

**10.SEPTEMBRIĒ VISĀ PASAULĒ ATZĪMĒ PAŠNĀVĪBU
PREVENČES DIENU, ŠĀDĀ VEIDĀ ATGĀDINOT SABIEDRĪBAI
PAR ŠO SĀPĪGU UN AKTUĀLU TĒMU, SNIEDZOT ATBALSTU UN
CENŠOTIES UZLABOT PALĪDZĪBAS PIEEJU TIEM, KAM TAS IR
NEPIECIEŠAMS**

DIEMŽĒL LATVIJA ILGSTOŠI IEŅEM VIENU NO PIRMAJĀM VIETĀM EIROPAS SAVIENĪBĀ PĒC PAŠNĀVĪBU SKAITA. PAŠNĀVĪBA IR VIENA NO TABU TĒMĀM SABIEDRĪBĀ, PAR KURU JOPROJĀM IR DAUDZ MĪTU UN AIZSPRIEDUMU. UN SABIEDRĪBAS IZGLĪTOŠANA PAR ŠO SĀPĪGU TĒMU IR ĀRKĀRTĪGI SVARĪGA, LAI MĒS VARĒTU LAIKUS PAMANĪT PROBLĒMAS UN PIEDĀVĀT PALĪDZĪBU, KĀ ARĪ LAI IEDROŠINĀT CILVĒKUS, KURI ATRODAS SMAGĀ SITUĀCIJĀ, NEBAIDĪTIES UN MEKLĒT PALĪDZĪBU.

JO LIELĀKA SABIEDRĪBAS IZPRATNE PAR PAŠNĀVĪBĀM, JO LIELĀKAS IESPĒJAS TĀS NOVĒRST. JA ZINĀSIM KAM JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBA, TAD LIELĀKAM CILVĒKU SKAITAM BŪS IESPĒJA PALĪDZĒT.

JĀATCERAS, KA PAŠNĀVĪBA PARASTI NENOZĪMĒ TO, KA CILVĒKS GRIB NOMIRT, BET, GAN TO, KA VIŅŠ GRIB PĀRTRAUKT SAVAS CIEŠANAS! NE VISI CILVĒKI, KURI DOMĀ PAR PAŠNĀVĪBU SPĒJ RUNĀT PAR TO, BET PARASTI IZRĀDA KĀDAS BRĪDINĀJUMA ZĪMES.

KĀDAS IR PAŠNĀVĪBAS BRĪDINĀJUMA ZĪMES?

- CILVĒKS RUNĀ PAR PAŠNĀVĪBU UN VELMI NOMIRT.
- VIŅAM IR SMAGA DEPRESIJA VAI VIŅŠ SĀK ATGŪTIES NO SMAGAS DEPRESIJAS.
- RUNĀ PAR BEZCERĪBU, TUKŠUMA SAJŪTU, DZĪVES JĒGAS ZAUDĒJUMU.
- RUNĀ KA JŪTĀS SLAZDĀ, KA NEREDZ RISINĀJUMUS CIEŠ NO NEIZTURAMĀM FIZISKĀM VAI EMOCIONĀLĀM SĀPĒM.
- CILVĒKS ATSVEŠINĀS NO ĢIMENES, DRAUGIEM.
- ATVADĀS UN ATDOD VIŅAM SVARĪGAS MANTAS.
- SĀK PASTIPRINOŠI LIETOT APREIBINOŠAS VIELAS.
- ILGSTOŠI NEGUĻ.
- JŪTAS KĀ APGRŪTINĀJUMS CITIEM

NE VISI CILVĒKI, KURI DOMĀ PAR PAŠNĀVĪBU SPĒJ
RUNĀT PAR TO, BET PARASTI IZRĀDA KĀDAS
BRĪDINĀJUMA ZĪMES.

KO DARĪT?

JĀ RODAS AIZDOMAS PAR TO, KA CILVĒKAM IR PAŠNĀVĪBAS NODOMS, VAR
PAJAUTĀT VIŅAM PAR TO. SARUNA NEBŪS VIEGLA, BET VAR IZGLĀBT DZĪVĪBU.
UZKLAUSĪT AR EMPĀTIJU, NEDEVALVĒT TEIKTO, NENOSODĪT, NEKAUNINĀT,
NEPAMĀCĪT. MEKLĒT SPECIĀLISTU PALĪDZĪBU

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

KRĪZES CENTRS SKALBES – WWW.SKALBES.LV DIENNAKTS

KRĪZES TĀLRUNIS - 116123

RĪGAS PSIHIATRIJAS UN NARKOLOĢIJAS CENTRS, AMBULATORAS

NODAĻAS TĀLRUNIS - 67080112

Atgādinām, ka slimnīcas darbinieki var saņemt bezmaksas psiholoģisku
palīdzību, rakstot uz psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv, vai
sazinoties ar komandas psihologiem individuāli.

Materiāls sagatavots Rīgas Austrumu Klīniskās Universitātes slimnīcas vajadzībām.

Neizplatīt bez saskaņošanas. 2023. gada Psihoemocionālā atbalsta komanda,
psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv