



PANEVŽIO MIESTO 2021–2025 METŲ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS

VYKDYMO ATASKAITA UŽ 2023 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 paskutiniais statistiniais duomenimis, 2022 metais mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste buvo 16, Lietuvoje – 18,6. Panevėžyje šis rodiklis, lyginant su 2021 metais, sumažėjo net daugiau nei 32 procentais, kai Lietuvoje šis rodiklis sumažėjęs vos daugiau nei 7 procento. Lyginant su 2021 m., bandymų žudytis skaičiaus rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2021 metais sumažėjo 10 procentų, kai bendras Lietuvos rodiklis padidėjo daugiau nei 4 proc.. (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) vykde 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 3 specialistai, 2023 metais vyko savęs pažinimo grupės vyrams, patiriantiems krizes, psichikos sveikatos stigmas mažinti skirti Savižudybių prevencijos dienos ir Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimai, 1 Krizių valdymo mokymai įmonių administracijoms, supervizijos specialistams, dirbantiems su savižudybės riziką patiriančiais asmenimis. Buvo organizuoti 3 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 731 val. individualių konsultacijų, kuriuose dalyvavo 168 dalyviai. Taip pat pravesta 1023 valandų psichologinių grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 398 dalyviai. 2023 metais vyko daug ilgalaikių savitarpio pagalbos grupių (20 grupių) neįgaliesiems, nėščiosioms, demencija sergančiųjų artimiesiems, tėvams, žmonėms, susiduriantiems su stresu, paaugliams, akliems bei silpnaregiams, diabetu sergantiesiems ir kt. Užsiėmimai vyko dailės terapijos, pykčio valdymo, emocijų pažinimo, atsipalaidavimo, bendradarbiavimo stiprinimo ir kitomis temomis. Buvo vertinamas paslaugas gavusių asmenų geros savijautos indeksas. Beveik 90 % žmonių, pildžiusių anketas, nurodė, kad yra patenkinti ir labai patenkinti teiktomis paslaugomis ir rekomenduotų jas kitiems.

Biuras organizavo psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams psichikos sveikatos srityje stiprinimo paslaugų teikimą, kurių trukmė 40 val. 2023 m. mokymai vyko 2-ose Panevėžio įmonėse, kurios teikia administracinę ir aptarnavimo veiklą.

Taip pat organizavome priklausomybių konsultanto paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 95 asmenims. Iš viso 570 konsultacijų.

2023 metais Biuras organizavo labai populiarią filmų peržiūros programą ir diskusiją 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. Dalyvavo 452 asmenys.

Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro kartu su Panevėžio Pedagogine psichologine tarnyba (toliau – PPT) vykdomą Ankstyvosios intervencijos programą, skirtą nereguliariai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, baigė 42 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 „Artimiesiems“ ir kitos miesto įstaigos bei draugijos. Panevėžio miesto ugdymo įstaigos vykdė psichikos sveikatos raštingumo mokymus savo bendruomenėms, patyčių ir smurto prevencijos programas.

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 intervizijs 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 „Artimiesiems“ 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 2023 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	Nemažas skaičius mokytojų dalyvavo kursuose, seminaruose, kuriuose išklause informaciją apie „Agresijos ir pykčio valdymą klasėje“, „Palanki fizinė, socialinė, emocinė ir psichologinė aplinka – sėkmingas mokymo(si) procesas“, „Smurto formos, atpažinimas ir prevencija. Smurto įtaka vaiko raidai“, beveik visi švietimo įstaigų darbuotojai dalyvavo mokymuose „Smurto ir priekabiavimo darbo aplinkoje aspektai ir darbuotojų teisės“. Mokyklos organizavo paskaitas tėvams, pvz.: „Psichinės sveikatos stiprinimo ir elektroninių cigarečių vartojimo prevencijos“ (400 tėvų), „Paauglystė. Vaikų ir tėvų santykiai“ (120 tėvų), „Tėvai paauglystėje“ (120 tėvų), „Naujos priklausomybės: kaip jų išvengti“ (100 tėvų), „Šiuolaikiniai tėvų ir vaikų tarpusavio bendravimo poreikiai ir kaip juos atliepti“ (170 tėvų) ir kt. Viena švietimo įstaiga išleido lankstinuką apie emocijų, streso įveikos būdus su psichologinės pagalbos įstaigų bei internetinių svetainių kontaktais.	Ugdymo įstaigos, Švietimo skyrius
	1.1.2. Ugdymo įstaigų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimas	Biuras 2023 m. neorganizavo mokyklų bendruomenių gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo mokymų. 3 ugdymo įstaigų darbuotojai stiprino savo emocinę sveikatą 10 užsiėmimų dailės terapijos grupėse.	VSB
	1.1.3. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams programa	2023 m. Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuoti mokymai vyko dvejose Panevėžio miesto įmonėse (įstaigose), kurios teikia administracinę ir aptarnavimo veiklą. Mokymus vedė psichologas-psichoterapeutas ir darbo saugos specialistas. Trukmė – 40 val. Mokymų įgyvendinimo	VSB

		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 siekti 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 20 vyrų. Vyrų savijauta po užsiėmimų pagerėjo daugiau kaip 30 %.	VSB
	1.1.5. Pozityvaus požiūrio į psichikos sveikatą stiprinimas	2023 metais Biuras organizavo labai populiarią filmų peržiūros programą ir diskusiją 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 452 asmenys. 2023 m. gruodžio 9 d. organizuotas Kalėdinis žygis emocinei sveikatai gerinti, kuriame dalyvavo 181 Panevėžio miesto gyventojas. Žygeiviai keliavo nuo Kalnapilio arenos automobilių stovėjimo aikštelės iki Berčiūnų ateitininkų stovyklos (6,9 km). Žygio galutinėje stotelėje dalyvius pasitiko karšta sriuba ir arbata, Kalėdų senelio programa, Partnerių veiklos. Visi dalyviai buvo apdovanoti Biuro prizais. Norintieji buvo parvežti į žygio pradžios vietą autobusais. Apie žygį rašyta internetiniame portale JP.lt ir lsveikata.lt, Biuro internetinėje svetainėje bei socialiniuose tinkluose.	VSB
1.2. Rizikingos elgsenos mažinimo	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	VSB, PPT

iniciatyvos		psichoaktyviasias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, programą, kurią baigė 42 jaunuoliai. Asmenų, baigusią programą, dalis pasiekta 85 proc.	
	1.2.2. Patyčių ir smurto prevencijos programos mokyklose	Mokyklos organizavo renginius, pvz.: „Pažink draugą, gimnaziją, bendruomenę“ (dalyvavo 162 mokiniai), viktorinas („Patyčioms – NE“ 28 dalyviai), „Jausmų namukai“ (376 mokiniai) ir kt. Buvo vykdoma Olweus programa (1 gimnazija, 2 progimnazijos), LIONS QUEST „Raktai į sėkmę“, „Laikas kartu“, „Paauglystės kryžkelės“ (2 gimnazijos, 1 progimnazija). Švietimo įstaigos 2023 m. parengė programas – „Laikas jausti“, „Sveikatos takeliu“, „Sveikatos pamokos visiems“ rengti psichinės sveikatos stiprinimo projektai: „Sveikas, gyvenime!“, „Smagu draugą turėti“, „Gerumas nieko nekainuoja“ ir daug kitų. 2023 metais 23 Panevėžio miesto švietimo įstaigos dalyvavo neigiamų socialinių veiksnių prevencijai skirtų projektų konkurse ir vykdė projektines veiklas, kuriose dalyvavo 9033 nepilnamečiai. Įrengti sensoriniai kambariai dvejose mokyklose. Beveik visi priešmokyklinės grupės lankantys panevėžiečiai dalyvavo prevencinėje programoje „Zipio draugai“. Taip pat nemažai priešmokyklinio amžiaus vaikų dalyvauja „Laikas kartu“ programoje. Tuo tarpu ikimokyklinio ugdymo įstaigose labai populiarios „Kimochi“ ir „Gyvenimo įgūdžių“ programos. Visos švietimo įstaigos kovo mėnesį paskelbusios mėnesiu be patyčių. Progimnazijose vykdomos programos – „Savu keliu“, „Antras žingsnis“. Visos mokyklos vykdo „Patyčių dėžutė“ projektą. Panevėžio m. mokyklų patyčių ir smurto prevencijos programų	Ugdymo įstaigos, Švietimo skyrius, PPT

		rengėjai turėjo galimybę konsultuotis su PPT specialistais įvairiais patyčių prevencijos organizavimo mokyklose klausimais. Bendradarbiaujant PPT ir Panevėžio apygardos prokuratūros komandai 2023 m. 02/05 mėn. laikotarpiu įgyvendintas projektas „Kartu prieš smurtą“. PPT psichologai skaitė paskaitas tema „Smurtas arba kitas žalojantis elgesys“ 12-os miesto mokyklų mokiniams iš „Vilties“, „Žemynos“, „Aušros“, „Šaltinio“, „Saulėtekio“, „Ažuolo“, „Beržų“ progimnazijų ir V. Žemkalnio, 5-osios, J. Miltinio, K. Paltaroko, „Minties“ gimnazijų. Iš viso programoje dalyvavo 720 mokinių. Dalyvaujant PPT specialistams, atliktas tyrimas „Neigiamų socialinių veiksnių prevencija Panevėžio miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose“. Tyrimo rezultatai pristatyti 2023-02-22 renginyje, kuriame dalyvavo Panevėžio m. savivaldybės komisijos neigiamų socialinių veiksnių prevencijai koordinuoti atstovai, ikimokyklinių ugdymo įstaigų vadovai, mokyklų V GK nariai.	
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 192 bendruomenių nariai.	VSB
	1.3.2. Atviros psichiatrijos mėnesio minėjimas	Biuras organizavo Savižudybių prevencijos dienos minėjimą rugsėjo 11 dieną, vyko dviračių žygis, 100 dalyvių dalyvavo įvairiose Biuro veiklose, Panevėžio šeimų asociacijos užsiėmimuose bei Lietuvos Raudonojo kryžiaus Panevėžio skyriaus organizuojuose pirmosios pagalbos įgūdžių lavinimo užsiėmimuose. Dalyviams dalinta: antistresiniai kamuoliukai ir kt. prevencinės priemonės. Dalinta informacija, kur Panevėžyje teikiama psichologinė pagalba bei kaip galima stiprinti savo	VSB, RPL

		psichikos sveikatą. Stiprinant mamų ir vaikų psichinę sveikatą Biuras vykdė molio terapijos užsiėmimus. Vyko 5 užsiėmimai, iš kurių 4 buvo mamoms su vaikais iki 3 m. ir 1 mamoms su vaikais 3-16 m. Iš viso dalyvavo 42 asmenys. 2023 m. rugsėjo 10 d., minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, VšĮ Respublikinės Panevėžio ligoninės Krizių intervencijos centre vyko atvirų durų diena visuomenei ir įstaigai, siekiant dalintis informacija apie psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo galimybes krizinių situacijų metu, supažindinti su teikiamomis paslaugomis, taikomais gydymo būdais. Tą pačią dieną įstaigoje organizuota mokslinė praktinė konferencija „Psichikos sveikatos palaikymas ir stiprinimas“, siekiant ieškoti būdų gerinti psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą ir tęstinumą. 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. 2023 gruodžio 8 d. įstaigoje organizuota mokslinė praktinė konferencija „Regioninio centro veikla teikiant psichikos sveikatos paslaugas vaikams ir paaugliams“, siekiant atkreipti dėmesį į vaikų ir paauglių psichikos sveikatą ir pagalbos teikimo iššūkius.	
2. Psichologinės paramos teikimas konkrečioms prioritetinėms gyventojų grupėms.			
2.1. Psichologinė parama miesto gyventojams ir	2.1.1. Skubi psichologinė pagalba vaikams ir suaugusiems po krizinio įvykio	Respublikinės Panevėžio ligoninės Psichiatrijos skyriuje ir Krizių intervencijos centre buvo atliekami savižudybės krizę išgyvenančio asmens psichosocialiniai vertinimai. 2023 m.	RPL, PPT

psichinės sveikatos stiprinimas		atlikti 262 vertinimai. 2023 m. Panevėžio pedagoginė – psichologinė tarnybos specialistai konsultavo 289 įv. amžiaus mokinius, kuriems suteikta psichologinė ir socialinė pedagoginė pagalba po stiprių emocinių išgyvenimų, patyrus traumuojančias patirtis mokykloje, artimojoje aplinkoje, gyvenant riziką patiriančiose šeimose ir kt. Suteikta individuali psichologinė pagalba 51 mokiniui, patiriančiam krizę ar turinčiam suicidinių ketinimų.	
	2.1.2. Paramos grupės išgyvenantiems netektis ir praradimus (sergančių psichikos liga artimieji, išgyvenantys skyrybas, sergantys onkologine liga ir kt.)	2023 metais vyko daug ilgalaikių savitarpio pagalbos grupių (20 grupių) neįgaliesiems, nėščiosioms, demencija sergančiųjų artimiesiems, tėvams, žmonėms, susiduriantiems su stresu, paaugliams, akliems bei silpnaregiams, diabetu sergantiesiems ir kt.	VSB
	2.1.3. Grupiniai psichologo užsiėmimai	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.). Taip pat praveda 1023 val. grupinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 398 dalyviai. 2023 metais vyko daug ilgalaikių savitarpio pagalbos grupių (20 grupių) neįgaliesiems, nėščiosioms, demencija sergančiųjų artimiesiems, tėvams, žmonėms, susiduriantiems su stresu, paaugliams, akliems bei silpnaregiams, diabetu sergantiesiems ir kt. Užsiėmimai vyko dailės terapijos, pykčio valdymo, emocijų pažinimo, atsipalaidavimo, bendradarbiavimo stiprinimo ir kitomis temomis.	VSB

2.2. Psichologinė parama išgyvenantiems artimojo savižudybę	2.2.2. Savitarpio pagalbos grupės patyrusiems artimojo netektį dėl savižudybės (suaugusiesiems) 2.2.3. Informacijos apie asociacijos „Artimiams“ veiklą sklaida (skirta šviesti nusižudžiusiųjų artimųjų bendruomenę, padėti greičiau surasti tinkamą pagalbą)	Asociacijos „Artimiams“ psichologės 2023 m. suorganizavo 12, 2 valandų trukmės užsiėmimų grupei, skirtai nusižudžiusiųjų artimiesiems. Išdalinta apie 200 lankstinukų ir virš 20 plakatų apie pagalbą nusižudžiusiųjų artimiesiems.	Asociacija „Artimiams“ VSB
2.3. Psichologinė parama priklausomybės ligomis sergantiems žmonėms ir jų artimiesiems	2.3.1. Priklausomybių konsultanto konsultacijos 2.3.2. Savitarpio pagalbos grupės priklausomiems žmonėms ir jų artimiesiems	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo priklausomybių konsultanto paslaugų teikimą, kurių buvo suteikta 95 asmenims. Konsultavimo procesas yra dažnu atveju ilgalaikė palaikomoji pagalba, todėl dauguma klientų paslaugas gavo daugiau nei 1 kartą. Iš viso buvo suteikta 570 konsultacijų. Priklausomybių konsultanto konsultacijų skaičiaus rodiklis pasiektas 100 proc. Savitarpio pagalbos grupės nepateikia tikslų susitikimų ir/ar dalyvių skaičiaus, tačiau įvardina, kad yra anoniminės ir aktyvios.	VSB 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, dalyvavo 577 dalyviai. 2023 Lietuvos Raudonojo kryžiaus Panevėžio filialo savanoriai turėjo 68 namuose lankomus senjorus, kuriuos planiškai lankė 1 – 2 kartus per savaitę, esant poreikiui ir dažniau. Taip pat teikiama pagalba emocinė ar socialinė)	VSB, Lietuvos raudonasis kryžius

		senjorams, kurie tiesiog kreipiasi pagalbos (konsultuota daugiau nei 1000 kartų per metus)	
2.5. Psichologinė parama krizinio įvykio paveiktoms bendruomenėms	2.5.1. Mokymai mokyklų krizių komandoms – krizių valdymas mokyklose	PPT specialistai teikė konsultacinę pagalbą ir psichologinę paramą 4-ių mokyklų krizių valdymo komandoms, tiesiogiai padėdami valdyti situacijas po įvykusių krizinių įvykių ar mokyklų bendruomenę sukrėtusių emocinių išgyvenimų. Dirbta su tikslinėmis grupėmis: mokyklų administracija (vadovai, pavaduotojai), švietimo pagalbos specialistų atstovai (psichologai, socialiniai pedagogai), įvykio paveiktos grupės (mokytojai, mokiniai, mokinių tėvai).	PPT
	2.5.2. Krizių įveikimo komandų darbas mokyklose	Organizuoti 4 užsiėmimai 4-oms krizių paveiktoms mokyklų bendruomenėms. Suteiktos 8 konsultacijos kontaktiniu ir nuotoliniu būdu (telefonu) mokyklų vadovams, mokyklų VGK atstovams, mokytojams.	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 individualius krizių valdymo planus. Vyko mokymai, apmokyta 12 Panevėžio mieste įsikūrusių įmonių vadovai ir personalo specialistai.	VSB
	2.5.4. Krizių valdymo planų Panevėžio įstaigoms ir įmonėms parengimas	Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė krizių įveikimo mokymus Panevėžio miesto įmonėms/įstaigoms. Mokymuose dalyvavo 6 įstaigos ir 12 administracijos asmenų. Po mokymų įstaigų administracijos individualiai ruošėsi krizių valdymo planus.	VSB
3. Savijudybės 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 pagalbą?“ (4 val.)	Biuras organizavo Savižudybių prevencijos mokymus skirti atpažinti savižudybės pavojų „SafeTALK“ Mokymai skirti savižudybių prevencijai bei psichikos sveikatos raštingumui stiprinti. „SafeTALK“ mokymus baigė 2023 m. baigė 2 grupės, viso 46 dalyviai.	VSB
	3.1.2. Mokymai pagalbos teikėjams „Pirmoji pagalba savižudybės krizės atveju“ (16 val.)	2023 m. Biuras organizavo Savižudybės intervencijos įgūdžių mokymus „ASIST“, mokymus baigė 29 dalyviai.	VSB
	3.1.3. Supervizijos mokyklų psichologams ir medicinos psichologams	Biuras suorganizavo 20 val. supervizijų mokyklų psichologams ir medicinos psichologams, kurie dirba su savižudybės riziką patiriančiais žmonėmis - dalyvavo 16 psichologų. Supervizijas vedė Suicidologijos centro specialistė Psichologė Jurgita Rimkevičienė. PPT specialistai organizavo šviečiamojo pobūdžio, metodinius renginius, skaitė paskaitas ir pranešimus: - 2023-10-30 Paskaita-konsultacija „Specialiosios pagalbos mokiniui ypatumai" švietimo pagalbos specialistams, mokytojų padėjėjams (63 dalyviai); - 2023-04-11 Supervizija „Beržų“ progimnazijos pedagogams „Vaikų su ASS netinkamas elgesys“ (16 dalyvių). - 2023-12-08 Pranešimas "Pagalba vaiko sėkmei" (konferencijoje) gydytojams, vaikų ir paauglių psichiatrams, psichologams, psichikos ir sveikatos specialistams (50 dalyvių).	VSB, PPT
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 2023 metais teikė 3 specialistai. Linijos darbo laikas darbo dienomis nuo 10 iki 20 val. Virš 60 asmenų kreipėsi emocinės pagalbos ne vieną kartą,	VSB

		taip gaudami emocinę paramą ir palaikymą, susidūrus su sunkumais. Taip pat ne vieną kartą organizuota psichologinė pagalba nukreipiant ir net registruojant žmogų pas specialistus.	
	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 731 val. individualių konsultacijų, kuriuose dalyvavo 168 dalyviai (suplanuota buvo 600 val. konsultacijų). Žvelgiant į konsultacijoms skirtas valandas reikšmės 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 reklama ant autobusų, dienraščio „Sekundė“ reklamose, internetiniame portale jp.lt, Biuro internetiniame puslapyje ir socialiniame tinkle. 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 išklause 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 psichiatrai yra išklause ir CAMS	RPL

4.3. Sveikatos priežiūros specialistų emocinis saugumas		mokymus 2021- 2022 m. 2022 m. 6 medicinos psichologai ir 2 gydytojai psichiatriai dalyvavo „Pagalbos savižudybės grėsmę patiriantiems asmenims tvarkos aprašo (naujos redakcijos) taikymo praktikoje mokymuose, skirtuose sveikatos priežiūros įstaigos specialistams. Viena psichologė 2023 m. dalyvavo ASSIP mokymuose ir įstaigai įgijus reikiamas priemones, pagalbos metodas pradėtas sėkmingai taikyti po suicidinių bandymų Psichiatrijos skyriuje ir Krizių intervencijos centre besigydantiems pacientams. DBT ir MBT mokymų personalas neturi. Medicinos psichologai 12 kartų per metus dalyvauja intervizijose.	
	4.2. Kvalifikuota pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam asmeniui	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 metais - 235 vertinimai, 2021 metais 252 vertinimai, 2022 metais - 203 vertinimai, 2023 - 262 vertinimas. Per 2023 m. pasirengta nuo 2024 m. teikti naujas suaugusiųjų Psichiatrijos dienos stacionaro paslaugas, remiantis LR Sveikatos apsaugos ministro 2023 m. kovo 31 d. įsakymu Nr. V-393. Gydymosi Psichiatrijos sk. ar Krizių intervencijos centre metu pacientai gauna kompleksines, kvalifikuotas psichikos sveikatos priežiūros paslaugas.	RPL
	4.3.1. Specialistų komandų intervizijos	Respublikinėje Panevėžio ligoninėje dirbantys medicinos psichologai 12 kartų per metus dalyvauja intervizijose.	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

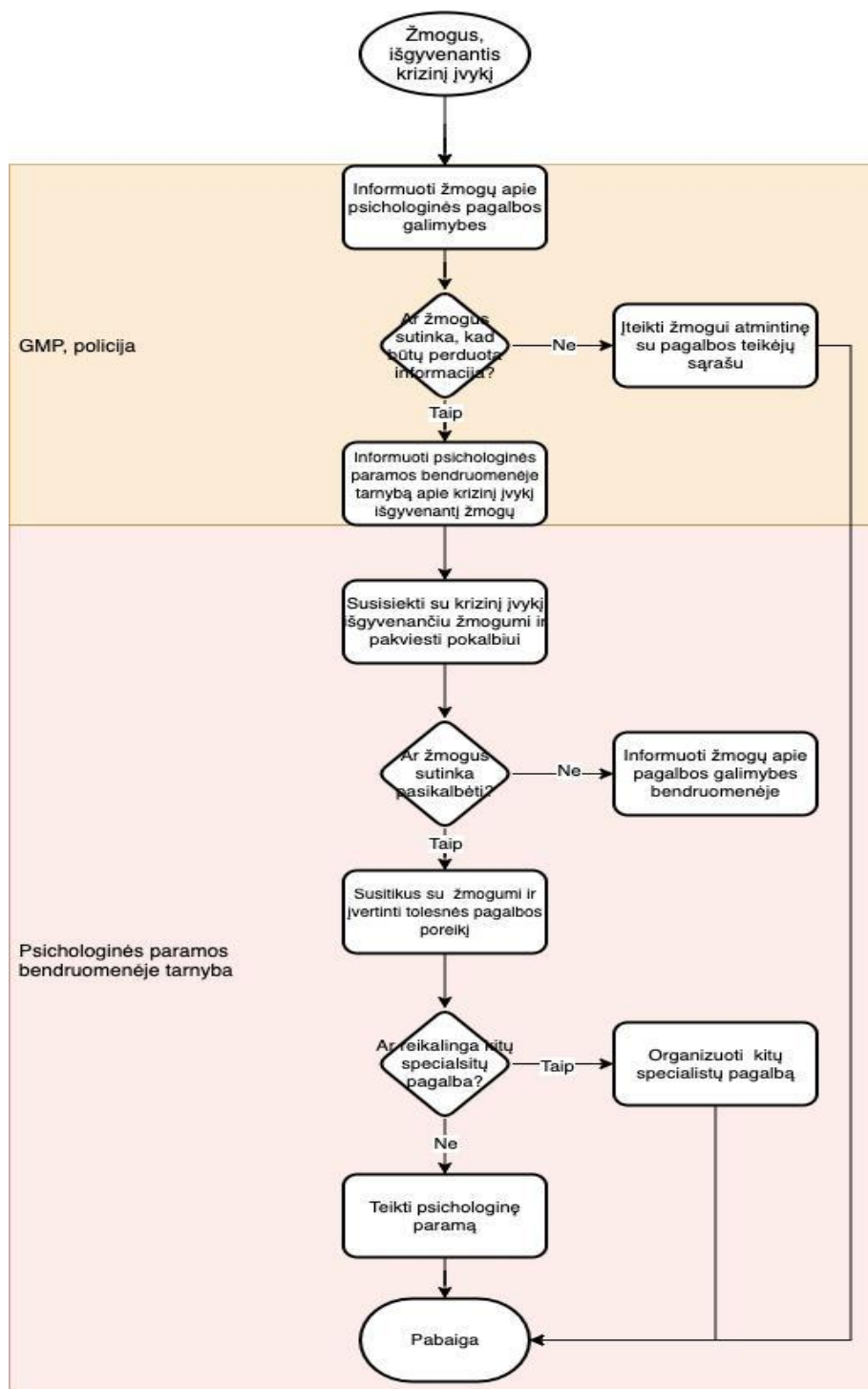
		Supervizijos mokyklų psichologams ir medicinos psichologams - Dalyvavo 16 psichologų.	VSB
5. Efektyvus savižudybių prevencijos sistemos Panevėžyje funkcionavimo užtikrinimas.			
5.1. Savižudybių prevencijos sistemos teisinis reglamentavimas	5.1.1. Krizinio įvykio valdymo Panevėžyje tvarkos aprašo ir 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 ataskaitą. Vyko savižudybių prevencijos programos ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklų pristatymai Panevėžio miesto savivaldybės atstovams, visuomenei ir įvairių Panevėžio miesto institucijų atstovams.	VSB

Sutrumpinimai: VSB – Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuras;

PPT – Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba;

RPL – Respublikinė Panevėžio ligoninė

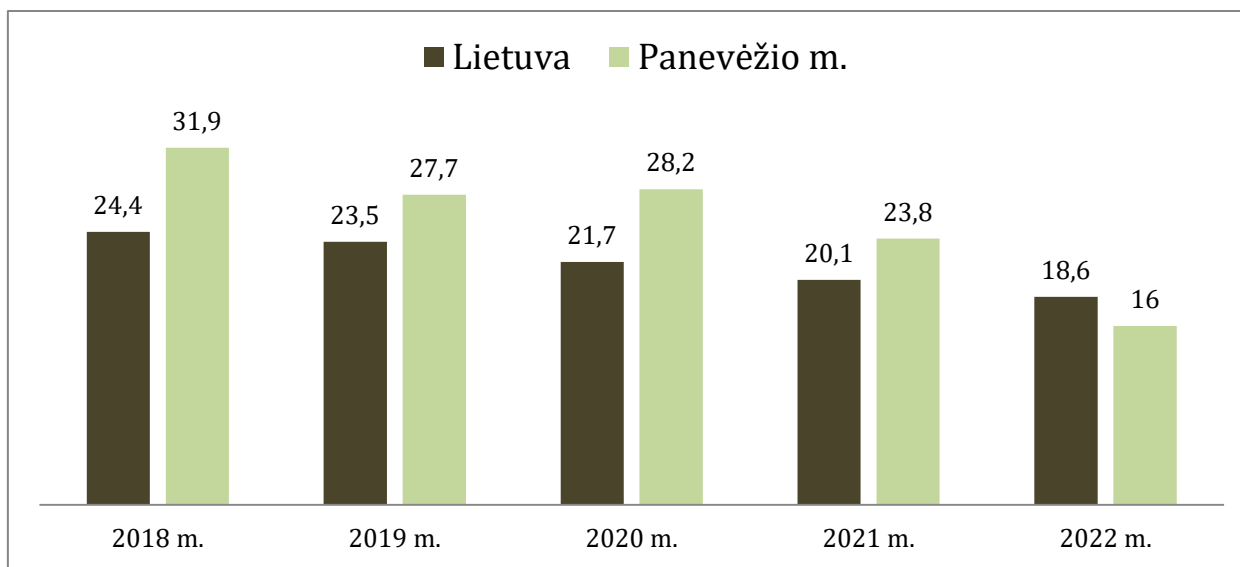
PAGALBOS KRIZINĮ ĮVYKĮ IŠGYVENANČIAM ŽMOGUI TEIKIMO SCHEMA



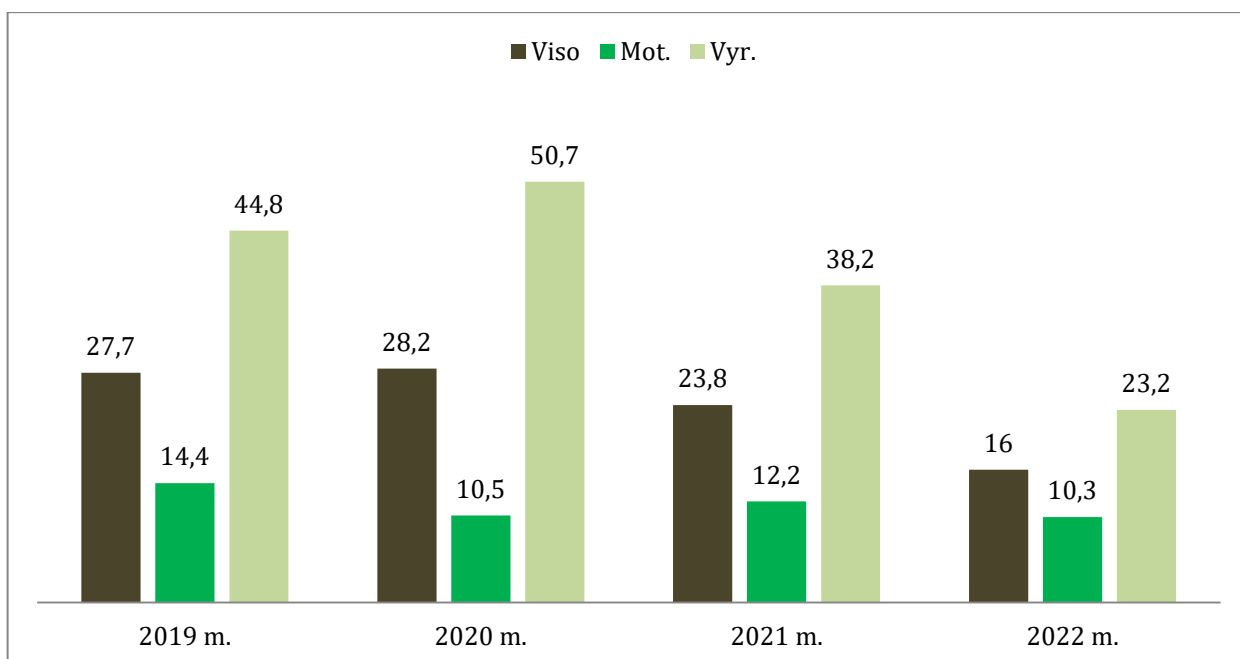
MIRTINGUMAS DĖL SAVIŽUDYBIŲ

Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

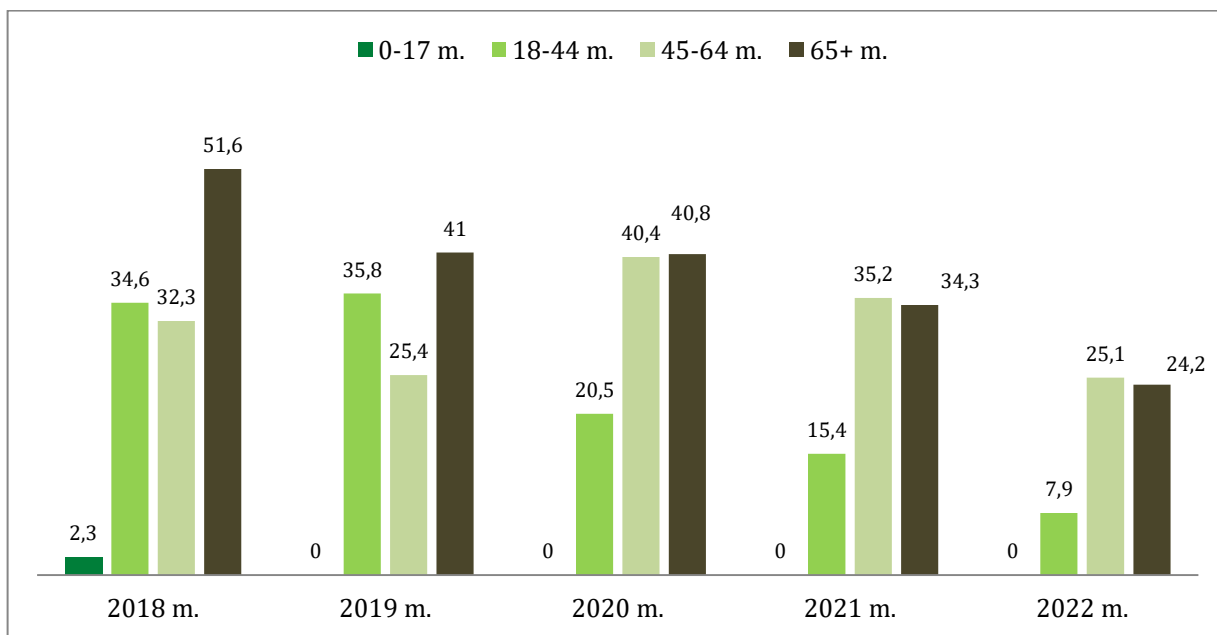
1 paveikslas. Mirtingumo dėl savižudybių standartizuotas rodiklis 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2018–2022 metais



2 paveikslas. Vyrų ir moterų mirčių dėl savižudybių skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2018–2022 metais



3 paveikslas. Savižudybių skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste 2018-2022 metais pagal amžių



4 paveikslas. Bandymų žudytis skaičius 100 000 gyventojų Panevėžio mieste ir Lietuvoje 2018-2022 metais

