



PANEVĖŽIO MIESTO 2021–2025 METŲ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS

VYKDYMO ATASKAITA UŽ 2022 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 29 d. Panevėžio miesto taryboje 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, 2021 metais mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste buvo 23,8, Lietuvoje – 20,1. Panevėžyje šis rodiklis, lyginant su 2020 metais, sumažėjo net daugiau nei 15 procentų, kai Lietuvoje šis rodiklis sumažėjęs vos daugiau nei 7 procento. Lyginant su 2020 m., bandymų žudytis skaičiaus rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2021 metais padidėjo, kaip ir bendras Lietuvos rodiklis. (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 Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuras (Toliau – Biuras, VSB) vykdė daug veiklų, skirtų užtikrinti programos uždavinių įgyvendinimą. LR Sveikatos apsaugos ministerijos prioritetinės srities „Visuomenės psichikos sveikatos gerinimas“ bei Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos Savižudybių prevencijos programos įgyvendinimo veiklos vyko sklandžiai.

Nuo 2021 m. veikia Emocinės paramos Panevėžyje linija 8 45 50 50 50, kurioje pagalbą teikia 4 specialistai, 2022 metais vyko savęs pažinimo grupės vyrams, patiriantiems krizes, vyko psichikos sveikatos stigmatas mažinti skirti Savižudybių prevencijos dienos ir Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimai, 2 Krizių valdymo mokymai įmonių administracijoms. Buvo organizuoti 4 Savižudybių prevencijos mokymai „SafeTALK“ bei vieni Savižudybės intervencijos įgūdžių mokymai „ASIST“. Taip pat organizuoti baziniai savižudybių prevencijos mokymai. Biuras organizavo ir teikė LR Sveikatos apsaugos ministerijos prioritetines Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo

paslaugas. Atlikta 930 val. individualių konsultacijų, kuriuose dalyvavo 249 dalyviai. Taip pat pravesta 1221 valandų psichologinių grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 1164 dalyviai. Buvo vertinamas paslaugas gavusių asmenų geros savijautos indeksas. Net 149 asmeniui Geros savijautos indeksas pagerėjo daugiau nei 20 balų po paslaugų gavimo. 90 % žmonių, pildžiusių anketas, nurodė, kad yra patenkinti ir labai patenkinti teiktomis paslaugomis ir rekomenduotų jas kitiems.

Taip pat Biuras organizavo psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams ir mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo paslaugų teikimą, kurių trukmė 40 val.. 2022 m. mokymai vyko 5-iose Panevėžio įmonėse, iš kurių 4 teikia žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo paslaugas. Mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo mokymus baigė 6 ugdymo įstaigų darbuotojai, kurie dirba lopšeliuose – darželiuose ir neformaliojo vaikų ir suaugusiųjų ugdymo įstaigoje.

Biuras organizavo priklausomybių konsultantų paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 74 asmeniui. Iš viso buvo suteikta 400 konsultacijų.

2022 metais Biuras organizavo labai populiarią filmų peržiūros programą su diskusija su psichologu, kurios metu Kino centras „Garsas“ rodė 10 nemokamų filmų peržiūrų ir po jų vyko pokalbiai apie kiną ir emocinę savijautą su psichologu kino teatre ir lauko erdvėse Panevėžio mieste.

Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro kartu su Panevėžio Pedagogine psichologine tarnyba (toliau – PPT) vykdomą Ankstyvosios intervencijos programą, skirtą nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, baigė 36 jaunuoliai.

Prie Savižudybių prevencijos programos vykdymo ir savižudybių skaičiaus Panevėžio mieste mažinimo aktyviai prisidėjo ir noriai bendradarbiavo Respublikinė Panevėžio ligoninė (toliau – RPL), Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba, Panevėžio apskrities vyriausiasis policijos komisariatas, Panevėžio GMP, Ugdymo įstaigos bei Panevėžio miesto savivaldybės švietimo skyrius (toliau – švietimo skyrius), Asociacija „Artimiems“ ir kitos miesto įstaigos bei draugijos. Visus metus vyko bendradarbiavimas su savižudybių prevencijos išorės ekspertais: Valija Šap, Mariumi Strička, Rimantu Misevičiumi.

Panevėžio miesto ugdymo įstaigos vykdė psichikos sveikatos raštingumo mokymus savo bendruomenėms, patyčių ir smurto prevencijos programas.

Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba bendradarbiaudama su ugdymo įstaigomis ir Panevėžio apygardos prokuratūra pasirengė vykdyti spurto prevencijos renginius, teikė skubią psichologinę pagalbą vaikams ir suaugusiems po krizinio įvykio, organizavo renginius mokyklų krizių komandoms bei bendradarbiavo suteikiant joms reikiamą pagalbą.

Respublikinė Panevėžio ligoninė organizavo atviros psichiatrijos mėnesio renginius darbuotojams ir pacientams, teikė pagalbą po krizinių įvykių ir atliko asmens psichosocialinius vertinimus, savo specialistams, kurie teikia pagalbą krizę išgyvenantiems žmonėms, užtikrino mokymus, kurie padėtų teikti kokybišką ir kvalifikuotą pagalbą. Respublikinė Panevėžio ligoninėje organizuojamos specialistų intervizijos bei psichologinė pagalba darbuotojams.

Respublikinio priklausomybių ligų centro Panevėžio filialas vykdė pagalbą priklausomiems asmenims Panevėžyje.

Savitarpio paramos draugijos Panevėžyje veikia ir teikia pagalbą pagal poreikį anonimiškai ir savanoriškai. Suaugusių alkoholikų vaikų savitarpio pagalbos grupė (SAV), Anoniminiai alkoholikai (AA), Anoniminiai lošėjai (AL), **Al-Anon** šeimos grupės – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija ir kt.

Asociacijos „Artimiems“ psichologės veda kartą per mėnesį grupę, skirtą nusižudžiusiųjų artimiesiems. (Išsamesnė informacija apie Savižudybių prevencijos programos įgyvendinimą pateikta 1 lentelėje).

Lentelė Nr.1. Savižudybių prevencijos 2021 – 2025 metų programos vykdymo 2022 metų rezultatai.

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
1. Miesto gyventojų pozityvios psichikos sveikatos stiprinimas ir stigos mažinimas.			
1.1. Pozityvios psichikos sveikatos stiprinimo iniciatyvos	1.1.1. Mokymai bendruomenių nariams – psichikos sveikatos raštingumo mokymai	Bendrojo ugdymo mokyklose mokymuose dalyvavo 3046 bendrojo ugdymo mokyklų bendruomenių nariai (mokiniai, mokytojai, tėvai). Ikimokyklinio ugdymo mokyklose mokymuose dalyvavo 673 bendruomenės nariai (mokytojai, tėvai).	Ugdymo įstaigos, Švietimo skyrius
	1.1.2. Ugdymo įstaigų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimas	Biuro organizuotus mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo mokymus baigė 6 ugdymo įstaigų darbuotojai, kurie dirba lopšeliuose – darželiuose ir neformaliojo vaikų ir suaugusiųjų ugdymo įstaigoje. Kiekvienoje įstaigoje mokymai vyko 32 kontaktines valandas su patyrusiu psichologu-psichoterapeutu bei socialiniu pedagogu bei 8 valandas savarankiško mokymosi. Vienoje ugdymo įstaigoje mokymuose dalyvavo ne daugiau 12-os dalyvių. Iš 71 mokymus baigusių dalyvių, 69 buvo moterys ir 2 vyrai. Pagal profesiją, baigusių mokymus sudėtį sudarė 44 mokytojas, 18 mokytojų padėjėjai, 1 specialieji pedagogai, 7 administracijos darbuotojų ir 1 kitas ugdymo įstaigų darbuotojai. Bendras mokymų kokybės įgyvendinimo vertinimas atitiko planuotus lūkesčius.	VSB
	1.1.3. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams programa	2022 m. Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuoti mokymai vyko 5-iose Panevėžio įmonėse, iš kurių 4 teikia žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo paslaugas. Mokymai vyko ir meninės, pramoginės ir poilsio organizavimo veiklos įmonėje. Mokymus vedė patyrę psichologas-psichoterapeutas ir darbo saugos specialistas. Mokymų	VSB

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
		trukmė – 40 val. Mokymų įgyvendinimo kokybės vertinimą dalyviai įvertino kaip teigiamą ir nešantį naudą.	
	1.1.4. Vyrų psichinės sveikatos stiprinimo programa	Vyrų psichikos sveikatai stiprinti Biuras organizavo vyrų savitarpio paramos ratą „Gentis“, kuris skirtas pilnamečiams vyrams. Naudojantis ekspertų metodais, vienas kito palaikymu, vyrai galėjo tapti emociškai atsparesni, sparčiau sieki užsibrėžtų tikslų, pozityviai keisti save ir savo aplinką, geros savijautos vertinimo rezultatai rodo, kad vyrai, baigę grupę, jaučiasi žymiai geriau. Vyko dvi grupės, jas baigė 18 vyrų. Vyrų savijauta po užsiėmimų pagerėjo daugiau kaip 30 %.	VSB
	1.1.5. Pozityvaus požiūrio į psichikos sveikatą stiprinimas	2022 metais Biuras organizavo labai populiarią filmų peržiūros programą su diskusija su psichologu. Tai nemokamos filmų peržiūros, pokalbiai apie kiną ir emocinę savijautą. Kino centras „Garsas“ rodė 10 filmų, kuriuos lydėjo susitikimai ir aptarimai su psichologais. Susitikimai vyko kino teatre ir lauko erdvėse Panevėžio mieste. Dešimtyje filmų apsilankė 577 žmonės.	VSB
1.2. Rizikingos elgsenos mažinimo iniciatyvos	1.2.1. Ankstyvosios intervencijos programa vaikams	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Panevėžio pedagogine psichologine tarnyba vykdė ankstyvosios intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, programą, kurią baigė 36 jaunuoliai. Asmenų, baigusią programą, dalis pasiekta 85 proc.	VSB, PPT
	1.2.2. Patyčių ir smurto prevencijos programos mokyklose	Visos 21 bendrojo ugdymo mokyklos įgyvendino pasirinktą patyčių ir smurto prevencijos programą. Visos 29 ikimokyklinio ugdymo mokyklos įgyvendino pasirinktą patyčių ir smurto prevencijos programą.	Ugdymo įstaigos, Švietimo skyrius, PPT

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
		Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba 2022 m. pasirengė vykdyti smurto prevencijos renginius Panevėžio m. progimnazijų mokiniams bendradarbiaujant su Panevėžio apygardos prokuratūra. Suplanuoti renginiai progimnazijų moksleiviams (2023 m. vasario mėn. 23 d., 27 d.; kovo mėn. 2 d., 9 d., 16 d., 23 d., 30 d.; balandžio mėn. 6 d.; gegužės mėn. 3 d., 11 d.)	
1.3. Stigmos mažinimo iniciatyvos	1.3.1. Mokymai bendruomenėms – savižudybių galima išvengti (1,5 val.)	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė Bazinius savižudybių prevencijos mokymus. Apmokytas 51 bendruomenių narys.	VSB
	1.3.2. Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimas	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo Savižudybių prevencijos dienos minėjimą rugsėjo 7 dieną, vyko dviračių žygis, dalyviai dalyvavo įvairiose Biuro veiklose, Panevėžio šeimų asociacijos užsiėmimuose bei Lietuvos Raudonojo kryžiaus Panevėžio skyriaus organizuotuose pirmosios pagalbos įgūdžių lavinimo užsiėmimuose. Dalyviams dalintos žvakutės, kurias buvo prašoma uždegti rugsėjo 10 d. 20 val. languose atmenant artimuosius, kurių netekome ir išgyvenusius savižudybę. Dalinta informacija, kur Panevėžyje teikiama psichologinė pagalba bei kaip galima stiprinti savo psichikos sveikatą. Bendradarbiaujant su Panevėžio miesto dailės galerija vyko šamoto edukacijos, skirtos vienišiams vyresnio amžiaus panevėžiečiams. Vyko psichologinės pagalbos galimybių viešinimas spaudoje ir stenduose Panevėžio mieste. Organizuota psichikos sveikatos stiprinimo akcija, kurios metu dalyvaujant įvairiose veiklose (atsipalaidavimo užsiėmimuose, žygiuose su	VSB, RPL

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdotojas
		<p>šiaurietiškomis lazdomis, apsilankant bibliotekoje, dailės galerijoje), buvo galimybė laimėti biuro prizus.</p> <p>Respublikinėje Panevėžio ligoninėje nuo rugsėjo 10 d. iki spalio 10 d. minimas atviros psichiatrijos mėnuo įstaigoje: vykdomos įvairios edukacinės programos personalui ir pacientams Psichiatrijos skyriuje, Krizių intervencijos centre ir kituose įstaigos skyriuose, siekiant mažinti psichikos sutrikimų stigmą visuomenėje, pagal pakvietimus lankomasi ugdymo institucijose, skaitomos paskaitos, pranešimai konferencijose.</p>	
2. Psichologinės paramos teikimas konkrečioms prioritetinėms gyventojų grupėms.			
2.1. Psichologinė parama miesto gyventojams ir psichinės sveikatos stiprinimas	2.1.1. Skubi psichologinė pagalba vaikams ir suaugusiems po krizinio įvykio	<p>Respublikinės Panevėžio ligoninės Psichiatrijos skyriuje ir Krizių intervencijos centre buvo atlikti bei išsiųsti į pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančias įstaigas savižudybės krizę išgyvenančio asmens psichosocialiniai vertinimai: 2020 m - 235 vertinimai, 2021 metais - 252 vertinimai, 2022 metais - 203 vertinimai.</p> <p>2022 m. Panevėžio pedagoginė – psichologinė tarnyba organizavo 63 konsultacijas</p>	RPL, PPT
	2.1.2. Paramos grupės išgyvenantiems netektis ir praradimus (sergančių psichikos liga artimieji, išgyvenantys skyrybas, sergantys onkologine liga ir kt.)	<p>Biuras organizavo savitarpio pagalbos ir paramos grupes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vieniųjų jaunų žmonių palaikymo grupė, naudojant dailės terapiją; • Tėvų, auginančių vaikus iki 12 metų, paramos grupė, taikant dailės terapijos metodus; • Senjorų paramos grupė, taikant dailės terapiją; • Aklųjų ir silpnaregių susitikimai su psichologe; • Somatinėmis ligomis sergančių artimųjų palaikymo grupė; • „Emocinių valgytojų“ psichoedukacinė-palaikymo 	VSB

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdotojas
		<p>grupė;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priklausomų nuo alkoholio asmenų artimųjų psichologinė grupė; • Valgymo sutrikimus turinčių asmenų artimųjų edukacinė - palaikymo grupė; • Savęs pažinimo grupė (turintiems klinikinių psichikos sveikatos sutrikimų požymių); • Emocinės paramos grupės ukrainiečiams (karo pabėgėliams). <p>Iš viso Savitarpio pagalbos grupių užsiėmimų vyko 164 val. (77 užsiėmimai).</p>	
	<p>2.1.3. Grupiniai psichologo užsiėmimai</p>	<p>Biuras organizavo ir teikė psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas. Dalyvių tikslinė grupė Panevėžio miesto gyventojai, kurie kreipėsi dėl įvairių priežasčių (netektys, tarpasmeniniai konfliktai, darbo netekimas ar finansinės problemos, ligos, vienišumas, savišvieta ir pan.). Pravesta 1057 val. grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 1092 dalyviai. Užsiėmimų temos aktualios ir įvairios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atsipalaidavimo užsiėmimai; • Savęs pažinimas per dailės terapiją; • Pykčio padaras – kas tai? Asmeninių resursų paieška, taikant dailės terapijos metodą; • "Pažink ir priimk savo emocijas" edukacinė - patyriminė grupė; • Savireguliacijos pratybos „Valdau pyktį“; • „Santykių stresas. Kaip atrasti harmoniją gyvenant poroje?“ patyriminiai, edukaciniai užsiėmimai poroms; • „Efektyvios tėvystės įgūdžiai“ grupė tėvams; • Konfliktai. Noriu gyventi be jų... ar įmanoma? edukacinė grupė; • Grupės dinamika, naudojant patirtinį ugdymą; 	<p>VSB</p>

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
		<ul style="list-style-type: none"> • Komandos formavimas, naudojant dailės terapijos metodą; • Bendravimo ypatumai, naudojant dailės terapijos metodą; • Suaugusiųjų kelionė po ankstyvąją paauglystę; • Priklausomybės mechanizmas ir mes – užsiėmimai paaugliams; • Emocijų pažinimas, pasitelkiant kimoči lėlę; • Psichikos sveikatos principai ir savipagalbos būdai: mindfulness, KET, kaniterapija (terapinio šuns pagalba emocijų pažinimas ir streso valdymas); • Emocijų pažinimas, pasitelkiant kaniterapiją (emocijų pažinimas terapinio šuns pagalba) – vienas populiariausių užsiėmimų ugdymo įstaigų bei kitose bendruomenėse. 	
2.2. Psichologinė parama išgyvenantiems artimojo savižudybę	<p>2.2.2. Savitarpio pagalbos grupės patyrusiems artimojo netektį dėl savižudybės (suaugusiesiems)</p> <p>2.2.3. Informacijos apie asociacijos „Artimiems“ veiklą sklaida (skirta šviesti nusižudžiusiųjų artimųjų bendruomenę, padėti greičiau surasti tinkamą pagalbą)</p>	<p>Asociacijos „Artimiems“ psichologės 2022 m. suorganizavo 12 2 valandų trukmės užsiėmimų grupei, skirtai nusižudžiusiųjų artimiesiems.</p> <p>Pagaminta ir išdalinta virš 200 lankstinukų ir virš 20 plakatų apie pagalbą nusižudžiusiųjų artimiesiems.</p>	<p>Asociacija „Artimiems“</p> <p>VSB</p>
2.3. Psichologinė parama priklausomybės ligomis	2.3.1. Priklausomybių konsultanto konsultacijos	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo priklausomybių konsultantų paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 74 asmeniui. Konsultavimo procesas yra dažnu atveju ilgalaikė palaikomoji pagalba,	VSB

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
sergantiems žmonėms ir jų artimiesiems		todėl dauguma klientų paslaugas gavo daugiau nei 1 kartą. Iš viso buvo suteikta 400 konsultacijų. Priklausomybių konsultanto konsultacijų skaičiaus rodiklis pasiektas 100 proc.	
	2.3.2. Savitarpio pagalbos grupės priklausomiems žmonėms ir jų artimiesiems	SAV (Suaugusių alkoholikų vaikų savitarpio pagalbos grupė) renkasi kartą per savaitę pagal poreikį, renkasi 5 - 7 dalyviai. Kitos savitarpio pagalbos grupės nepateikia tikslų susitikimų ir/ar dalyvių skaičiaus, tačiau įvardina, kad yra anoniminės ir aktyvios.	SAV, AN, AA
2.4. Psichologinė parama vyresnio amžiaus asmenims (65+ metų)	2.4.1. Psichologinė parama namuose vyresnio amžiaus asmenims	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo muzikos terapijos užsiėmimus, skatinant vyresnio amžiaus žmones bendrauti, geriau pažinti save, ieškoti būdų, kaip padėti sau. Vyko po 10 užsiėmimų 6 dalyvių grupėms. Iš viso buvo 60 renginių, 720 dalyvių (72 unikalūs). Lietuvos Raudonojo kryžiaus Panevėžio filialo savanorės daliai dalyvių padėjo atvykti į užsiėmimus.	VSB
2.5. Psichologinė parama krizinio įvykio paveiktoms bendruomenėms	2.5.1. Mokymai mokyklų krizių komandoms – krizių valdymas mokyklose	Panevėžio pedagoginė – psichologinė tarnyba organizavo 2022 m. 36 renginius. Renginiuose dalyvavo mokyklų VGK, krizių komandų ir bendruomenių nariai (dalyvių skaičius nefiksuotas).	PPT
	2.5.2. Krizių įveikimo komandų darbas mokyklose	11 atvejų, kai Panevėžio pedagoginė – psichologinė tarnyba bendradarbiavo ir suteikė pagalbą mokyklos krizių komandoms įveikiant krizes mokyklose.	PPT
	2.5.3. Krizių įveikimo komandos darbas bendruomenėje (krizių valdymo mokymai Panevėžio įstaigoms ir įmonėms)	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo krizių valdymo mokymus įmonėms, kurių metu įmonių vadovai ir personalo specialistai buvo paruošti valdyti įvairaus profilio krizes bei pasiruošę	VSB

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
		individualius krizių valdymo planus. Vyko 2 mokymai, apmokyta 14 Panevėžio mieste įsikūrusių įmonių vadovai ir personalo specialistai.	
	2.5.4. Krizių valdymo planų Panevėžio įstaigoms ir įmonėms parengimas	Po Panevėžio m. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro suorganizuotų mokymų įstaigų administracijoms, 14-a įstaigų individualiai ruošėsi krizių valdymo planus.	VSB
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 skirti savižudybių prevencijai bei psichikos sveikatos raštingumui stiprinti. „SafeTALK“ mokymus baigė 2022 m. baigė 4 grupės, viso 97 dalyviai.	VSB
	3.1.2. Mokymai pagalbos teikėjams „Pirmoji pagalba savižudybės krizės atveju“ (16 val.)	2022 m. Biuras organizavo Savižudybės intervencijos įgūdžių mokymus „ASIST“, mokymus baigė 27 dalyviai.	VSB
3.2. Psichologinės paramos bendruomenėje programa	3.2.1. Gyventojų konsultavimas telefonu	Panevėžyje veikia Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro koordinuojama Emocinės paramos Panevėžyje linija 8 45 50 50 50, kurioje pagalbą 2022 metais teikė 4 specialistai. Linijos darbo laikas darbo dienomis nuo 10 iki 20 val. Virš 40 asmenų, esančių krizėje, kreipėsi ne vieną kartą, taip gaudami emocinę paramą ir palaikymą, susidūrus su sunkumais. Taip pat ne vieną kartą organizuota psichologinė pagalba nukreipiant ir net registruojant žmogų pas specialistus.	VSB

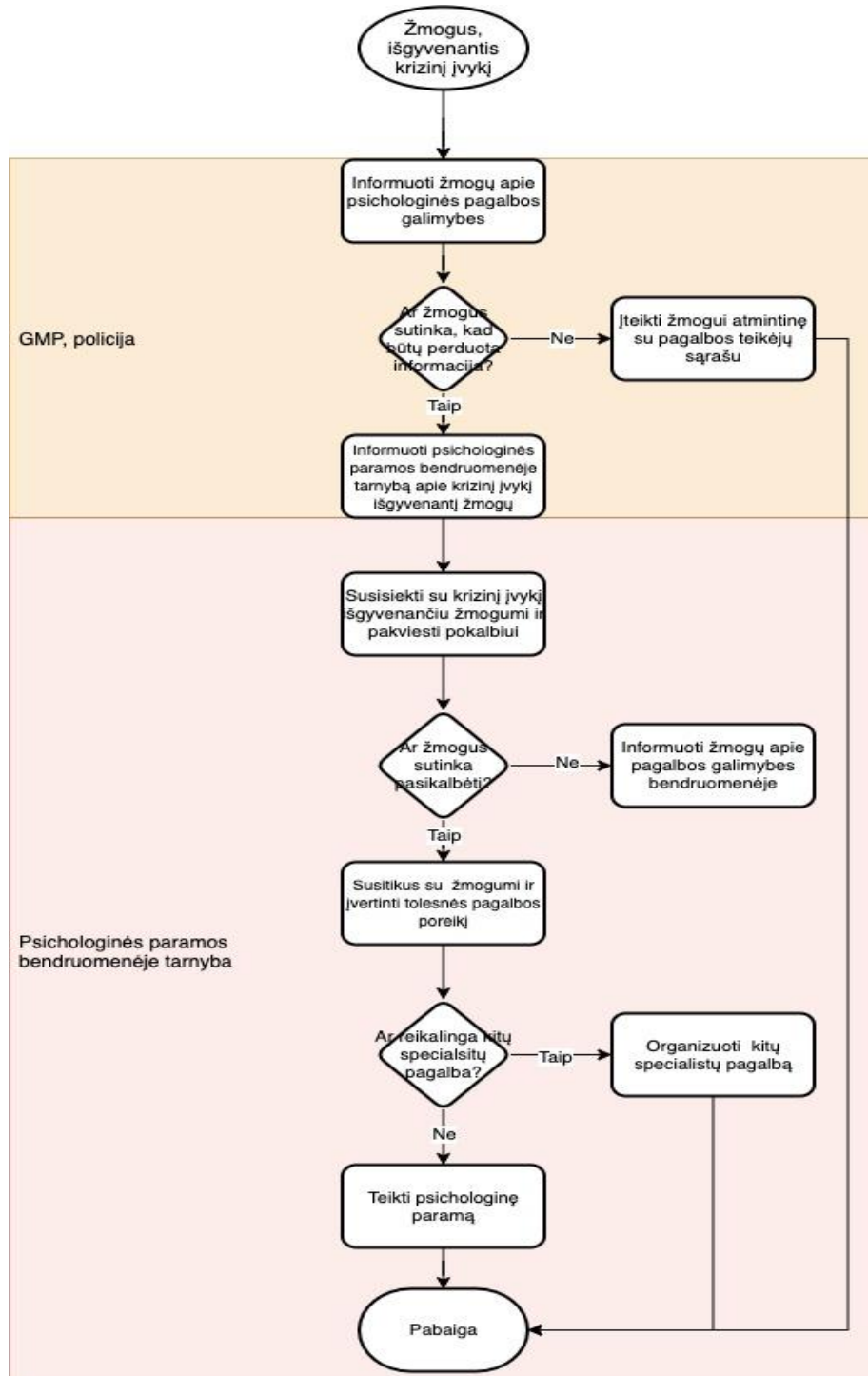
Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
	3.2.2. Psichologinė parama	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikė psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas, kurių viena dalis yra individualios psichologo konsultacijos. Atlikta 930 val. individualių konsultacijų, kuriuose dalyvavo 249 dalyviai (suplanuota buvo 538 val. konsultacijų). Žvelgiant į konsultacijoms skirtas valandas reikšmės stipriai viršytos, nes poreikis psichologinei pagalbai, ypač pandemijos bei karo akivaizdoje, labai didelis, psichologinės pagalbos prieinamumas dažnai apsunkintas dėl didelių eilių psichikos sveikatos paslaugas teikiančiose įstaigose.	VSB
	3.2.3. Informacijos apie atvejo vadybos paslaugą sklaida	Biuras vykdė Emocinės paramos Panevėžyje linijos viešinimą, kurio metu buvo paskelbta reklama trikampiuose stenduose (24 stendai, 72 plakatai), dienraščio „Sekundė“ reklamose, internetiniuose portaluose jp.lt bei aina.lt. Buvo vykdomas ir lankstinukų apie Panevėžyje veikiančią pagalbos liniją ir kitas psichologinės pagalbos galimybes dalinimas įvairiuose renginiuose, bendruomenėse ir įstaigose.	VSB
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	Respublikinėje Panevėžio ligoninėje 95 % Psichiatrijos skyriuje ir Krizių intervencijos centre dirbančių gydytojų psichiatrų, medicinos psichologų, psichikos sveikatos slaugytojų, socialinių darbuotojų sveikatos priežiūrai yra išklausę ASIST, SafeTALK bei kitus (Motyvacinio interviu įgūdžių stiprinimas", „Pirmos emocinės pagalbos teikimas ir tęstinės pagalbos užtikrinimas savižudybės grėsmės atveju" ir kt.) mokymus. 6 psichologai (100%) dalyvavo CAMS mokymuose iki 2021 m., 2 gydytojai	RPL

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdytojas
		psichiatrai yra išklaušę ir CAMS mokymus 2021- 2022 m.	
	4.2. Kvalifikuota pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam asmeniui	Respublikinės Panevėžio ligoninės Psichiatrijos skyriuje ir Krizių intervencijos centre buvo atlikti bei išsiųsti į pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančias įstaigas savižudybės krizę išgyvenančio asmens psichosocialiniai vertinimai: 2020 m - 235 vertinimai, 2021 metais - 252 vertinimai, 2022 metais - 203 vertinimai. Gydymosi Psichiatrijos sk. ar Krizių intervencijos centre metu pacientai gauna kompleksines, kvalifikuotas psichikos sveikatos priežiūros paslaugas.	RPL
4.3. Sveikatos priežiūros specialistų emocinis saugumas	4.3.1. Specialistų komandų intervencijos	Respublikinėje Panevėžio ligoninėje dirbantys medicinos psichologai 12 kartų per metus dalyvauja intervencijose.	RPL
	4.3.2. Psichologinė pagalba specialistams ir jų supervizijos	Respublikinėje Panevėžio ligoninėje Psichologo konsultacijos darbuotojams teikiamos pagal poreikį - apie 20 – 30 konsultacijų per metus	RPL
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	Panevėžio miesto savivaldybė, VSB
5.2. Savižudybių prevencijos sistemos stebėseną	5.2.1. Savižudybių prevencijos Panevėžyje stebėsenos sistemos su rodiklių sąrašu sukūrimas	Pateikiama Priede Nr. 3	VSB
	5.2.2. Savižudybių prevencijos Panevėžyje stebėsenos rodiklių rinkimas, analizė ir pristatymas	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras parengė Savižudybių prevencijos programos ataskaita. Vyko savižudybių prevencijos programos ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklų pristatymai Panevėžio miesto	VSB

Priemonė	Veikla	Rezultatas / vertinimo rodikliai	Vykdotojas
		Tarybos nariams, Panevėžio miesto savivaldybės atstovams, visuomenei ir įvairių Panevėžio miesto institucijų atstovams.	

Sutrumpinimai: VSB – Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuras;
PPT – Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba;
RPL – Respublikinė Panevėžio ligoninė

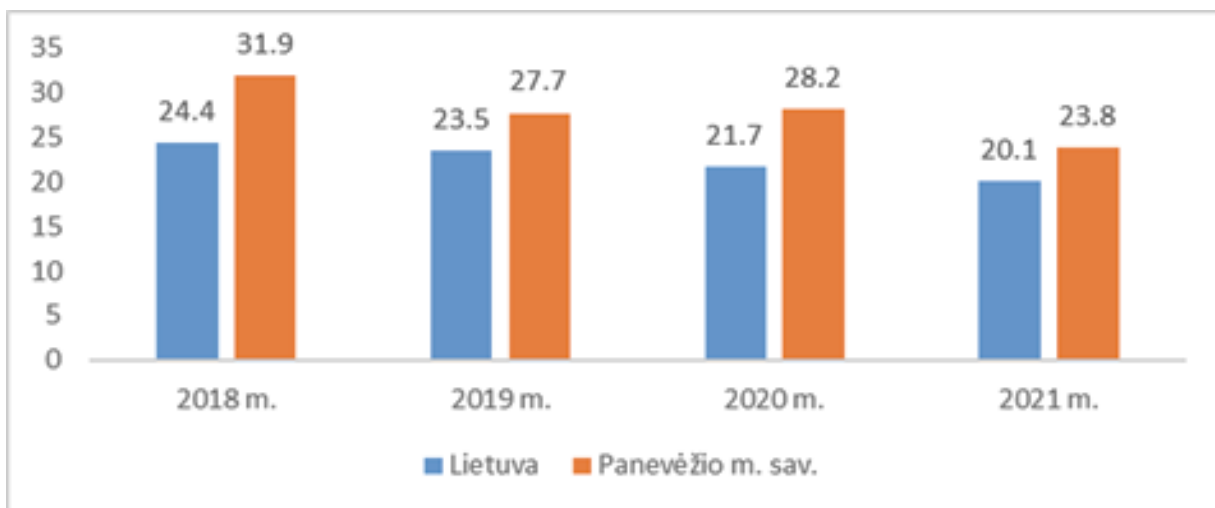
PAGALBOS KRIZINĮ ĮVYKĮ IŠGYVENANČIAM ŽMOGUI TEIKIMO SCHEMA



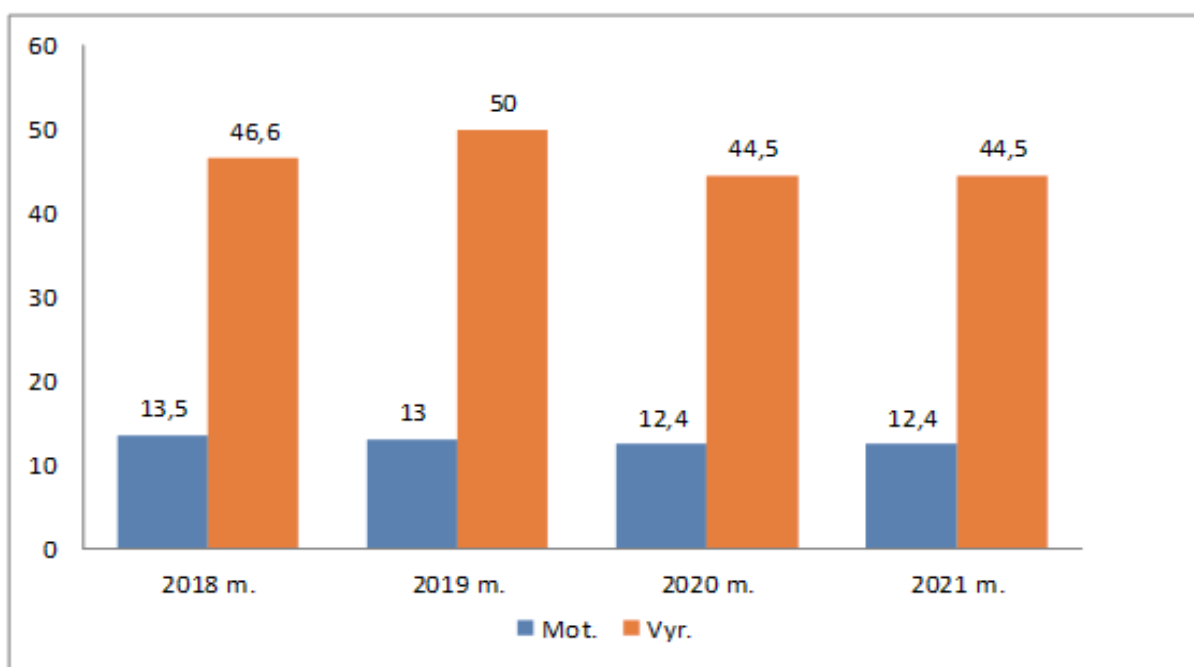
MIRTINGUMAS DĖL SAVIŽUDYBIŲ

Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

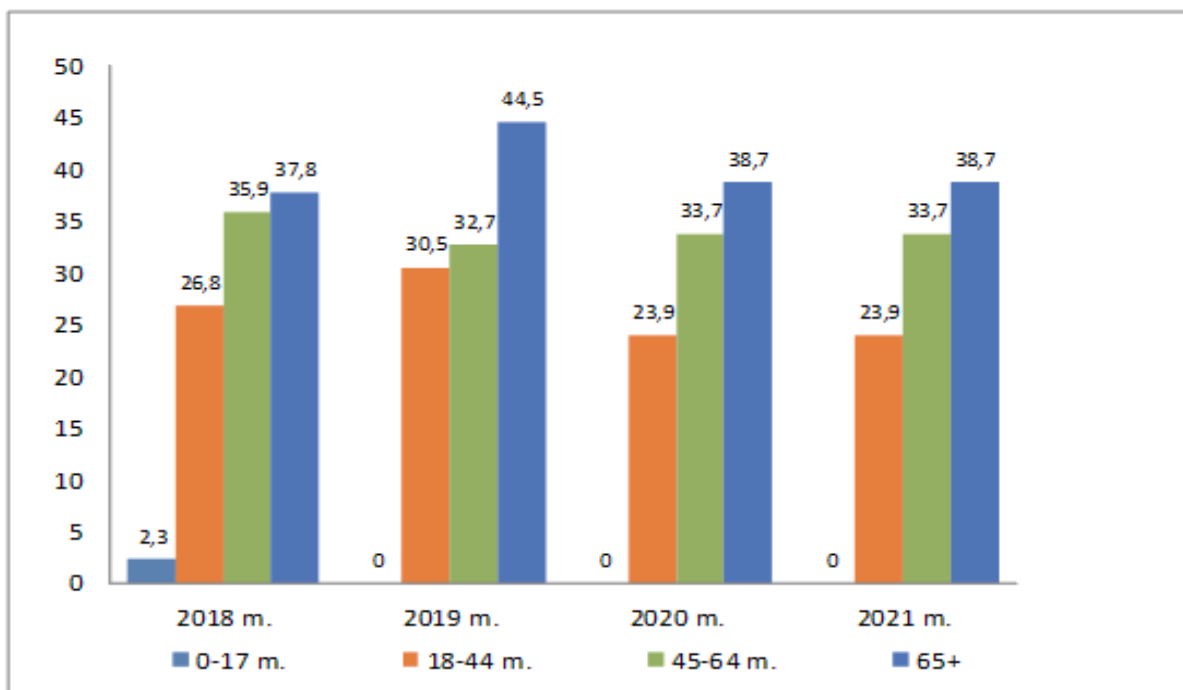
1.paveikslas. Mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2018–2021 metais



2.paveikslas. Vyrų ir moterų mirčių dėl savižudybių skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2018–2021 metais



3.paveikslas. Savižudybių skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2018-2021 metais pagal amžių



4.paveikslas. Bandymų žudytis skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2018-2021 metais

