



**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS 2021–2025 METŲ PROGRAMOS
ATASKAITA UŽ 2021 METUS**

Panevėžio miesto savižudybių prevencijos 2021–2025 metų programos (toliau – Programa) rengimo paskirtis – išvengti mirčių dėl savižudybių stiprinant visų miesto gyventojų ir atskirų pažeidžiamų grupių psichinę sveikatą, skatinant savivaldybėje veikiančių įstaigų ir organizacijų bendradarbiavimą ir tarpusavio veiksmų koordinavimą, gerinant teikiamos pagalbos prieinamumą ir kokybę.

Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos Seimo patvirtinta Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija (TAR, 2014-07-01, Nr. 9403), Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtinta Nacionaline visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programa (TAR, 2015-12-16, Nr. 19827) ir sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtintu Nacionaliniu savižudybių prevencijos veiksmų 2020–2024 metų planu (TAR, 2020-09-09, Nr. 18938).

2021 m. balandžio mėnesio pabaigoje Panevėžio miesto tarybos buvo patvirtinta Panevėžio miesto 2021 – 2025 m. savižudybių prevencijos programa.

Įgyvendinant Programą dalyvavo Panevėžio miesto savivaldybės administracija, savivaldybės asmens ir visuomenės sveikatos, socialinės priežiūros ir švietimo paslaugas teikiančios įstaigos, mieste veikiančios nevyriausybinės organizacijos, Respublikinio priklausomybės ligų centro Panevėžio filialas, Panevėžio apskrities vyriausiasis policijos komisariatas, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos Panevėžio priešgaisrinė gelbėjimo valdyba. Programos įgyvendinimą prižiūri ir organizuoja Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras).

Programa įgyvendinama iš Panevėžio miesto savivaldybės biudžeto lėšų, valstybės biudžeto, teritorinių ligonių kasų ir kitų finansavimo šaltinių.

Remiantis paskutiniaisiais statistiniais duomenimis, 2020 metais mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste buvo 28,2, Lietuvoje – 21,7. Panevėžyje šis rodiklis nežymiai pakilęs lyginant su 2019 metais, kai Lietuvoje šis rodiklis sumažėjęs. Lyginant su 2019 m., bandymų žudytis skaičiaus rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2020 metais sumažėjo daugiau nei 40 % ir rodiklis tapo mažesnis nei bendras Lietuvos. (žr. priedą Nr. 3)

Programos tikslas – siekti, kad mirtingumo dėl savižudybių rodiklis Panevėžio mieste neviršytų 15 atvejų 100 tūkstančių gyventojų iki 2025 metų.

Programos uždaviniai:

1. stiprinti miesto gyventojų pozityvią psichikos sveikatą ir mažinti stigmą;
2. užtikrinti psichologinės paramos teikimą konkrečioms prioritetinėms gyventojų grupėms;
3. laiku atpažinti savižudybės grėsmę patiriantį žmogų ir nusiųsti pas psichikos sveikatos specialistą;
4. teikti kompleksiškas ir kokybiškas paslaugas savižudybės krizę išgyvenantiems asmenims;
5. užtikrinti efektyvų savižudybių prevencijos sistemos Panevėžyje funkcionavimą.

Įgyvendinant Savižudybių prevencijos programą Biuras vykdė daug veiklų, skirtų užtikrinti programos uždavinių įgyvendinimą. Prioritetinės srities „Visuomenės psichikos sveikatos gerinimas“ veiklos vyko sklandžiai.

Pradėjo veikti Emocinės paramos Panevėžyje linija 8 45 50 50 50, kurioje pagalbą teikia 4 specialistai, vyko savęs pažinimo grupės vyrams, patiriantiems krizes, vyko psichikos sveikatos stigmatas mažinti skirti Savižudybių prevencijos dienos ir Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimai, 3 Krizių valdymo mokymai pagalbą teikiantiems specialistams ir įmonių administracijoms.

Biuras organizavo 4 Savižudybių prevencijos mokymus „SafeTALK“, skirtus atpažinti savižudybės pavojų ir tikslingai nukreipti pagalbą, bei vienus Savižudybės intervencijos įgūdžių

mokymus „ASIST“. Mokymai kaip savižudybių prevencijos programos dalis skirta psichikos sveikatos raštingumui stiprinti.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymu Nr. V-1733 „Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintu Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašu teiktos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos. Atlikta 426 val. individualių konsultacijų, kuriose dalyvavo 95 dalyviai. Dalyvių tikslinė grupė – Panevėžio miesto gyventojai. Taip pat pravesta 1487 ak. val. grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 886 dalyviai. Užsiėmimų temos įvairios: Streso valdymas, Psichinės sveikatos stiprinimas, Atsipalaidavimo užsiėmimai ir pan.

2021 m. buvo teikiamos psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams ir mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo paslaugos. Mokymai vyko 6-iose Panevėžio įmonėse. Mokymus vedė patyrę psichologas-psichoterapeutas ir darbo saugos specialistas. Mokymų trukmė – 40 val.

Mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos mokymus baigė 12 ugdymo įstaigų. Kiekvienoje įstaigoje mokymai vyko 32 kontaktines valandas su patyrusiu psichologu-psichoterapeutu bei socialiniu pedagogu ir 8 valandas savarankiškai.

Ankstyvosios intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviais medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, 2021 m. programą baigė 20 jaunuolių.

Biuras organizavo priklausomybių konsultantų paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 400 konsultacijų, 61 asmeniui.

2021 metais Biuras organizavo nuotolinę filmų programą „Panevėžio projekcijos“. Tai nemokamos filmų peržiūros, pokalbiai apie kiną ir emocinę savijautą. Specialioje www.kinofondas.lt kolekcijoje iki gruodžio 8 dienos nemokamai buvo pasiekiami 10 filmų, kuriuos lydėjo susitikimai ir aptarimai „Zoom“ platformoje internete su psichologais. Filmus galima buvo žiūrėti patogiu metu, o drauge aptarti – nurodytu laiku nuotoliniu būdu.

Biuras vykdė savižudybių prevencijai skirtą „Tu Esi“ prekės ženklo viešinimą. Ši interneto svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams. Nuoroda: <https://tuesi.lt/>. Šios svetainės viešinimas 2021 m. toliau tęsėsi reklama ant dviejų miesto maršrutinių autobusų, penkiolikoje autobusų patalpinus reklamą viduje esančiose rankenose (po 10 vnt.).

Biuras vykdė ir Emocinės paramos Panevėžyje linijos viešinimą, kurio metu buvo paskelbta reklama trikampiuose stenduose ir tentiniuose stenduose, dienraščio „Sekundė“ straipsnyje ir reklamose, buvo skelbiama informacija socialiniuose tinkluose. Buvo vykdomas ir lankstinukų apie šią pagalbos liniją ir kitas psichologinės pagalbos galimybes dalinimas įvairiuose renginiuose, bendruomenėse ir įstaigose. (Išsamesnė informacija apie Savižudybių prevencijos programos įgyvendinimo veiklas pateikta 1 lentelėje).

Lentelė Nr.1. Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro pagal Savižudybių prevencijos programą organizuotos veiklos ir jų rezultatai.

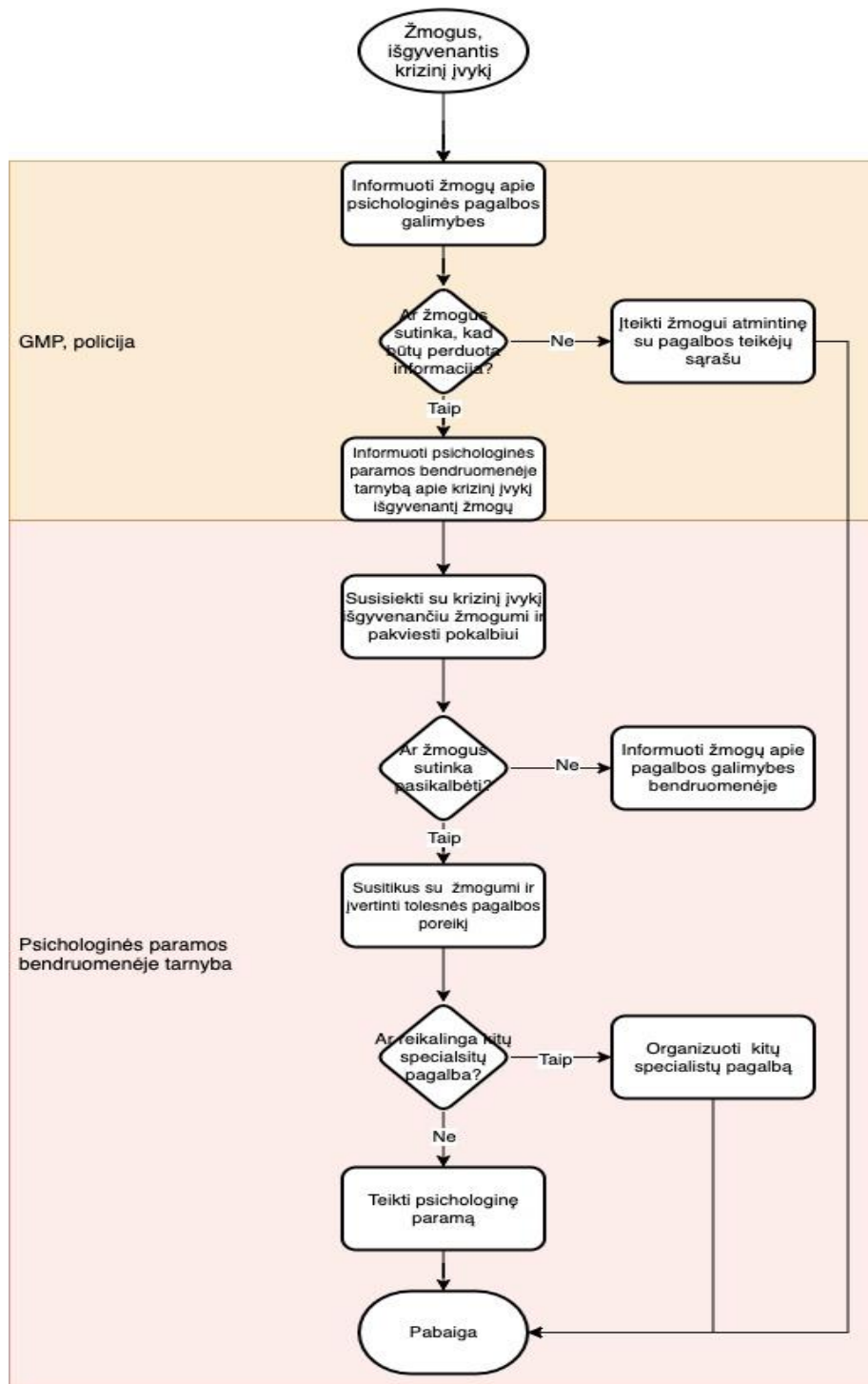
Priemonė	Veikla	Laukiamas rezultatas / vertinimo rodikliai
1. Miesto gyventojų pozityvios psichikos sveikatos stiprinimas ir stigmos mažinimas.		
1.1. Pozityvios psichikos sveikatos stiprinimo iniciatyvos	1.1.1. Ugdymo įstaigų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimas	Mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos mokymus baigė 12 ugdymo įstaigų, iš kurių keturi lopšeliai-darželiai, dvi progimnazijos, viena gimnazija, trys specialiojo ugdymo bei dvi suaugusiųjų ugdymo įstaigos. Mokymų trukmė – 32 kontaktinės valandos su psichologu-psichoterapeutu bei socialiniu pedagogu bei 8 valandos savarankiškai. Vienoje ugdymo įstaigoje mokymuose dalyvavo ne daugiau 12-os narių. Pagal profesiją, mokymus baigė 71 mokytojas, 23 mokytojų padėjėjai, 3 socialiniai pedagogai, 4 specialieji pedagogai, 1 psichologas, 3 logopedai, 20 administracijos darbuotojų ir 4 kiti ugdymo įstaigų darbuotojai.
	1.1.2. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams programa	Buvo teikiamos psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams paslaugos. Mokymai vyko 6-iose Panevėžio įmonėse, iš kurių trys teikia žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo paslaugas, vandens tiekimo, nuotekų valymo, atliekų tvarkymo ir regeneravimo paslaugų teikimo įmonėje, apgyvendinimo ir maitinimo paslaugų veiklos įmonėje bei meninės, pramoginės ir poilsio organizavimo veiklos įmonėje. Mokymus vedė psichologas-psichoterapeutas ir darbo saugos specialistas. Mokymų trukmė – 40 val.
	1.1.3. Vyrų psichinės sveikatos stiprinimo programa	Vyrų psichikos sveikatai stiprinti buvo vykdomas vyrų saviugdos ratas „Gentis“, kurio metu pilnamečiai vyrai gavo bei teikė vieni kitiems palaikymą ir stiprino savo psichinę sveikatą. Vyko viena grupė.
	1.1.4. Kinas ir emocinė savijauta	2021 metais Biuras organizavo filmų programą „Panevėžio projekcijos“. Tai nemokamos filmų peržiūros, pokalbiai apie kiną ir emocinę savijautą. Specialioje www.kinofondas.lt kolekcijoje iki gruodžio 8 dienos nemokamai buvo pasiekiami 10 filmų, kuriuos lydėjo susitikimai ir aptarimai „Zoom” platformoje internete su psichologais. Filmus galima buvo žiūrėti patogiu metu, o drauge aptarti – nurodytu laiku internete. Vienas iš dešimties filmų galėjo būti nemokamai peržiūrėtas 50 kartų, tad iš viso miesto žmonėms 500 nemokamų peržiūrų ir 10 diskusijų.

Priemonė	Veikla	Laukiamas rezultatas / vertinimo rodikliai
1.2. Rizikingos elgsenos mažinimo iniciatyvos	1.2.1. Ankstyvosios intervencijos programa vaikams	Ankstyvosios intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, programą baigė 20 jaunuolių.
1.3. Stigmos mažinimo iniciatyvos	1.3.1. Mokymai bendruomenėms – savižudybių galima išvengti (1,5 val.)	Apmokyti 45 bendruomenės nariai, iš jų vaikų globos namų ir ugdymo įstaigos darbuotojai
	1.3.2. Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimas	Biuras organizavo Savižudybių prevencijos dienos minėjimą, kuris vyko rugsėjo 10 dieną Ekranu marių pakrantėje. Jo metu vyko dviračių žygis, dalyviai galėjo pabendrauti su Respublikinio priklausomybių ligų centro Panevėžio filialo darbuotojais, Priklausomybių konsultantu, Psichologais, teikiančiais psichologinę paramą, vyko Sąmoningo dėmesingumo užsiėmimas su L. Bagdonavičiene ir juoko joga su D. Dauniene. Taip pat vyko atvira ir tiesiogiai Biuro facebook puslapyje transliuojama diskusija apie savižudybių prevenciją Panevėžio mieste, kurioje dalyvavo med. psichologė V. Šukienė, Savižudybių prevencijos išorės ekspertas M. Strička ir vyrų saviugdos rato „Gentis“ dalyvis. Buvo vykdoma aktyvi reklamos kampanija, kurios metu skatinama atkreipti dėmesį į psichikos sveikatos stiprinimo svarbą, būdus ir mažinti psichologinės pagalbos stigmatas. Biuras organizavo angelo lipdymo užsiėmimus vienišiams Panevėžio miesto gyventojams (bendradarbiaujant su Panevėžio miesto dailės galerija). Užsiėmimuose dalyvavo 33 asmenys.
2. Psichologinės paramos teikimas konkrečioms prioritetinėms gyventojų grupėms.		
2.1. Psichologinė parama miesto gyventojams ir psichinės sveikatos stiprinimas	2.1.1. Grupiniai psichologo užsiėmimai	Pravesta 1487 ak. val. grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 886 dalyviai. Buvo vertinamas paslaugas gavusių asmenų geros savijautos indeksas. Net 172 asmeniui Geros savijautos indeksas pagerėjo daugiau nei 20 balų po paslaugų gavimo. Užsiėmimų temos įvairios (Streso valdymas, Psichinės sveikatos stiprinimas; Atsipalaidavimo užsiėmimai ir pan.). Paslaugas gavo ir tikslinėms grupėms priklausantys asmenys - išgyvenantiems netektis ir praradimus, išgyvenantiems artimojo savižudybę, vyresnio amžiaus asmenims (65+ metų) ir kt.
	2.1.2. Individualios psichologo konsultacijos	Atlikta 426 val. individualių konsultacijų, kuriuose dalyvavo 95 dalyviai. Dalyvių tikslinė grupė Panevėžio miesto gyventojai, kurie

Priemonė	Veikla	Laukiamas rezultatas / vertinimo rodikliai
		kreipėsi dėl įvairių priežasčių (netektys, tarpasmeniniai konfliktai, darbo netekimas ar finansinės problemos, darbo apkrovos, ligos, vienišumas, stresas dėl Covid-19 situacijos ir pan.). Paslaugas gavo ir tikslinėms grupėms priklausantys asmenys - išgyvenantiems netektis ir praradimus, išgyvenantiems artimojo savižudybę, vyresnio amžiaus asmenims (65+ metų) ir kt.
	2.1.3. Priklausomybių konsultanto konsultacijos	Biuras organizavo priklausomybių konsultantų paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 61 asmeniui. Konsultavimo procesas yra dažnu atveju ilgalaikė palaikomoji pagalba, todėl dauguma klientų paslaugas gavo daugiau nei 1 kartą. Iš viso buvo suteikta 400 konsultacijų.
2.2. Psichologinė parama krizinio įvykio paveiktoms bendruomenėms	2.2.1. Krizių įveikimo komandos darbas bendruomenėje (krizių valdymo mokymai Panevėžio įstaigoms ir įmonėms)	Krizių valdymo mokymai įmonėms, kurių metu įmonių vadovai ir personalo specialistai buvo paruošti valdyti įvairaus profilio krizes. Vyko du mokymai, kurių metu iš viso apmokyta 11 įstaigų atstovų. Dėl pandeminės situacijos dalis įstaigų dalyvauti negalėjo.
	2.2.2. Krizių valdymo planų Panevėžio įstaigoms ir įmonėms parengimas	11-ai įstaigų paruošti individualūs krizių valdymo planai.
3. Savižudybės grėsmę patiriančio žmogaus savalaikis atpažinimas ir jo nusiuntimas pas psichikos sveikatos specialistą.		
3.1. Mokymai bendruomenių nariams, kurie dažniausiai pirmieji susiduria su savižudybės grėsmę patiriančiu žmogumi	3.1.1. Mokymai bendruomenių nariams „Kaip atpažinti savižudybės grėsmę ir nusiųsti pas specialistą pagalbos?“ (4 val.)	Biuras organizavo Savižudybių prevencijos mokymus skirti atpažinti savižudybės pavojų „SafeTALK“. Mokymai kaip savižudybių prevencijos programos dalis skirta psichikos sveikatos raštingumui stiprinti. „SafeTALK“ mokymus 2021 m. baigė 4 grupės, viso 71 dalyvis. Kadangi mokymai gali vykti tik kontaktiniu būdu, dėl pandemijos nebuvo galima vykdyti daugiau mokymų.
	3.1.2. Mokymai pagalbos teikėjams „Pirmoji pagalba savižudybės krizės atveju“ (16 val.)	Biuras organizavo Savižudybės intervencijos įgūdžių mokymus „ASIST“. Mokymus baigė 27 dalyvių. Kadangi mokymai gali vykti tik kontaktiniu būdu, dėl pandemijos nebuvo galima vykdyti daugiau mokymų.
3.2. Psichologinės paramos	3.2.1. Gyventojų konsultavimas telefonu	Keturi specialistai, nuo gegužės mėnesio, teikė pastovią emocinę paramą telefonu 8 45 50 50 50 Panevėžyje gyvenantiems asmenims darbo dienomis nuo 10 iki 20 val.

Priemonė	Veikla	Laukiamas rezultatas / vertinimo rodikliai
bendruomenėje programa	3.2.2. Informacijos apie psichologinės paramos bendruomenėje paslaugą sklaida	Biuras vykdė Emocinės paramos Panevėžyje linijos viešinimą, kurio metu buvo paskelbta reklama trikampiuose stenduose (16 stendų, 48 plakatai) ir tentiniuose stenduose (2 vnt.), dienraščio „Sekundė“ straipsnyje ir reklamose, skelbiama informacija socialiniuose tinkluose. Buvo vykdomas ir lankstinukų apie šią pagalbos liniją ir kitas psichologinės pagalbos galimybes dalinimas įvairiuose renginiuose, bendruomenėse ir įstaigose.
4. Kompleksiškų ir kokybiškų paslaugų teikimas krizę išgyvenančiam asmeniui.		
4.1. Mokymai sveikatos priežiūros specialistams, teikiantiems pagalbą krizę išgyvenantiems asmenims	4.1.1. Mokymai ir supervizijos sveikatos priežiūros specialistams	Mokymai pagalbos teikėjams buvo vykdyti Panevėžio miesto specialistams, kurie teikia pagalbą žmonėms, atsidūrusiems krizėje. Iš viso vyko dveji mokymai, kuriuose dalyvavo 46 pagalbos teikėjai.
5. Efektyvaus savižudybių prevencijos sistemos Panevėžyje funkcionavimo užtikrinimas.		
5.1. Savižudybių prevencijos sistemos teisinis reglamentavimas	5.1.1. Krizinio įvykio valdymo Panevėžyje tvarkos aprašo ir veiksmų algoritmo sukūrimas	Pateikiama Priede Nr. 2
5.2. Savižudybių prevencijos sistemos stebėseną	5.2.1. Savižudybių prevencijos Panevėžyje stebėsenos sistemos su rodiklių sąrašu sukūrimas	Pateikiama Priede Nr. 3
	5.2.2. Savižudybių prevencijos Panevėžyje stebėsenos rodiklių rinkimas, analizė ir pristatymas	Parengta Savižudybių prevencijos programos ataskaita. Vyko savižudybių prevencijos programos ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklų pristatymai visuomenei ir įvairių Panevėžio miesto institucijų atstovams.

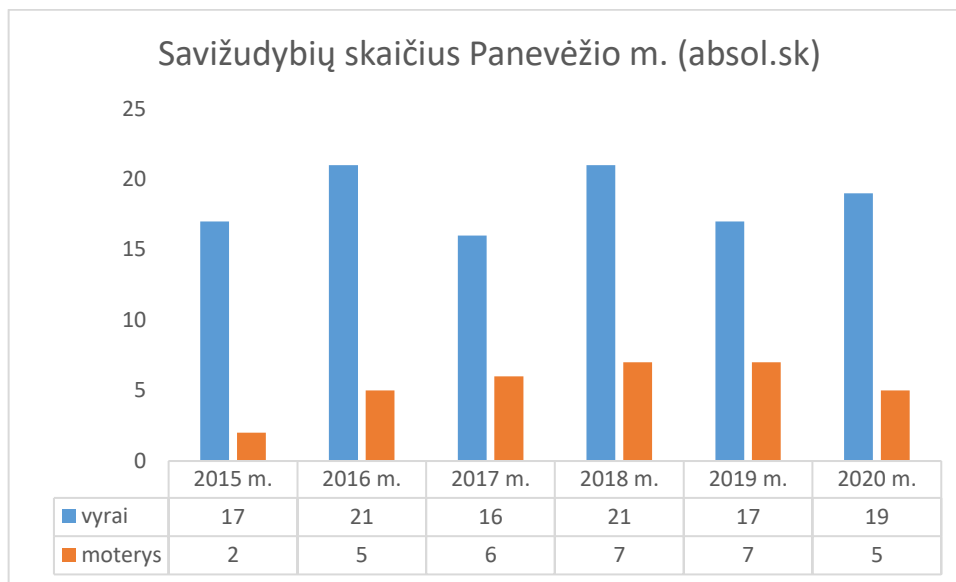
PAGALBOS KRIZINĮ ĮVYKĮ IŠGYVENANČIAM ŽMOGUI TEIKIMO SCHEMA



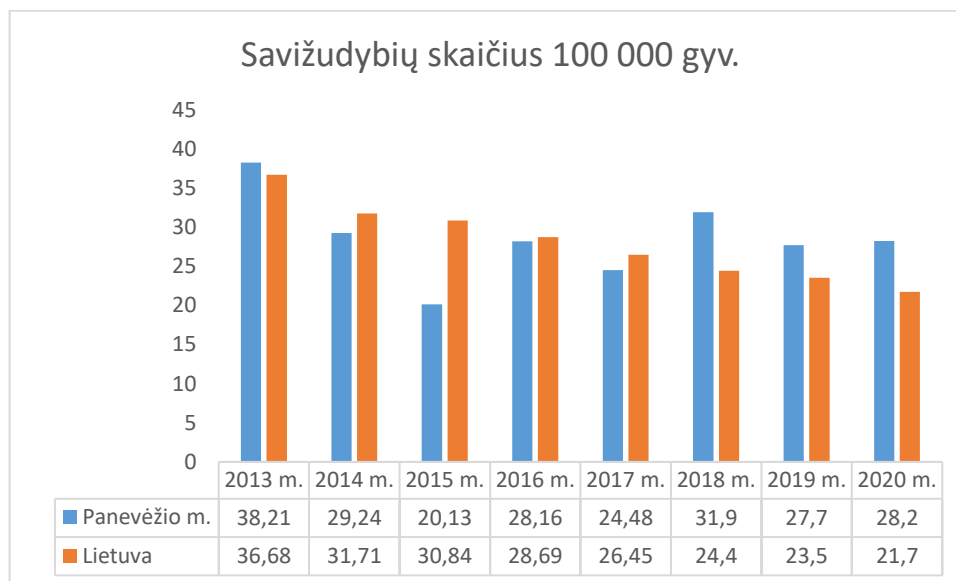
MIRTINGUMAS DĖL SAVIŽUDYBIŲ

Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2022 metai.

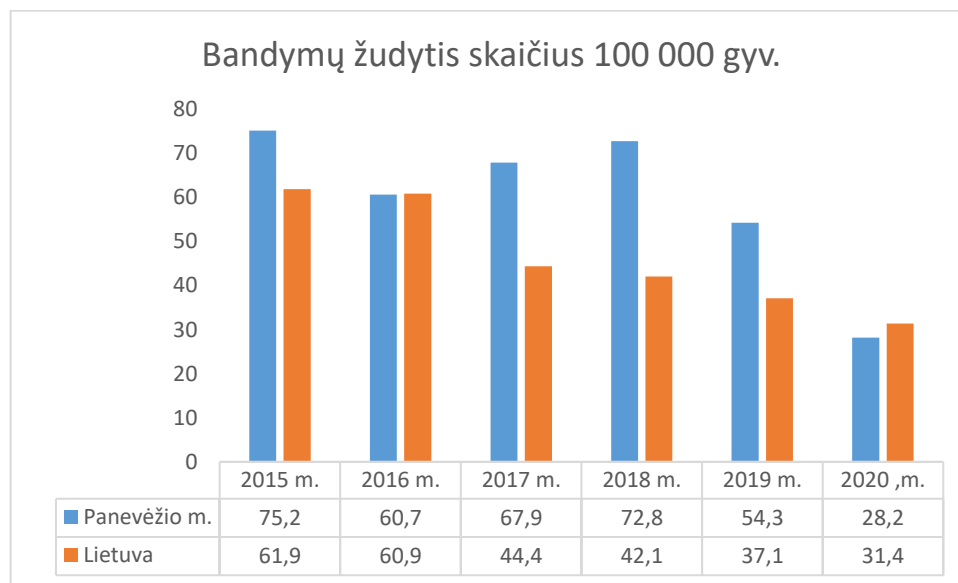
1 paveikslas. Vyrų ir moterų mirčių dėl savižudybių skaičius Panevėžio mieste 2015–2020 metais



2 paveikslas. Mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2015–2020 metais



3 paveikslas. Bandyčių žudytis skaičiaus rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2015–2020 metais



4 paveikslas. Standartinių mirčių nuo tyčinio savęs žalojimo rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2015–2020 metais

