios paramos; galbūt juos siejo bendri dalykai ir juos kankins mintis, ką jie galėjo padaryti. Jų draugas gali būti asmuo, pažįstamas iš interneto ir kiti žmonės gali nesuprasti to ryšio intensyvumo ir svarbos.

Jaunuoliams gali praversti informacija, kad yra vietų (pvz., paramos organizacijų, mokyklų konsultantų, pagalbos linijų), kur jie gali kalbėtis apie savo jausmus, nes kartais jiems gali būti sunku pasidalinti savo mintimis su kitais šeimos nariais.

Svarbu, kad vaikai ir jaunuoliai gautų tinkamą paramą mokykloje ar kolegijoje. Kai kuriose vietose gali sulaukti daug supratingumo ir palaikymo. Kai jūs skambinate pranešti į mokyklą ar kolegiją, apie tai, kas nutiko, paklauskite, ar yra kas nors iš darbuotojų, atsakingų už paramą artimo netektį patyrusiems moksleiviams ir pabandykite su jais pasikalbėti.

„Kai mirė mano brolis, man buvo tik dešimt metų. Aš nebuvau patyrus netekčių ir savižudybė tikrai nebuvo kažkas, apie ką aš žinojau. Iš karto pradėjau ieškoti, ką galėčiau dėl to kaltinti, ieškoti priežasties, kodėl mano vyresnysis brolis galėjo priimti tokį sprendimą. Buvau sutrikus, pasimetus ir vieniša. Vienintelis žmogus su kuriuo aš norėjau pasikalbėti, buvo iš manęs atimtas.“

Matas, kurio brolis mirė



Brolis arba sesuo

Jei miršta jūsų brolis ar sesuo, jūs iš karto prarandate žmogų, su kuriuo užaugote, juokėtės, ginčijotės ir su kuriuo jus sieja daug prisiminimų. Galite jausti atsakomybę, kad privalėjote juos apsaugoti, arba galite jaustis tikrai įskaudinti, kad jie nesikreipė į jus paramos, ypač jei esate vyriausias vaikas šeimoje. Jei jūsų santykiai buvo sudėtingi, galite jaustis taip, tarsi likote su neišspręstomis problemomis.

„Jis buvo mano mažasis brolis. Nežinau, kodėl jis negalėjo su manimi pasikalbėti. Kaip ir daugelis paauglių, jis dažnai vėluodavo, grodavo savo muziką, o kartais ateidavo ir pasikalbėdavo su manimi. Buvau ten tą naktį ir dažnai pagalvoju, kodėl jis neatėjo, nesusitiko su manimi ir nepapasakojo kaip jaučiasi.“

Lotė, netekusi brolio

Jūs ne tik patys išgyvenate sielvartą ir sumaištį, bet ir galite jaustis atsakingi už tai, kad padėtumėte tėvams įveikti jų sielvartą, taip pat jaučiate, kad jums tenka papildoma atsakomybė už tėvų priežiūrą jiems senstant. Taip pat galite sutikti žmonių, kurie teirasis apie jūsų tėvus, pamiršdami, kad jūs taip pat gedite. Kartais gali atrodyti, kad vienu metu praradote visą savo šeimą, nes jūsų tėvai paskendo sielvarte ir gali būti sunku nekaltinti mirusio žmogaus.

Gali būti naudinga pasikalbėti apie tai, kaip jaučiatės su platesniu šeimos ratu ir draugais, kad gautumėte jų palaikymą.

Senyvi žmonės

Vyresnio amžiaus žmonės gali liūdėti dėl mirusio žmogaus ir dėl sielvarto, kurį jaučia kiti šeimos nariai. Arba jie gali jausti, kad neturėtų išreikšti savo sielvarto, jausdami, kad tai tam tikru būdu yra „ne taip svarbu“ arba, kad jiems reikia „išlikti stipriems“ dėl kitų šeimos narių. Tai gali apsunkinti bendravimą šeimoje.

Kai kurie vyresnio amžiaus žmonės gali prisiminti, kad savižudybė buvo laikoma nusikalstama veika, ir todėl gali jausti gilesnį stigmos jausmą, kuris gali lydėti mirtį nuo savižudybės.

Vyresnio amžiaus žmonėms gali kilti pavojus susirgti depresija arba susirgti fiziškai po šeimos nario mirties nuo savižudybės ir jie gali atsakyti kreiptis į medikus ar ieškoti paramos. Svarbu prisiminti, kad patiriate kažką labai sunkaus ir jūsų šeimos gydytojas yra pasirengęs padėti.

„Jaučiau, kad turiu išlikti stipri, kad palaikyčiau savo šeimos narius, o ypač savo sugniuždytą sūnų, anūkus ir proanūkius. Tačiau taip pat turėjau susitvarkyti su savo skausmu, nes 45 metus ji man buvo tarsi dukra.“

Džoan, netekusi marčios



Draugai

Dauguma mirusių žmonių turi draugų, su kuriais dalijosi daugeliu išgyvenimų ir su kuriais jie jaučiasi artimesni nei su kai kuriais šeimos nariais. Kaip mirusio asmens draugas, kartais galite jausti, kad jūsų sielvartas ir poreikiai gali būti nepastebėti ir kad sunku išgirsti jūsų balsą ar gauti paramą. Po mirties gali būti sunku atsidurti antrame vaidmenyje ir mažai arba visai nedalyvauti planuojant laidotuves ar kitus reikalus. Jūs taip pat galite turėti ypač stiprių jausmų, su kuriais reikia susitvarkyti, jei esate tas asmuo, kuris žinojo, kokia sunki buvo jūsų draugo savijauta. Galbūt jie žinojo apie jus dalykų, kurių niekas kitas nežinojo, o dabar nebeliko su kuo jais pasidalinti.

Draugai kartais gali jausti, kad jie neturi „teisės“ į jokią paramą po to, kai kas nors miršta. Svarbu prisiminti, kad svarbiausia yra tai, kaip ši netektis jus veikia, o ne tai, ar buvote susijęs su mirusiu asmeniu. Jei jūs gedite, jūs nusipelnėte paramos savo širdgėloje. Pasitarkite su savo šeimos gydytoju dėl palaikymo arba apsilankykite internetinėje svetainėje: www.mindingyourhead.info, kur rasite nurodytą suteikiamų paslaugų sąrašą.

Žmonės su mokymosi sutrikimais

Žmonės dažnai neįvertina mokymosi sunkumų turinčio asmens gebėjimo jausti sielvartą ir suprasti mirtį. Jūsų žinios apie mokymosi sunkumų turintį asmenį gali padėti jums geriau suprasti, kaip palaikyti juos, kai jiems tenka susitvarkyti su nauja patirtimi. Gali būti ypač sunku, jei miręs asmuo buvo vienas iš žmonių, kurie galėjo geriausiai suprasti juos ir jų poreikius.

Kartais, kadangi žmonės gali nesugebėti išreikšti savo sielvarto įprastais būdais, aplinkiniai gali manyti, kad jie negedi, kai iš tikrųjų jie tikrai jaučia kančią ir skausmą.

Bet kokia mirtis gali būti sunkiai priimama sąvoka, o mirtis nuo savižudybės gali būti dar sunkiau suprantama. Paprasti, aiškūs, pasikartojantys paaiškinimai, kas atsitiko, gali padėti; mūsų kalba apie mirtį gali būti labai paini. Žmonėms, turintiems mokymosi sunkumų, gali būti sunku suprasti tokias sąvokas kaip „netekome“ arba „išėjo“ ir gali pageidauti labiau pažodinio paaiškinimo, pvz. žodžio „mirė“.

Gali padėti, jei žmonės, turintys mokymosi sutrikimų, yra įtraukti į kokius nors ritualus, tokius kaip laidotuvės, paskiriant jiems tam tikrą vaidmenį, pavyzdžiui, išrinkti dainą ar nešti gėles.

Pasikalbėkite su kuo nors dabar

Jei esate sukrėstas ar neviltyje arba pažįstate ką nors, kas yra tokioje padėtyje, galite susisiekti su „Lifeline“ nemokamu telefonu: 0808 808 8000 (kurtieji ir turintys klausos SUTRIKIMŲ gali susisiekti su „Lifeline“ telefonu: 18001 0808 808 8000) arba samariečiais, nemokamu telefonu: 116 123 (Šiaurės Airijoje abu numeriai yra nemokami skambinant iš fiksuotojo ir mobiliojo telefono). Taip pat galite kreiptis pagalbos pas savo šeimos gydytoją.

Jei reikia skubios pagalbos, skambinkite: 999.

4

Pagalba žmogui, išgyvenusiam artimo netektį

Didžioji šio vadovo dalis skirta tiems, kuriuos tiesiogiai palietė artimo netektis dėl savižudybės, tačiau šis skyrius skirtas tiems, kurie palaiko gedinčiuosius.

Mano giminaitis ar draugas

Jei jūsų šeimos narį ar draugą prislėgė artimo netektis dėl savižudybės, jiems reikės meilės, švelnumo ir palaikymo. Tačiau sielvartaujančiam žmogui gali būti labai sunku paaiškinti savo savijautą ir paprašyti pagalbos. Jie gali teigti, kad jiems viskas gerai, kai iš tikrųjų taip nėra. Žmonės, netekę artimųjų dėl savižudybės, teigia, kad nuolatinis pagalbos ir paramos teikimas bei galimybė pasikalbėti ar būti išklaustam yra neįkainojama. Galbūt norėsite pasiūlyti jiems padėti praktiškai: padėti jiems apsipirkti arba atnešti jiems paruošto maisto. Netgi paprasta žinutė, pranešanti žmogui, kad apie jį galvojate, gali būti labai vertinga.

Pagrindiniai dalykai – kaip ir bet kokios netekties atveju – leisti giminaičiui ar draugui išsikalbėti, išklausanč jį nereiškiant savo nuomonės. Kartais žmonės, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės, sako, kad jiems atrodo, jog daugeliui žmonių labai neįauku kalbėti apie tai, kas įvyko. Dėl to netekties ištiktas žmogus gali jaustis dar labiau izoliuotas. Todėl labai pravers, jei jūs užtikrinsit juos, kad jūs pasiruošę ištiesti pagalbos ranką.

„Man reikėjo, kad žmonės sakytų tuos pačius dalykus, kuriuos būtų sakę, jei tai būtų buvusi mano sesuo arba ji būtų žuvusi per nelaimingą atsitikimą: kad jie užjaučia, kad išklausys, kad jie pasiruošę man padėti. Niekas to nepadarė. Manau, kad jie bijojo ir vis dar bijo kalbėti apie savižudybę ir manė, kad geriausia neminėti mano draugės. Tarsi geriausia būtų ją pamiršti ir kad ji seniai mirė. Bet aš jos nepamiršau.“

Di, netekusi draugės

Žmonėms, kurie susidūrė su netektim dėl savižudybės, gali kilti daugybė klausimų, iš kurių sunkiausi yra šie: „Kodėl taip atsitiko?“ ir „Ar galėjau ką nors padaryti, kad tai sustabdyčiau?“ Jūsų draugas ar giminaitis gali norėti, kad jam pasakytumėte, jog jis nėra kaltas, o kartais jam gali prireikti, kad leistumėte išreikšti savo kaltės ir atsakomybės jausmą. Kartais jiems gali kilti noras išsiverkti ir kad niekas jiems nesakytų liautis, arba tiesiog noras, kad pabūtumėt su jais kartu. Žmonėms paprastai patinka klausytis kitų prisiminimų apie tai, ką žmogus padarė arba ką jis jums reiškė. Gali būti sunku, bet stenkitės sutelkti dėmesį ne tik į mirtį, bet ir į tuos momentus, kai jie buvo gyvi ir džiaugėsi gyvenimu.

Jei šeimoje yra vaikų ar jaunuolių, jie įvertins, jei pripažinsite, kad jie taip pat liūdi. Vaikai kartais pasako, kad jiems buvo liepiama „prižiūrėti mamą“ tada, kai jiems patiems reikėjo paramos.

Jums gali būti per sunku klausytis kai kurių dalykų, kuriuos, jūsų draugas ar giminaitis manys, kad turi pasakyti. Galbūt galite pasiūlyti pasikalbėti su kai kuriomis pagalbą teikiančiomis organizacijomis ir kad jūs ir toliau kartu kalbėtumėte apie kitus to įvykio aspektus. Galbūt galite padėti jiems nueiti ir pasikalbėti su gydytoju arba apsilankyti palaikymo grupėje.

Taip pat galite pažymėti tam tikras datas (pvz., mirusio asmens gimtadienį ir mirties datą, Tėvo dieną arba Motinos dieną), nepamirškite jų pažymėti ir paminėti ateityje.

Mano bendradarbis arba darbuotojas

Asmuo, kurį palietė artimo netektis dėl savižudybės, gali jausti stigmą, susijusią su savižudybe, ir jaustis nejaukiai, kai reikės sugrįžti į darbą, baimindamasis atsidurti kitų žmonių dėmesio centre. Būtų pravartu iš anksto jų paklausti, ką jie norėtų, kad žmonės žinotų apie mirusį asmenį ir kaip jis mirė, ir duoti kolegoms užuominas apie tai, kas galėtų padėti. Pavyzdžiui: Visiems darbuotojams galėtumėte pasakyti maždaug taip: „Xxx grįžta į darbą pirmadienį. Daugelis iš jūsų žino, kad jo dukra (vardas) mirė prieš mėnesį. Xxx nori, kad visi žinotų, jog (vardas) nusižudė pati. Turbūt numanote, kad jis ir visa jo šeima prislėgta šoko ir sielvarto. Jis paprašė manęs pasakyti, kad neprieštarauja, jog žmonės pareikštų užuojautą, bet nenorėtų, kad jie klausinėtų detalai apie tai, kas įvyko.“

Lygiai taip pat jūsų kolega gali nenorėti atskleisti šios informacijos. Bet kuriuo atveju svarbu gerbti jų norus.

Žmonės, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės, dažnai vertina, jei kolegos pripažįsta tai, kas įvyko, net labai paprastu būdu: pvz. pareikšti užuojautą: „užjaučiu jus dėl dukters netekties“, užuot apsimetus, kad nieko neįvyko.

Visos netektys būna skaudžios, o artimo netektis dėl savižudybės gali būti sunkiai pakeliama. Gali būti, kad jūsų kolegai ar darbuotojui gali prireikti laisvadienių praėjus keliems mėnesiams ar artėjant mirties metinėms – net ir po poros metų.

Tikėtina, kad kurį laiką jiems bus sunku susikaupti ar dirbti taip, kaip dirbo anksčiau; jie gali prarasti pasitikėjimą savo gebėjimu atlikti net paprastas užduotis. Arba jie gali panorėti dirbti iki išsekimo, kad negalvotų apie tai, kas nutiko.

Visiems darbuotojams, ypač jei nusižudė kolega, būtų naudinga priminti apie jiems teikiamą paramą darbo vietoje ar už jos ribų (pavyzdžiui, jei jūsų darbo vietoje yra žmogiškųjų išteklių skyrius arba profesinės sveikatos skyrius)..

Darbo santykių agentūra, bendradarbiaudama su „CRUSE Bereavement Care“, turi gaires darbdaviams pavadinimu „Gedulo valdymas darbo vietoje“. Šio vadovo tikslas – padėti darbdaviams tinkamai reaguoti į gedintį darbuotoją ir praktinius, artimo netektį patyrusio darbuotojo poreikius. Šio vadovo kopijas galima atsisiųsti iš Darbo santykių agentūros interneto svetainės: www.lra.org.uk

Mano mokinys

Bet kurio mokyklos ar kolegijos bendruomenės nario – mokinio, mokinio giminaičio ar darbuotojo – mirtis nuo savižudybės turi būti apsvarstyta ir į ją turi būti tinkamai reaguojama. Galbūt pastebėsite, kad jaunuoliai reaguoja skirtingai: kai kuriems gali būti sunku kalbėti, o kai kuriems gali būti sunku liautis verkti. Jaunuoliai vertina darbuotojus, pripažįstančius, kas įvyko, net ir labai paprastais būdais: pvz. išreikšti užuojautą: „užjaučiu netekus brolio“, užuot visiškai ignoruojant skaudų įvykį.

Mokyklose turėtų būti priimtas nustatytas elgesys kritinių įvykių metu, kuris turėtų būti įvestas mirus mokiniui.

Švietimo departamentas paskelbė kritinių atvejų mokyklose valdymo gaires, kuriose nurodoma, kaip padėti mokiniams ir darbuotojams po trauminio įvykio, tame tarpe ir įtariamoms savižudybės atveju.

Baimė ir stigma, susijusi su savižudybe, gali būti ypač stipri mokykloje ar kolegijoje, ypač kai miršta jaunas žmogus. Darbuotojai gali bijoti panašių atvejų pasikartojimo ir dėl to vengti kalbėti apie tai, kas įvyko. To pasekmėje greičiausiai kils pavojus tiek artimo netektį patyrusiam jaunuoliui, tiek kitiems.

Jei miręs asmuo buvo mokinio tėvas ar globėjas, mokiniui reikės daug palaikymo ir supratimo, kai jie mėgins tęsti mokslus, kol galva pilna klausimų ir slegiančių emocijų. Jie gali jaustis labai įskaudinti ir atstumti, taip pat beviltiškai prislėgti ir su šiais jausmais jie ateis į mokyklą ar kolegiją.

Žinoma, mirtis gali paveikti ir jus, kaip darbuotoją, ir priminti ankstesnes netektis. Taip pat pasistenkite, kad patys gautumėte reikalingą paramą.

Patarimai, kaip palaikyti žmogų, kurį ištiko netikėta mirtis

Palaikydami netikėtą artimo netektį patyrusį žmogų:

- Give time to listen and understand
- Paklauskite, ką galite padaryti, kad padėtumėte
- Būkite savimi ir bendraukite natūraliai
- Paklauskite asmens, ar jis/ji norėtų apie tai pasikalbėti
- Sužinokite ir pasidalykite, kokia parama ir paslaugos yra prieinami kitur
- Jei nežinote, ką pasakyti, paaiškinkite, kad nežinote, ką pasakyti

Palaikydami asmenį, patyrusį netikėtą artimo netektį, nedarykite šito:

- Nereikia vengti asmens arba leisti, kad nepatogumas sutrukdytų jums suteikti paramą.
- Nederėtų pareikšti nuomonės arba spekuliuoti apie įvykius.
- Nereiktų vengti kalbėti apie mirusį asmenį
- Neteisinga manyti, kad žinote, kaip žmogus jaučiasi
- Nekalbėkite klišėmis („viskam yra priešastis“, „laikas gydo“, „dabar jie ramybėje“) – tai kartais gali suerzinti tuos, kuriuos palietė netektis.
- Nebandykite rasti arba spręsti netekties priešastis
- Neklauskite, kaip jiems sekasi, nebent turite laiko išklaudyti

5

Išgyvenimas ir žiūrėjimas į ateitį

Savo gyvenimo atkūrimas gali atrodyti didžiulis iššūkis.

Šiame skyriuje pateikti patarimai tų žmonių, kuriuos taip pat palietė artimo netektis dėl savižudybės.



Svarbu suprasti, kad kraštutinė sielvarto reakcija yra labai natūralus atsakas į tokį liūdną ir tragišką įvykį. Tai laikas suvokti savo pažeidžiamumą ir pasirūpinti savimi. Svarbiausia atsiminti, kad nereikia kaltinti savęs. Nieko nereikia kaltinti.

Kiekvienas gedintis žmogus turi savo poreikius – nėra dviejų žmonių, vienodai pergyvenančių dėl artimojo savižudybės, nors galite patirti skirtingas intensyvias emocijas, jūsų netektis yra ne mažiau svarbi. Sielvartui įveikti nėra nustatyto termino ir tas procesas ne visada progresuoja tiesia linija. Šeima ir draugai gali padėti patenkinti praktinius ir emocinius poreikius. Informacija, prasmis, suradimas ir fizinis saugumas taip pat turės didelę reikšmę tam, kaip jums seksis susitvarkyti.

Rūpinimasis savimi

Mirus artimam asmeniui, gali nutikti taip, kad jūs rūpinsitės visais, išskyrus save. Tai gali būti ypač aktualu po mirties nuo savižudybės, iš dalies dėl to, kad pasaulis aplink jus sugriuvo, ir iš dalies dėl to, kad jaučiate, jog negalite leisti kitiems jūsų prižiūrėti ar palaikyti. Kai kurie žmonės teigia, kad jei mirtis įvyksta nuo savižudybės jie jaučiasi neturintys „teisės“ į užuojautą. Arba jūs galite būti tas žmogus, kuris turi „stipraus žmogaus“ reputaciją ir jums svarbu neparodyti pasauliui savo jausmų.

Kartais gali kilti pagunda per daug apsikrauti darbais ir išsekinti save

užduotimis, kad nuovargis padėtų užsimiršti akimirksniui ar dviem ir sumažinti bent dalį skausmo. Galite taip užsiimti, bandydami apsaugoti kitus, pavyzdžiui, savo vaikus, kad neapsaugosite savęs.

Bandymas apsimesti drąsiu ir ignoruoti savo jausmus tik prailgina skausmą, skriaudą ir sielvartą.

Rūpinimasis savimi – tai gali būti laikas, praleistas draugų, su kuriais galite būti atviri, kompanijoje, arba laikas, praleistas vienumoje: galbūt norėsite skirtingų dalykų atskiromis dienomis. Svarbu pripažinti savo poreikius ir jiems skirti dėmesio.

„Prisiminkite kaip pranešama lėktuvuose – užsidėkite deguonies kaukę sau ir po to pasirūpinkite kitais. „Supratau, kad turiu skirti kažkiek laiko pačiai sau, kitaip būčiau sužlugusi ir niekam negalėčiau padėti.“

Fėja, kurios vyras mirė

Rasti kas galėtų išklaudyti

Žmonės, kuriuos palietė artimo netektis dėl savižudybės, teigia, kad naudingiausia yra rasti žmogų (ar daugiau nei vieną), kuris galėtų išklaudyti. Tai nebūtinai turi būti artimiausi žmonės – draugai gali būti ne tokie geri klausytojai arba jie gali neturėti laiko. Suraskite tokį žmogų, kuris tiesiog mokėtų išklaudyti ir leistų jums „būti savimi“.

Jei atrodo, kad draugams ir šeimos nariams sunku surasti būdą, kaip jums padėti, arba jei jums lengviau pasikalbėti su žmogumi, kuris jūsų gerai nepažįsta, apsvarstykite galimybę paskambinti savo šeimos gydytojui arba susisiekti su organizacija teikiančia paramą artimo netektį patyrusiems asmenims. Vietinių organizacijų sąrašą galite rasti interneto svetainėje: www.mindingyourhead.info.

Tai, kad turite šalia savęs klausytoją, nereiškia, kad privalote su juo kalbėtis apie tai, kaip jaučiatės. Kartais geriausia parama gali būti bendra veikla kartu su jumis tylint, pavyzdžiui, einant pasivaikščioti ar žiūrint televizorių.

„Po sūnaus mirties man buvo tikrai sunku – jaučiausi palūžęs kaip tėvas ir kaip vyras. Mano praktiškas vidinis balsas man sakė, kad turiu sutvarkyti šią situaciją dėl savo žmonos ir kitų dviejų sūnų. Bijojau kalbėti apie save ir maniau, kad mane palaikys silpnu ir nesugebančiu deramai pasirūpinti savo šeima. Išgyvenau keletą labai sunkių momentų, tačiau su laiku supratau, kad yra visiškai priešingai – kalbėjimas apie tai, kaip jaučiuosi, sustiprino mane ir padėjo susigyventi su tuo, kas įvyko. Visiems pasakyčiau, kad labai svarbu pasikalbėti su kuo nors apie tai, kaip jaučiatės; ar tai būtų draugas, ar šeima, ar kas nors darbe, ar jūsų šeimos gydytojas; tai nesumenkins jūsų vyriškumo. Sūnaus niekada nesusigrąžinsiu, bet dabar žinau, kad kalbėjimas man padeda būti geriau pasiruošusiam, susigyventi su jo netektimi.“

Dinas, kurio sūnus mirė

Neatidėliotini poreikiai

Galite jausti saugumo ir užtikrintumo poreikį – svarbu, kad jūs ir jūsų šeima jaustumėtės kiek įmanoma saugesni. Jei reikia, nusistatykite saugią įprastinių veiksmų tvarką ir žmogų, kuriam galite paskambinti, kai pasijusite nesaugiai. Kai tik pajusite, kad galite, grįžkite prie įprastinės veiklos, pvz., eikite į darbą. Venkite ilgo ar nereikalingo atsisiskyrimo nuo šeimos ir draugų.

- Namuose, darbe ir su draugais nuosekliai laikykitės įprastinės veiklos.
- Neatsiribokite nuo žmonių.
- Skirkite laiko ir emocinės paramos kitiems ir priimkite pagalbą iš kitų.

Pasikalbėkite su kitais žmonėmis. Gedint po netekties dėl savižudybės galite prarasti susidomėjimą kitais žmonėmis ir neturėti noro su jais kalbėtis apie tai, kas įvyko. Tam, kad išgyventumėte šį sunkų laikotarpį, jums reikės kitų žmonių palaikymo. Galite kreiptis į šeimą, draugus ar religinės / tikėjimo grupės atstovą.


- Pasikalbėkite atvirai apie savo jausmus ir pasimetimą su draugais ir šeima.
- Ieškokite žmonių, su kuriais jums būtų patogų kalbėtis ir išlieti emocijas.
- Kreipkitės papildomos pagalbos į konsultantus ar gydytojus, jei manote, kad jums to reikia.
- Susitikite su kitais tokią pačią artimo netektį išgyvenusiais žmonėmis, jei manote, kad tai jums padėtų.

Netektį reikia paversti realybe – kartais sunku patikėti, kad mirusio žmogaus nebėra arba, kad jis daugiau nebeįeis į kambarį taip, lyg nieko nebūtų nutikę. Tai normali reakcija į mirtį. Raskite teigiamų būdų prisiminti ar pagerbti mirusį asmenį dabar ir ateityje.

- Dalyvaukite gedulingose apeigose (pavyzdžiui, nueikite į laidotuves, padėkite ant kapo dovaną).
- Pasidalinkite savo liūdnais jausmais.
- Saugokite mirusio asmens nuotraukas ar ypatingus priminimus.

Kai kuriems žmonėms, kuriuos paveikė savižudybė, pravartu užmegzti ryšį su kitais, tokio pat likimo ištiktais žmonėmis. Gali būti pravartu sužinoti apie jų jausmus ir jaustis mažiau izoliuotiems. Galite skaityti straipsnius ar knygas, kurias parašė artimo netektį dėl savižudybės išgyvenę žmonės, arba lankyti paramos grupes, skirtas žmonėms, patyrusiems artimo netektį dėl savižudybės.

„Po pirmojo palaikymo grupės susitikimo, skirto žmonėms, kurie patyrė artimo netektį dėl savižudybės, pajutau, kad nuo mano pečių nukrito didelė našta. Supratau, kad esu ne viena“.
Andžela, netekusi partnerio



„Jei būtumėte man pasakę prieš kelias savaites, kad tai įvyks, būčiau buvęs visiškai tikras, kad nebūčiau galėjęs susitvarkyti, kad vienintelis sprendimas nepakeliamam sielvartui įveikti būtų buvusi mano paties mirtis. Bet taip neįvyko. Nors tai – varginantis, skausmingas ir ilgas procesas, tačiau įmanoma vėl pradėti džiaugtis gyvenimu. Pamažu supratome, kad išgyvenome ir saulė sugrįžo į mūsų gyvenimą.“

Dikas, kurio sūnus mirė

Gali būti baugu įsivaizduoti, kad įeinatė į patalpą ir prisijungiate prie kitų žmonių, kurie patyrė artimo netektį arba buvo paveikti netekties dėl savižudybės. Kai kurie žmonės baiminasi susidurti su kitų žmonių skausmu. Tačiau paramos grupės yra skirtos būtent tam, kad palaikytų žmones, ir padarys viską, kad padėtų pirmą kartą dalyvaujantiems žmonėms jaustis priimtiems, mažiau izoliuotiems ir nejausti spaudimo kalbėti apie savo patirtį.

Kai kurie žmonės gali nenorėti lankyti grupės ir vietoj to ieškoti kitokių plaikymo būdų, o kai kurie žmonės gali nuspręsti šiek tiek palaukti prieš prisijungdami prie jų.

Ilgalaikiai poreikiai

Atminkite, kad po netikėtos mirties visiems reikia laiko prisitaikyti. Jums gali būti naudinga pakartotinai pasikalbėti ir apsvarstyti tai, kas nutiko, kol visiškai tai įsisąmoninsite.

Duokite sau daugiau laiko susitaikyti su kalte ar pykčiu, su neteisybės jausmu. Aplankykite kapą ar vietas, kur jaučiatės artimesni su mirusiuoju. Gali pagelbėti nuotraukų albumų peržiūra.

Prisiminimai, nerimą keliančios mintys ar mirties vaizdai gali ateiti netikėtai arba kaip reakcija į dalykus, kurie primena apie tai, kas įvyko. Tai gali jus nuliūdinti, sukelti fizinį ir emocinį nerimą, neleisti jums užmigti ir trukdyti jums dirbti. Priminimų ir dirgiklių valdymas gali suteikti daugiau stabilumo ir emocinės kontrolės jausmą.

- Venkite nereikalingų priminimų apie tai, kas nutiko, kol nebūsate tam pasiruošę.

- Atminkite, kad reikšmingos datos, tokios kaip sukaktys ar ypatingos progos, bus priminimai.
- Turėkite planą, kaip elgtis su priminimais, kai jie iškyla.
- Priminimai laikui bėgant nuslops, ir jūs geriau su jais susitvarkysite.

Papildoma parama

Galbūt manote, kad jums reikia arba norėtumėte profesionalios pagalbos. Stenkitės nesakyti sau „Aš nesergu, man viskas bus gerai ir man nereikia jokios pagalbos“. Prarasti artimą žmogų dėl savižudybės yra neįtikėtina sunku. Prašyti sau kitų pagalbos, šiuo sunkiu metu, nėra silpnumo ženklas.

Galite gauti papildomos pagalbos per savo šeimos gydytoją arba prisijunkite prie interneto svetainės: www.mindingyourhead.info, kad gautumėte sąrašą paslaugų, kurias galite gauti savo rajone.

„Viltis yrakaip saulė, kuri, mums keliaujant link jos, meta mūsų naštos šešėlį už mūsų.“

Samuel Smiles

6

Pagalbinė literatūra

Šiame skyriuje pateikiama keletas siūlomų literatūros leidinių, kurie jums gali padėti.

Pagalbinė literatūra

Toliau pateiktas sąrašas nėra pilnas, daugiau informacijos galima gauti naudojantis interneto paieška.

Knygos suaugusiems

- **Aftershock: help, hope and healing in the wake of suicide.** David Cox and Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **A special scar: the experiences of people bereaved by suicide.** Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Bereaved by suicide.** Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Dying to be free: a healing guide for families after suicide.** Beverly Cobain and Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Echoes of suicide.** Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **I wasn't ready to say goodbye: surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one.** Brook Noel and Pamela Blair: „Source Books Inc“ (2008).
- **No time to say goodbye: surviving the suicide of a loved one.** Carla Fine: Doubleday (2002).
- **Silent grief: living in the wake of suicide.** Christopher Lukas and Henry Seiden: Kingsley Publishers (2007).

- **Eastern Trauma Advisory Panel booklets:**

- Dealing with sudden death: helping children and adolescents
- Dealing with sudden death: information for young people
- Dealing with sudden death in adulthood
- Dealing with sudden death: common grief reactions.

Šias brošiūras galima atsisiųsti elektroniniu būdu iš Belfasto sveikatos ir socialinės rūpybos fondo svetainės: www.belfasttrust.hscni.net, puslapio - netektis.

- **Hope and light in the darkness.**

Šią brošiūrą parengė Šiaurės SSCT, bendradarbiaudama su šeimomis, paliestomis artimo netekties dėl savižudybės. Ją galite atsisiųsti iš fondo svetainės adresu: www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide

Knygos paaugliams

- **Healing your grieving heart: for teens.** Alan D Wolfelt: Companion Press (2001).
- **The grieving teen: a guide for teenagers and their friends.** Helen Fitzgerald: Simon and Schuster (2000)
- **When a friend dies: a book for teens about grieving and healing.** Marilyn E Gootman: Free Spirit Publishing (2005).

Knygos vaikams / asmenims, teikiantiems vaikams paramą

- **Beyond the rough rock: supporting a child who has been bereaved through suicide.** Di Stubbs and Julie Stokes: Winston's Wish Foundation (2008).
- **But I didn't say goodbye: helping children and families after suicide.** Barbara Rubel: Griefwork Centre Inc (2009).
- **How to help children and young people bereaved by suicide.** Barnardo's Northern Ireland (2008).
- **Muddles, puddles and sunshine.** Diana Crossley: Hawthorn Press (2010).
- **Red chocolate elephants: for children bereaved by suicide.** Diana C Sands: Karridale Pty Ltd (2010).
- **Rocky roads: the journey of families through suicide grief.** Michelle Linn Gust: Chellehead Works (2010).

Knygos žmonėms su mokymosi sutrikimais

- **When somebody dies.** Sheila Hollins: Gaskell (2003).
- **When Mum died.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).
- **When Dad died.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).

7

Tolesnė parama

Šiame skyriuje pateikiama vietinė paramos ir pagalbos kontaktinė informacija.



Tolesnę pagalbą galite gauti per savo šeimos gydytoją arba susisiekę su vietine pagalbos po netekties dėl savižudybės tarnyba:

Fondo pavadinimas	Tarybos veiklos sritys	Kontaktai
Vakarų HSCT	Omagh & Fermanagh Limavady, Derry City & Strabane	Mob. 078 4156 9000 Mob. 073 8541 4442
Šiaurės HSCT	Causeway Coast & Glens Mid-Ulster (dalys) Mid and East Antrim Antrim & Newtownabbey	Mob. 077 9563 3916 Mob. 073 8539 3912 Tel. 028 9441 3544
Belfasto HSCT	Belfast City	Mob: 073 8595 7572 Tel: 028 9504 4471
Pietryčių HSCT	Lisburn & Castlereagh Ards & North Down	Mob: 077 3885 1807 Tel: 028 4461 1797
Pietų HSCT	Armagh, Banbridge i Craigavon Newry, Mourne & Down Mid-Ulster (dalys)	Mob. 078 2562 7133 Tel. 028 3756 4461

Kiekvienas vietinis sveikatos ir socialinės rūpybos fondas savo internetinėje svetainėje turi pagalbą po artimo netekties skyrių, kuriame galite rasti daugiau informacijos apie galimas paslaugas:

Vieta	Interneto svetainė
Belfast HSCT	www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement
Northern HSCT	www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide
South Eastern HSCT	https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/
Southern HSCT	https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/
Western HSCT	www.westernttrust.hscni.net/service/bereavement-care

„Ilgą laiką po jos mirties viskas, apie ką galėjau galvoti, buvo jos mirtis ir tai, kaip ji mirė. Tai buvo kankinančios mintys ir man buvo taip skaudu, kad negalėjau prisiminti nieko iš jos ankstesnio gyvenimo. Neturėjau nei prisiminimų, nei svajonių. Bet tada geros mintys pradėjo grįžti. Dabar, kai galvoju apie ją, mes visada mėgaujamės laiku, kurį praleidome kartu.“

Eimė, kurios motina mirė

Padėkos

Ši knygelė buvo adaptuota gavus „Pagalba yra šalia“ (2015 m. pataisyto), leidinio, kurį parengė Anglijos visuomenės sveikatos organizacija (www.gov.uk/phe) ir Nacionalinis savižudybių prevencijos aljansas (www.nspa.org.uk), leidimą.

Prie peržiūrėto leidinio „Pagalba yra šalia“ rengimo prisidėjo daug žmonių, kuriems dėkojame už kruopštų ir rūpestingą indėlį. Ypač norėtume padėkoti tiems, kurie taip dosniai dalijosi savo asmeniniais išgyvenimais, kuriuos patyrė, kai buvo paliesti netekties dėl savižudybės.

PHA taip pat norėtų padėkoti visiems, padėjusiems pritaikyti knygelę naudoti Šiaurės Airijoje, įskaitant Šiaurės Airijos artimo savižudybę patyrusiems asmenims pagalbą teikiančių tarnybų darbo grupę.

„Praėjo penkeri metai nuo
mano žmonos mirties ir aš
vis dar jos ilgiuosi kiekvieną
dieną, nes ji paliko tokią
didžiulę tuštumą. Stengiuosi
susikoncentruoti į dukrą
ir laimę, kuria dalijamės, ir
pamažu išmokau susitaikyti
su tuo, kad skausmas niekada
nepraeis ir dabar žinau, kaip
galiu su tuo susitvarkyti.“
Krisas, kurio žmona mirė



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (vietinis tarifas).
www.publichealth.hscni.net

Mus rasite:



YouTube