



NORVEGIJOS PARAMA LIETUVAI:
partnerystė vertybėms
kurti ir išsaugoti



PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



PROJEKTO

**Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio diegimas
Plungės rajono savivaldybėje**

ADAPTUOTAS PLUNGĖS RAJONUI

**„SAVIŽUDŽIŲ IR SAVIŽALOS NEIGIAMO POVEIKIO
SVEIKATAI MAŽINIMO“**

ALGORITMAS

ALGORITMAS - taisyklių rinkinys arba operacijų sekos aprašas uždaviniui išspręsti ar apibrėžtam tikslui pasiekti.

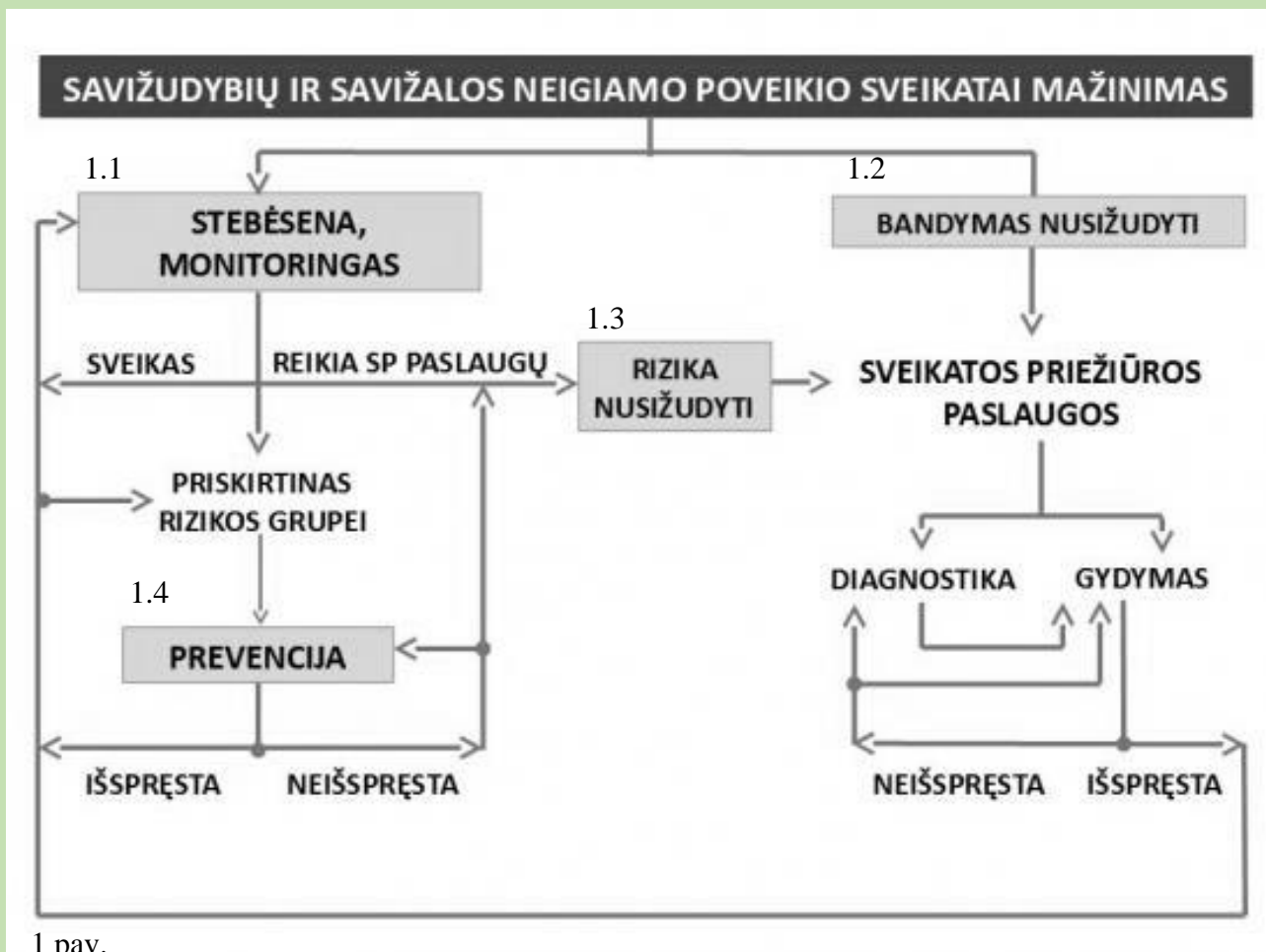
2014 m. patvirtintoje *Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programoje* nustatytas pagrindinis tikslas – **pasiekti, kad 2025 m. šalies gyventojai būtų sveikesni ir pailgėtų jų gyvenimo trukmė, pagerėtų gyventojų sveikata ir sumažėtų sveikatos netolygumai.**

„Sveiki žmonės turi geresnes galimybes dirbti ir tobulėti, siekti aukštos gyvenimo kokybės, o susirgę rizikuoja prarasti darbą, patirti socialinę atskirtį, nes dėl prastos sveikatos mažėja darbingumas, atsiranda gydymo ir sveikatos priežiūros išlaidų. Visuomenės sveikatai svarbūs veiksniai yra šalies demografiniai rodikliai, socialiniai ir sveikatos netolygumai, fizinė darbo ir gyvenamoji aplinka, asmens gyvenimo ypatumai, sveikatos priežiūros sistema. Geroji tarptautinė praktika ir Lietuvos patirtis rodo, kad tvarus šalies gyventojų sveikatos lygio pagerėjimas gali būti pasiektas kompleksiskai naudojant visus pagrindinius sveikatinimo veiksnius.

Efektyviam visuomenės sveikatos problemų sprendimui stokojama darnaus visuomenės vystymosi supratimo ir bendradarbiavimo sprendžiant ekonomikos, socialinės ir kultūrinės gerovės, aplinkosaugos ir visuomenės sveikatos klausimus. Norint sėkmingai įgyvendinti Programos tikslus ir uždavinius, būtina siekti, kad sveikatinimo procesas būtų veiksmingesnis ir kad kiti šalies socialinės ekonominės sistemos sektoriai išsipareigotų labiau atsižvelgti į šalies gyventojų sveikatos poreikius. Įgyvendinant LSP pagal savo kompetenciją turi dalyvauti ministerijos, institucijos ir įstaigos prie Vyriausybės, savivaldybės, verslo įmonės, NVO ir bendruomenės, taip pat įtraukiami šalies gyventojai, kurie skatinami rūpintis savo, savo vaikų ir tėvų sveikata.

Sprendžiant sveikatos problemas ne mažiau svarbus yra ne tik visų šalies sektorių bei šalies gyventojų aktyvus dalyvavimas, bet ir pasitikėjimas sveikatos sistema ir medikais.

SAVIŽUDYBIŲ IR SAVIŽALOS NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI MAŽINIMO ALGORITMAS: ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS



SAVIŽUDYBIŲ IR SAVIŽALOS NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI MAŽINIMO ALGORITMAS ASMENINIO KONTAKTO

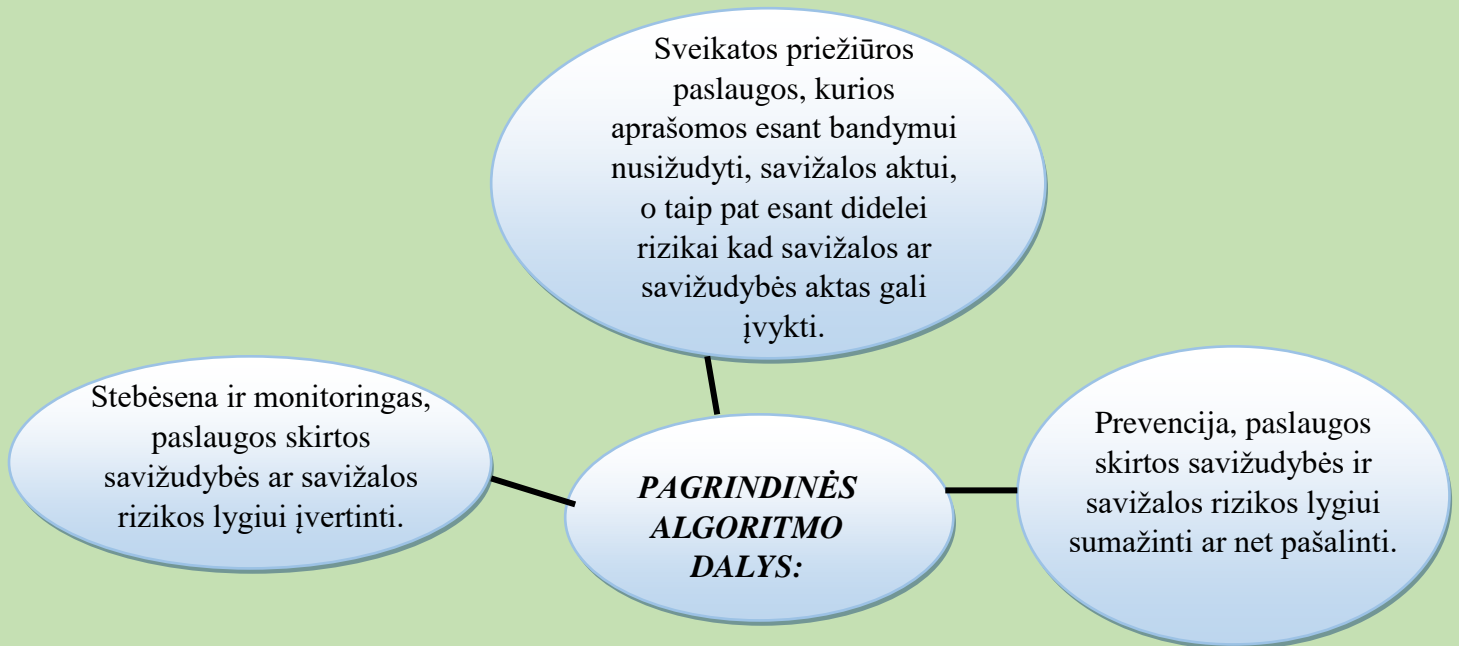
aprašo įvertinimą ir fizinį bei psichinį savijudybių ir savižalos prevencijos veiklų valdymą bei organizmą asmeninio kontakto atveju 14-29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek stebėsenos, prevencijos tiek ir gydymo

Algoritmo tikslas

padėti identifikuoti pagalbos poreikį ir organizuoti jos eigą.

Pagrindinės algoritmo dalys:

1. **Sveikatos priežiūros paslaugos**, kurios aprašomos esant bandymui nusižudyti, savižalos aktui, o taip pat esant didelei rizikai kad savižalos ar savižudybės aktas gali įvykti.
2. **Stebėseną ir monitoringą**, paslaugos skirtos savižudybės ar savižalos rizikos lygiui įvertinti.
3. **Prevencija**, paslaugos skirtos savižudybės ir savižalos rizikos lygiui sumažinti ar net pašalinti.



Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacija skubios pagalbos atveju:

- Kaip padėti žmogui, kuris išgyvena psichologinę krizę ir galvoja apie savižudybę? (Lankstinukas)
- Savižudybės ir jų prevencija (Lankstinukas)
- Psichikos sveikatos sutrikimai ir savižudybės: nuostatos ir faktai (Lankstinukas)

Informacijos šaltiniai

- Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams). Versta iš "Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers. World Health Organization, 2000) (Trumpai)
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (Trumpai)
- Greitosios medicinos pagalbos paslaugų teikimo reikalavimai, patvirtinta Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. lapkričio 6 d. įsakymu nr. V-895 (Trumpai)
- Būtiniosios medicinos pagalbos ir būtiniosios medicinos pagalbos paslaugų teikimo tvarka bei mastas, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-208 (Trumpai)

Standartai

- Gaivinimo standartai, patvirtinta 2011 m. rugpjūčio 31 d. Lietuvos Respublikos sveikatos ministro įsakymu Nr. V-822 (priedai-algoritmai: naujagimio, vaiko, suaugusiojo) (Trumpai)

(platesnė informacija, www.sveikatos.tinklas.lt)

1.1. Stebėseną, monitoringą

- ✓ Ši algoritmo dalis skirta aprašyti ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (pirminis rizikos sveikatai įvertinimas), kai yra rizika nusižudyti, asmuo atliko, ar yra rizika atlikti gyvybei ar sveikatai sukelti savižalos aktą.
- ✓ Savižudybių prevencija yra įmanoma, tik tuo atveju, jei ši veikla yra plati ir įvairiapusiška. Labai svarbu laiku pastebėti sveikatos sutrikimus, kontroliuoti aplinkos rizikos veiksnius, į šią veiklą įtraukiant kuo platesnį socialinių ir profesinių grupių, kurios gali turėti įtakos savižudybių prevencijai, atstovus. Viena iš svarbiausių ir efektyvių savižudybių ir savižalos prevencijos prielaidų - savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmens pateikimas.

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacijos šaltiniai

Pagrindinės socialinės bei profesinės grupės, kurių veikla ypač svarbi savižudybių prevencijai ir kurių atstovai gali atlikti pirminį rizikos sveikatai įvertinimą (stebėseną ir monitoringą):

- PSP darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams)*. Versta iš „*Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Bendros praktikos gydytojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide a resource for general physicians, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybių prevencija mokykloje, Preventing suicide a resource for teachers and other school staff, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Teisėsaugos institucijų (policija, kalėjimų tarnautojai) atstovai ir gaisrininkai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide. A resource for police, firefighters and other first line responders*;
- Žurnalistai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals*;
- Išgyvenusių savižudybę asmenų savitarpio paramos grupės. Rekomenduojama metodinė medžiaga;
- Kitų, kontaktus su gyventojais turinčių institucijų atstovai (pavyzdžiui, Darbo birža, savivaldybės administruojamų institucijų ir kt. atstovai). Rekomenduojama metodinė medžiaga. *Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals. World Health Organization 2008 (Trumpai)*
- *Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance, 2010 (Trumpai)*
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. *Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (Trumpai)*
- *Suicide Prevention. Care Pathway for Children and Young People in Shropshire. Practitioner's Toolkit. Approved by the SSCB Dec 2010, revised August 2013 (Trumpai)*

ĮSTAIGOS/ORGANIZACIJOS, ATLIEKANČIOS STEBĖSENĄ:

- ✓ Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
- ✓ Vaikų globos namai
- ✓ Švietimo įstaigos:
 - Gimnazijos
 - Pagrindinės mokyklos
 - Pradinės mokyklos
 - Profesinės mokyklos
- ✓ Neformaliojo švietimo įstaigos
- ✓ Bažnyčios
- ✓ Plungės teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)
- ✓ Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato, Plungės rajono policijos komisariatas

(platesnė informacija, www.sveikatostinklas.lt)

1.2. Bandymas nusižudyti

- ✓ Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
- ✓ Skubios pagalbos skyriai, skubios pagalbos padaliniai, GMP ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjai, pirminės sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių administracijos atstovai kartu su paslaugų gavėjais (ar bendruomene) turėtų bendrai planuoti (parengti planus) ir organizuoti sveikatos priežiūros (tame tarpe ir psichiatrinės) paslaugų, skubios pagalbos atveju, teikimą asmenims (tame tarpe vaikams ir paaugliams) bandžiusiems nusižudyti ar tyčia save susižalojusiems. Paslaugų teikėjai turėtų įvertinti galimybę skubios pagalbos skyriuose turėti psichiatrinės pagalbos specialistus, kurie galėtų tiek įvertinti psichinį pacientų būvį ir pirmosios pagalbos poreikį, tiek reguliariai organizuoti mokymus (susijusius su savižudybių ir savižalos prevencija) kitiems, ne psichikos sveikatos srities sveikatos priežiūros specialistams dirbantiems skubios pagalbos skyriuose. Skubios pagalbos skyriai kartu su psichinės sveikatos specialistais turi būti pasirengę teikti paslaugas 24 val. per parą.
- ✓ Jei asmuo, kuris bandė nusižudyti (yra rizika, kad gali nusižudyti), ar yra tyčiniai save žalojęs, gauna pirminės ir specializuotos sveikatos priežiūros paslaugas, tiek sveikatos priežiūros, tiek socialiniai darbuotojai turi veiklą organizuoti bendrai, kooperuodamiesi, pastoviai keisdami naujausia informacija ir rizikos mažinimo planais. Tam reikėtų rengti bendrus susitikimus, atlikti pacientų sveikatos stebėseną ir monitoringą atkreipiant dėmesį tiek į pacientų fizinę stovį po bandymo nusižudyti ar savižalos akto, tiek į kitus jų sveikatos priežiūros paslaugų poreikius.
- ✓ Asmenys, kurie bandė nusižudyti ar atliko savižalos aktą po pagalbos suteikimo skubios pagalbos skyriuose turėtų apsilankyti pas savo šeimos gydytoją.

1.2.1. Sveikatos įvertinimas

Greitosios medicinos pagalbos (GMP) ir skubios pagalbos skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir sveikatos priežiūros specialistų ir/ar kitų specialistų ar asmenų teikiama pirmoji pagalba.

1.2.2. Greitoji medicinos pagalba

Greitosios medicinos pagalbos personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba.

1.2.3. Skubi, medicininė, chirurginė pagalba

Skubios pagalbos skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti.

1.2.4. Specializuota psichiatrinė pagalba

Psichiatrinės pagalbos skyrių personalo teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti.

1.2.5. Pirminė sveikatos priežiūros pagalba

Pagalba pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms (prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba, paslaugų teikimo valdymas bei koordinavimas) pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.

1.2.6. Pagalba artimiesiems ir aplinkiniams

Artimųjų mirtis yra vienas iš skaudžiausių įvykių žmogaus gyvenime, o netektis dėl savižudybės yra dar komplikuočiau. Tik sužinojus apie artimojo savižudybę žmogus išgyvena šoko fazę, kai viskas atrodo nerealus, emocijos yra „užšaldomos“ tam, kad visa žmogaus energija būtų skiriama susidorojimui su situacija, taip kuriam laikui apsisaugoma nuo skausmo. Reakcijos fazėje suvokiama, kas įvyko bei palaiptiniam išsileidžiami ir kiti jausmai:

- ilgesys ir skausmas užgriūna iš karto po laidotuvių, kai žmogui tenka grįžti į kasdienį gyvenimą, kuriame nebėra mirusio artimojo, o aplink viskas primena jį, kai tenka pirmuosius kartus švęsti šventes ar paminėti svarbias datas be mirusiojo.
- priekaištai sau ir kaltė. Nusižudžius artimajam natūralu ieškoti tokio poelgio priežasčių, tačiau ieškant atsakymų į visus kylančius „kodėl“, bandant atsukti įvykius atgal ir stengiantis atrasti užuominų, kurios būtų galėjusios signalizuoti apie savižudžio mintis, žmogus ima manyti, jog galėjo kažką pakeisti. Nuolatinės mintys, jog galbūt savižudis prašėsi pagalbos ir nebuvo išgirstas, verčia artimuosius jausti nepakeliamą kaltę.
- pyktis. Pykstama ant nusižudžiusio artimojo, kad jis privertė jausti beprotišką skausmą, jog savo noru paliko jį mylinčius žmones. Negana to, po savižudybės problemos retai kada išnyksta, tiesiog jas spręsti tenka likusiems, o dėl to taip pat gali būti pikta.
- gėda. Kadangi visuomenėje savižudybė vertinama neigiamai, nusižudžiusių artimiesiems gali būti gėda, jog būtent jų šeimoje taip įvyko. Gėdos jausmas ir neigiamos kitų žmonių reakcijos baimė verčia žmones užsisklęsti savyje ir nekalbėti apie artimojo savižudybę, dėl to nusižudžiusių artimiesiems gali būti sunkiau išgyventi netektį.

Galiausiai seka persiorientavimo fazė, kai palaiptiniam išmokstama gyventi be mirusiojo ir grįžtama į įprastą gyvenimo ritmą, bei savijautą. Reikia nepamiršti, jog kiekvienas žmogus gedi skirtingu būdu ir skirtingu tempu. Nieko keisto, jei po labai artimo žmogaus savižudybės stipriai gedima metas, du ar ilgiau. (Informacija iš jaunimo linijos).

ĮSTAIGOS, ATLIEKANČIOS REIKALINGĄ GYDYMĄ PLUNGĖS RAJONE:

STACIONARINĖ PAGALBA (PLC, RC ir kt.)

1. VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė

AMBULATORINĖ PAGALBA (PSPC,PSC,PLC, kt.)

1. UAB „Plungės sveikatos centras“ (psichikos centras).
2. A. Klišonio komercinės firmos šeimos klinika „Inesa“
3. UAB „Klinika Pulsas“

1.3. Rizika nusižudyti

Rizika nusižudyti ar atlikti savižalos aktą. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms, kai yra didelė rizika, kad asmuo bandys nusižudyti ar susižaloti.

Pagrindinės algoritmo dalys:

- Sveikatos būklės įvertinimas, GMP, skubios pagalbos ir kitų sveikatos priežiūros įstaigų skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir sveikatos priežiūros specialistų ir/ar kitų specialistų ar asmenų teikiama pirmoji pagalba.
- Greitoji medicinos pagalba, Greitosios medicinos pagalbos personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba.
- Skubi medicininė, chirurginė pagalba, paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingų pasekmių pašalinti.
- Specializuota psichiatrinė pagalba, Psichiatrinės pagalbos skyrių personalo teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti.
- Pirminė sveikatos priežiūra Pagalba pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms (prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba, paslaugų teikimo valdymas bei koordinavimas) pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
- Ilgalaikė, tęstinė ambulatorinė ir/ar stacionarinė medicininė pagalba, Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų ilgalaikės slaugos veikloms sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
- Stebėsena, prevencija, paslaugos skirtos savižudybės ir savižalos rizikos lygiui sumažinti ar net pašalinti.
- Pagalba savižudžio artimiesiems ir aplinkiniams.

Skubios pagalbos skyriai, skubios pagalbos padaliniai, GMP ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjai, pirminės sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių administracijos atstovai kartu su paslaugų gavėjais (ar bendruomene) turėtų bendrai planuoti (parengti planus) ir organizuoti sveikatos priežiūros (tame tarpe ir psichiatrinės) paslaugų, skubios pagalbos atveju, teikiamą asmenims (tame tarpe vaikams ir paaugliams) bandžiusiems nusižudyti ar tyčia save sužalojusiems. Paslaugų teikėjai turėtų įvertinti galimybę skubios pagalbos skyriuose turėti psichiatrinės pagalbos specialistus, kurie galėtų tiek įvertinti psichinį pacientų būvį ir pirmosios pagalbos poreikį, tiek reguliariai organizuoti mokymus (susijusius su savižudybių ir savižalos prevencija) kitiems, ne psichikos sveikatos srities sveikatos priežiūros specialistams dirbantiems skubios pagalbos skyriuose. Skubios pagalbos skyriai kartu su psichinės sveikatos specialistais turi būti pasirengę teikti paslaugas 24 val. per parą.

Jei asmuo, kuris bandė nusižudyti (yra rizika, kad gali nusižudyti), ar yra tyčiniai save žalojęs gauna pirminės ir specializuotos sveikatos priežiūros paslaugas, tiek sveikatos priežiūros, tiek socialiniai darbuotojai turi veiklą organizuoti bendrai, kooperuodamiesi, pastoviai keisdamiesi naujausia informacija ir rizikos mažinimo planais. Tam reikėtų rengti

bendrus susitikimus, atlikti pacientų sveikatos stebėseną ir monitoringą atkreipiant dėmesį tiek į pacientų fizinį stavį po bandymo nusižudyti ar savižalos akto, tiek į kitus jų sveikatos priežiūros paslaugų poreikius.

Asmenys, kurie bandė nusižudyti ar atliko savižalos aktą, po pagalbos suteikimo skubios pagalbos skyriuose turėtų apsilankyti pas savo šeimos gydytoją.

ĮSTAIGOS, ATLIEKANČIOS REIKALINGĄ GYDYMĄ PLUNGĖS RAJONE:

STACIONARINĖ PAGALBA (PLC, RC ir kt.)

1. VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė

AMBULATORINĖ PAGALBA (PSPC,PSC,PLC, kt.)

1. UAB „Plungės sveikatos centras“ (psichikos centras).
2. A. Klišonio komercinės firmos šeimos klinika „Inesa“
3. UAB „Klinika Pulsas“

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Šaltiniai

- Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams). Versta iš „Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers. World Health Organization, 2000) (Trumpai)
- Preventing suicide a resource for general physicians. World Health Organization, 2000 (Trumpai)

(platesnė informacija, www.sveikatostinklas.lt)

1.4. Prevencija

Ši algoritmo dalis skirta aprašyti ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (prevencija), kai yra rizika nusižudyti, asmuo atliko, ar yra rizika atlikti gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.

Savižudybių prevencija yra įmanoma, tik tuo atveju, jei ši veikla yra plati ir įvairiapusiška. Labai svarbu laiku pastebėti sveikatos sutrikimus, kontroliuoti aplinkos rizikos veiksnius, į šią veiklą įtraukiant kuo platesnį socialinių ir profesinių grupių, kurios gali turėti įtakos savižudybių prevencijai, atstovus. Viena iš svarbiausių ir efektyvių savižudybių ir savižalos prevencijos prielaidų - savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas, prevencinių paslaugų vykdymas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmenims pateikimas.

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju (paslaugos nemokamos):

- **Bendras pagalbos telefono numeris - policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba. Tel. 112**
- **Apsinuodijimų informacijos biuro budintis gydytojas - tel. 8 523 62052 arba 8 687 53378**

- **Krizių įveikimo centras** - telefonas pasiteiravimui **8 640 51555**, būdinčiam specialistui galite **SKAMBINTI per "Skype"** sistemą darbo dienomis nuo 16 iki 20 val. Skype - krizesiveikimas. **Konsultacijos raštu neteikiamos.**

Jaunimo linija. Tel. 8 800 28888

- ✓ Švietimo įstaigos:
 - Gimnazijos
 - Pagrindinės mokyklos
 - Pradinės mokyklos
 - Profesinės mokyklos
- ✓ Neformaliojo švietimo įstaigos
- ✓ Vaikų globos namai
- ✓ Visuomenės sveikatos biuro specialistai
- ✓ Psichikos sveikatos centro specialistai
- ✓ Vaikų teisių apsaugos tarnybos specialistai
- ✓ Plungės rajono savivaldybės asmens priežiūros įstaigos
- ✓ Skubią psichologinę pagalbą teikiančios įstaigos (Jaunimo, Vilties ir Vaikų linijos)
- ✓ Plungės teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacijos šaltiniai

Pagrindinės socialinės bei profesinėms grupės, kurių veikla ypač svarbi savižudybių prevencijai:

- PSP darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams). Versta iš „Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance“;
- Bendros praktikos gydytojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: Preventing suicide a resource for general physicians, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance;
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: Savižudybių prevencija mokykloje, Preventing suicide a resource for teachers and other school staff, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance;
- Teisėsaugos institucijų (policija, kalėjimų tarnautojai) atstovai ir gaisrininkai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: Preventing suicide. A resource for police, firefighters and other first line responders;
- Žurnalistai. Rekomenduojama metodinė medžiagai: Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals;
- Išgyvenusių savižudybę asmenų savitarpio paramos grupės. Rekomenduojama metodinė medžiaga;
- Suicide Assessment and Treatment Pathway, 2010 (Trumpai)
- Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance, 2010 (Trumpai)
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (Trumpai)
- Suicide Prevention. Care Pathway for Children and Young People in Shropshire. Practitioner’s Toolkit. Approved by the SSCB Dec 2010, revised August 2013 (Trumpai)

(platesnė informacija, www.sveikatostinklas.lt)

- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija
- Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijas
- Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas
- Lietuvos Respublikos valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
- Rizikos vertinimo ir visuomenės informavimo centras (RVVIC)
- Visuomenės sveikata (virtuali biblioteka)
- Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija

PAGRINDINĖS SAVIVALDYBĖS INSTITUCIJOS IR ORGANIZACIJOS

- ✓ **Plungės rajono visuomenės sveikatos biuras** – teikia naujausią informaciją apie mokslo patvirtintus sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo būdus, konsultuoja įvairiais sveikatos, išsaugojimo klausimais, organizuoja sveikatinimo renginius, mokymus, seminarus.

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 93-2, Plungė. Tel. 8 448 52 034, El. p. vsbiuras@plunge.lt

- ✓ **Plungės psichikos sveikatos centras** - teikia medicininę pagalbą ūmių psichikos sutrikimų atvejais, vykdo ambulatorinę psichikos sveikatos priežiūrą, teikia pagalbą dvasinės krizės ištiktiems asmenims, gręšiant savižudybei ar po mėginimo nusižudyti, teikia psichologinę pagalbą psichikos sutrikimų turinčių asmenų šeimoms, teikia socialinę pagalbą psichikos sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams, dalyvauja jų reabilitacijoje ir habilitacijoje, bendradarbiauja su įvairiomis institucijomis, teikiama pirminio lygio pagalba asmenims, sergantiems priklausomybės ligomis (apdraustiems asmenims - nemokamai), vykdo prevencinę, švietėjišką veiklą bendruomenėje.

UAB „Žemaitijos medicinos centras“

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 112, Plungė, Tel. 8 448 71 597, El. p. info@psc.lt

- ✓ **Plungės rajono savivaldybės asmens sveikatos priežiūros istaigos** - teikia aukščiausios kokybės medicines paslaugas bei atlieka profilaktinį asmens sveikatos priežiūros darbą bei reabilitaciją.

- **VšĮ Plungės rajono greitoji medicinos pagalba**

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 91, Plungė, Tel. 8 448 71 606, El. p. plungesgmp@gmail.com

- **UAB „Klinika Pulsas“**

Adresas: Vytauto g. 3, Plungė, Tel. 8 448 71 886, El. p. tom7zam@hotmail.com

- **UAB „Plungės sveikatos centras“**

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 112, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 597, El. p. info@psc.lt

- **A. Klišonio komercinė firma „Inesa“**

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 114, Plungė, Tel./faks. 8 448 72 194, El. p. vinesa@takas.lt

- **UAB „Diaverum klinikos“**

Adresas: Telšių g. 13, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 312, El. p. vaida.slipkuviene@diaverum.com

- UAB „GYDORA“
Adresas: Mačernio g. 13-1, Plungė, Tel./ faks. 8 448 50 637, El. p. rdoviltis@gmail.com
 - UAB „Sg konsultacinė klinika“
Adresas: Telšių g. 13, Plungė, Tel. 8 448 55 220, faks. 8 448 55 098, El. p. konsultacineklinika@sgklinika.com
 - UAB „Sveikatos ir grožio klinika“
Adresas: Telšių g. 13, Plungė, Tel.8 448 55 220, El. p. info@sgklinika.lt
 - A. Sirtautienės klinika
Adresas: Telšių g. 13, Plungė, Tel. 8 448 55 220, El. p. astasirtautiene@yahoo.com
 - Arūno Žiurlio klinika
Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 114, Plungė, Tel. 8 612 86 866, El. p. arunas@roventa.lt
- ✓ Plungės rajono savivaldybės ligoninė - teikia diagnostikos, gydymo, reabilitacijos, slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugas, pagrįstas mokslu:
- VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė
Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 89, Plungė, Tel. 8 448 73 260, El. p. sekretore@plungesligonine.lt
- ✓ Švietimo įstaigos (gimnazijos, pagrindinės mokyklos, viešosios bendrojo ugdymo mokyklos, profesinės mokyklos) – rengia mokinį gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, teikia kokybišką pagrindinį, vidurinį, profesinį išsilavinimą, racionaliai panaudojant turimus žmogiškuosius ir materialinius išteklius:
- Plungės „Saulės“ gimnazija
Adresas: Birutės g. 25 b, Plungė, Tel. 8 448 71 582 , El. p. plusaugim@gmail.com
 - Plungės r. Platelių gimnazija
Adresas: Mokyklos g. 3, Platelių mstl., Plungės r., Tel./faks. 8 448 49 126, El. p. mokykla@plateliai.plunge.lm.lt ir plateliug@plunge.lt
 - Plungės r. Kulių gimnazija
Adresas: Aušros g. 24, Kulių mstl. Plungės r., Tel./faks. 8 448 45 221, El. p. kuliuvm@plunge.lt
 - Plungės r. Alsėdžių gimnazija
Adresas: Draugystės g. 6 b, Alsėdžių mstl. Plungės r., Tel. 8 448 48 117, El. p. alsedziuvm@plunge.lt
 - Žemaičių Kalvarijos Motiejaus Valančiaus gimnazija
Adresas: Gluosnių al. 1, Žemaičių Kalvarijos mstl. Plungės r., Tel./faks. 8 448 77 001, El. p. zemkalvarijosvm@plunge.lt ir mokykla@zemkalvarija.w3.lt
 - Plungės Senamiesčio mokykla
Adresas: Minijos g.5, Plungė, Tel. 8 448 71 696, El. p. senamiesciovm@plunge.lt
 - Plungės „Ryto“ pagrindinė mokykla
Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 98, Plungė, Tel. 8 448 71 722, El. p. rastine@ryto.plunge.lm.lt

- Plungės akademiko Adolfo Jucio pagrindinė mokykla
Adresas: A. Vaišvilos g. 32, Plungė, Tel. 8 448 71 735, El. p. a.juciopm@gmail.com
 - Plungės „Babrungo“ pagrindinė mokykla
Adresas: Dariaus ir Girėno g. 38 E, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 738, El. p. babrunas_mokykla@yahoo.com
 - Kantaučių pagrindinė mokykla
Adresas: Kantaučių k. Žlibinų sen. Plungės r., Tel./faks. 8 448 45 421, El. p. kantauciumokykla@gmail.com
 - Plungės Nausodžio pagrindinė mokykla
Adresas: Kulių g. 76, Varkalių k. Nausodžio sen., Plungės r., Tel. 8 687 34 936, El. p. nausodziopm@plunge.lt
 - Stalgėnų pagrindinė mokykla
Adresas: Mokyklos g. 1, Stalgėnų k., Stalgėnų sen., Plungės r., Tel. 8 448 45 791, El. p. stalgenupm@plunge.lt
 - Stanelių pagrindinė mokykla
Adresas: Staneliai, Paukštakių sen., Plungės r., Tel. 8 448 46 438, El. p. staneliai_mokykla@yahoo.com
 - Šateikių pagrindinė mokykla
Adresas: Šateikių k. Šateikių sen. Plungės r., Tel./faks. 8 448 48 514, El. p. sateikiai@gmail.com
 - Žlibinų Igno Končiaus pagrindinė mokykla
Adresas: Žlibinai, Žlibinų sen. Plungės r., Tel. 8 448 47 637, El. p. zlibinai@gmail.com
 - Plungės specialiojo ugdymo centras
Adresas: Mendeno g. 4, Plungė, Tel. 8 448 71 728, El. p. specmokykla@plunge.lt
 - Plungės vyskupo Motiejaus Valančiaus pradinė mokykla
Adresas: A. Vaišvilos g. 33 a, Plungė, Tel. 8 448 72 522, El. p. valanciauspm@gmail.com
 - Plungės technologijų ir verslo mokykla
Adresas: Mendeno g. 7, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 632, El. p. sekretore@plungestvm.lt
- ✓ **Neformaliojo vaikų švietimo įstaigos** - kryptinga veikla, kuria, plėtojant jauno žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime:
- Plungės Mykolo Oginskio meno mokykla.
Adresas: Laisvės g. 69, Plungė, Tel. 8 448 72 476, El. p. menomok@gmail.com.
 - Platelių meno mokykla - moko choreografijos, dailės, muzikos.
Adresas: Mokyklos g. 3, Platelių mstl., Platelių sen., Plungės r., Tel. 8 448 49 100, El. p. plateliumm@plunge.lt

- Plungės sporto ir rekreacijos centras
Adresas: A. Vaišvilos g. 32, Plungė. Tel./ Faks. 8 448 72 488, El. p. sportorc@plunge.lt
- ✓ Jaunimo centras:
 - Atviras jaunimo centras- įstaigos tikslas - tenkinti viešuosius interesus, vykdant švietimo, kultūrinę, socialinės pagalbos teikimo, jaunimo socializacijos ir integracijos į visuomenę, taip pat kitokią visuomenei naudingą veiklą.
Adresas: A. Vaišvilos g. 32, Plungė, Tel. 8 623 73 950, El. p. jaunimas@plunge.lt
 - Nevyriausybinių visuomeninių organizacijų „Krantas“ - skatinti pozityvias visuomenės iniciatyvas, visuomenės savitarpio supratimą ir bendradarbiavimą, asmens visuomenei ir valstybei naudingą ir konstruktyvią veiklą, jaunimo užimtumą, bendradarbiavimą su užsienio organizacijomis.
Adresas: Gandingos g. 10 - 11, Plungė. Tel. 8 623 73 950, El. p. nvokrantas@gmail.com
 - Jaunimo klubas „Siekis“- organizacijos tikslas: pajavairinti Plungiškių gyvenimo rutiną. Skatinti palaikyti blaivų protą, bei aktyviai dalyvauti socialinėje bei visuomeninėje veikloje.
Adresas: Senamiesčio a. 3, Plungė Tel. 8 609 56 192 arba 8 623 60 118, El. p. jksiekis@gmail.com.
- ✓ Vaikų globos namai – užtikrina globojamam (rūpinamam) ir laikinai globos namuose apgyvendinamam vaikui globos (rūpybos), ugdymo (mokymo, lavinimo ir auklėjimo), socialines paslaugas, sudaryti kitas jam tinkamas sąlygas ir palaikyti aplinką, kurioje jis galėtų saugiai augti, vystytis ir tobulėti bei pasiruoštų savarankiškam gyvenimui visuomenėje:
 - Plungės vaikų globos namai
Adresas: V. Mačernio g. 31, Plungė. Tel. 8 448 51 262, El. p. plunge.vaikai@gamil.com
- ✓ Vaikų teisių apsaugos tarnyba – siekia užtikrinti bendros vaiko teisių apsaugos sistemos funkcionavimą ir vaiko teisių apsaugos priemonių įgyvendinimą, siekiant užtikrinti kiekvieno vaiko teisę į šeimą ir jo geriausias interesus.
Adresas: Vytauto g. 12, Plungė. Tel. 8 448 71 608, El. p. vaikai@plunge.lt
- ✓ Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato, Plungės rajono policijos komisariatas - tai įstaiga, įsipareigojusi formuoti mieste saugią aplinką, saugoti ir gerbti asmens teises ir laisves, kartu su valstybinėmis institucijomis ir visuomeninėmis organizacijomis įgyvendinant veiksmingą nusikaltimų kontrolės ir prevencijos politiką, bendradarbiaujant ir atsiskaitant bendruomenei bei valdžios ir valdymo institucijoms, efektyviai ir racionaliai panaudoti turimus žmogiškuosius, finansinius bei materialinius išteklius.
Adresas: Vytauto g. 1, Plungė. Tel. 8 448 70 192, El. p. plungesrpk.bud@policija.lt

- ✓ **Šiaulių teritorinė ligonių kasa** - statistinių duomenų pateikimas situacijos analizei
Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 2, Plungė. Tel. 8 700 88 888
- ✓ **Plungės teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)** – padeda jaunimui integruotis į darbo rinką, ugdyti gebėjimus, reikalingus konkuruoti darbo rinkoje ir motyvuoti mokymuisi visą gyvenimą.
Adresas: A. Jucio g. 9, Plungė. Tel. 8 618 83 010, El. p. alma.murasoviene@ldb.lt
- ✓ **Plungės pedagoginė psichologinė tarnyba** – pagalba mokiniui, mokytojui ir mokyklai. Tarnybos specialistai siekia didinti specialiųjų poreikių, psichologinių, asmenybės ir ugdymosi problemų turinčių asmenų ugdymosi veiksmingumą, psichologinį atsparumą teikiant reikalingą informacinę, ekspertinę ir konsultacinę pagalbą mokykloms ir mokytojams.
Adresas: Vytauto g. 7-9, Plungė. Tel. 8 684 71 201 El. p. ppt@plunge.lt
- ✓ **Bažnyčios** - religinės organizacijos, teikiančios dvasinę pagalbą:
 - Alsėdžių Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo bažnyčia
Adresas: Bažnyčios g. 2, Alsėdžiai. Tel. 8 448 48191
 - Beržoro Šv. vyskupo Stanislovo bažnyčia
Adresas: Žem. Kalvarijos, Plungės rajonas. Tel. 8 448 49366
 - Gegrėnų Jėzaus Nazariečio bažnyčia
Adresas: Gegrėnai, Plungės rajonas.
 - Gintališkės Šv. apaštalo evangelisto Mato bežnyčia
Adresas: Gintališkė, Plungės rajonas. Tel. 8 448 48581
 - Kantaučių Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo bažnyčia
Adresas: Kantaučiai, Plungės rajonas. Tel. 8 687 91647
 - Kulių Šv. vyskupo Stanislovo bažnyčia
Adresas: Liepų g. 1a., Kulių m., Plungės rajonas. Tel. 8 687 89996
 - Pakutuvėnai - Šv. Antano Paduviečio parapija ir vienuolynas
Adresas: Pakutuvėnų km. Šateikių seniūnija. Tel. 8 698 35 096.
 - Platelių Šv. apaštalo Petro ir Pauliaus bažnyčia
Adresas: Didžioji g. 15, Platelių m., Plungės rajonas. Tel. 8 448 49366
 - Plungės Šv. Jono Krikštytojo bažnyčia
Adresas: Vytauto g. 34, Plungė. Tel. 8 448 52528
 - Stalgėnų Šv. apaštalo Petro ir Pauliaus bažnyčia
Adresas: Stalgėnai, Plungės rajonas. Tel. 8 448 45194
 - Šateikių Šv. evangelisto Morkaus bažnyčia
Adresas: Šateikiai, Plungės rajonas. Tel. 8 448 42441
 - Žemaičių Kalvarijos Švč. Mergelės Marijos Apsilankymo bazilika
Adresas: Gerdų g. 11, Žem. Kalvarija, Plungės rajonas. Tel. 8 448 43088
 - Žlibinų Švč. Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčia
Adresas: Žlibinai, Plungės rajonas. Tel. 8 448 79079

✓ **Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**

- **Jaunimo linija** – pagalbos tarnyba, padedanti jauniems žmonėms išgyventi krizę, galvojantiems apie savižudybę, susiduriantiems su kitais gyvenimo sunkumais. Tel. 8 800 28888, El. p. info@jaunimolinija.lt
- **Vilties linija** – pagalbos tarnyba suaugusiems, teikianti skubią anoniminę psichologinę pagalbą asmenims nuo 30 m, Tel. 116 123, El. p. info@kpsc.lt
- **Vaikų linija** – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu., Tel. 116111, El.p. klaipeda@vaikulinija.lt

- ✓ **Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos ekstremalių sveikatai situacijų centras, apsinuodijimų kontrolės ir informacijos Biuras** - teikia informaciją apsinuodijimo klausimais visa parą, o taip pat specializuotas klinikinės toksikologijos paslaugas. Čia patenka pacientai iš visos Lietuvos, nes tai vienintelis toksikologijos skyrius Lietuvoje.

Adresas: Šiltnamių g. 29A, Vilnius 04130, Tel. (8 5) 236 2052; 86 875 3378, El. p. essc_bud@sam.lt.

Pagrindiniai informacijos šaltiniai

Metodinė medžiaga

- Savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų rašymo metodinės rekomendacijos.

(platesnė informacija, www.sveikatostinklas.lt)

**DETALESNI ALGORITMU, METODINĖS MEDŽIAGOS, LITERATŪROS, KONTAKTU
IR KITOS SVARBIOS MEDŽIAGOS PATEIKIMĄ GALITE RASTI TINKLAPYJE
WWW.SVEIKATOSTINKLAS.LT, SKILTYJE "SPECIALISTAMS"**

Daugiau informacijos apie projektą galite gauti kreipiantis:

Vitalija Diburienė, Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatore

Mob. tel: +370 673 34028

El. p. jpsppplunge@gmail.com