Netektis po artimojo savižudybės: kur ieškoti pagalbos?

Artimojo netektis yra vienas skaudžiausių išgyvenimų žmogaus gyvenime. Netektis dėl savižudybės gali būti dar skausmingesnė ir sudėtingesnė – ji dažnai atneša daug prieštaringų jausmų, neatsakytų klausimų ir iššūkių prisitaikant prie gyvenimo be artimo žmogaus.

Manoma, kad viena savižudybė paliečia apie 135 žmones – šeimos narius, gimines, draugus, kolegas ir kitus artimos aplinkos žmones. O ypač stipriai ši netektis gali paveikti iki 25 artimųjų.

Kad ir koks buvo ryšys su mirusiuoju, išgyventi tokią netektį gali būti itin sunku. Svarbu nenuvertinti savo išgyvenimų ir suteikti sau laiko bei erdvės gedėti. Pokalbis su kitu žmogumi ar specializuota pagalba gali padėti geriau suprasti tai, ką išgyvenate, ir lengviau išbūti šį laikotarpį.

.....

- **Asociacija „Artimiems“** – savitarpio pagalbos grupės ir palaikymas nusižudžiusiųjų artimiesiems: www.facebook.com/artimiems
- **Krizių įveikimo centras** – psichologinė pagalba: www.krizesiveikimas.lt
- **Jonavos rajono visuomenės sveikatos biuras** – individualios psichologo konsultacijos: www.jonavavsb.lt
- **LRT radijo laida „Čia ir dabar“ – „Neišbūtas gedulas vėliau grįžta“** – pokalbis apie gedulą po artimojo savižudybės: kas būdinga išgyvenant tokią netektį, kokie jausmai ir išgyvenimai gali lydėti, kaip sau padėti gedint ir kada verta kreiptis profesionalios pagalbos: www.lrt.lt/radioteka