



## **JEI ŽALOJATĖS AR KILO MINTIS TAI DARYTI – JUMS SUNKU, KREIPKITĖS PAGALBOS**

Daug kas esate girdėję, kad kažkas žalojasi, tiksliau – pjausto rankas, kartais drasko, rečiau degina, ir tai daro ne vieną ir ne du kartus. Dažniausiai taip elgiasi 13–16 metų paauglės, bet pasitaiko ir berniukų bei jaunesnių mergaičių. Šių situacijų būna vis dažniau, kartais taip elgiasi paaugliai grupėse, todėl labai svarbu apie tai kalbėti ir su jaunuoliais, ir su jų tėvais bei pedagogais.


Į konsultanto kabinetą paauglės dažniausiai ateina vedamos tėvų ir pačios nelabai nori čia būti. O kai kažkur patekai ne savo iniciatyva, taip jaustis visiškai normalu, be to, paaugliai nemano, kad koks nors suaugusysis gali juos suprasti. Tada vyksta pažintis, pasakojama, kas atsitiko, kuo skundžiasi. Paprastai kalbama apie pasyvumą, konfliktus, liūdesį ir neretai susitikimo pabaigoje, kartais matantis net ne pirmą kartą, pasakoma, kad dar yra kai kas: ji dar ir pjaustosi (kartais visai, beveik uždarant duris).

Ką pasako pačios paauglės, tai dažniausiai, kad jaučiasi blogai, patiria skausmą, nerimą, kurio negali, nemoka kitaip išreikšti, ir bando šiuos jausmus numalšinti sukeldamos sau fizinį skausmą. Tuo metu šie veiksmai lyg pasiteisina, bet ilgesnio poveikio nėra, nes tai jokių problemų nesprendžia.

Pirmą kartą tai padaryti būna sunkiau, baisu, vėliau šis veiksmas tampa jau paprastesnis, beveik įprastas. Po pirmo ir kelių kitų kartų lyg nesmagu, gėda, neramu, ką pasakys aplinkiniai, tačiau kartu norisi aplinkinių reakcijos, užuojautos, supratimo, kad man dabar blogai. Vėliau šie veiksmai tampa mažiau reikšmingi. Būna ir taip, kad jaunuoliai save žaloja, tačiau nuo aplinkinių slepia, ir aplinka apie tai sužino po ilgesnio laiko, kai paauglei ar paaugliui tas veiksmas jau būna tapęs vos ne įprastas.

Kaip reaguoja artimieji? Iš pradžių labai audringai, dažnai daug kalba, jaudinasi. Vieni bando „uždrausti“ taip elgtis, sugėdinti, kiti – raminti, guosti. Kuo tai vyksta ilgiau, tuo reakcija silpnėja, mat tėvai nežino, ką galima daryti kitaip, kaip kalbėti. Artimieji pasijaučia bejėgiai, tai didina jų nerimą, kartais sukelia pyktį, neretai, kai tai vyksta pakankamai ilgai, pradeda vis mažiau reaguoti. O problemos juk niekur nedingo, jų sprendimo būdas liko tas pats, visai neveiksmingas.

Labai gerai, kai tėvų ir vaikų santykiai yra artimesni, atviresni, kiek, žinoma, gali būti atviri suaugusiųjų ir paauglių santykiai. Gerai, kai tėvai apie savižalą sužino kaip galima anksčiau. Gerai, kai tėvai yra didesnis autoritetas savo vaikams nei draugai, nors paauglys vargu ar tai



pripažins. Tada tvirti, užjaučiantys, suprantantys, kad paaugliu būti nelengva, tėvai gali būti šalia, suprasti, neteisti, nepamokslauti, o kitais būdais padėti susitvarkyti su kylančiais jausmais ir problemomis, bet tai pavyksta tikrai ne visada. Sunku atvirauti apie paauglystės problemas su artimaisiais. Kai ką sakyti nesmagu, kitais baisoka dėl jautrios, ūmios tėvų reakcijos, nes jie labai arti ir jaudinasi labiau nei dėl savų problemų.

Jei jums kyla mintis žalotis ar jau tai darote, nes skauda, sunku, kreipkitės pagalbos. Jei tai daro jūsų vaikas, sesuo, brolis, draugas ar draugė, pabendraukite, pabūkite šalia ir, jei tai nepadėjo, kreipkitės pagalbos į specialistus, pasiūlykite žmogui, kuris kenčia, eiti ieškoti pagalbos. Specialistai nesmerks, nemoralizuos, jie nėra emociškai susiję su besižalojančiu paaugliu, todėl matys situaciją kiek aiškiau – jie turi tam žinių. Niekada nebūna per anksti aptarti situaciją ir bent sužinoti, kokia pagalba galima. Specialistai konsultuoja ir artimuosius, yra galimybė pas specialistus lankytis patiems paaugliams nuo 16 metų be suaugusiojo. Specialistų rasite beveik kiekvienoje poliklinikoje (galimos telefono konsultacijos, siuntimai nereikalingi), psichologai gali padėti mokyklose ir kituose specializuotuose centruose, taip pat galite pabendrauti su konsultantais paskambinę į pagalbos telefono linijas.

**Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ir paauglių psichiatrė Gina Daumantaitė.**

**Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-05-14**

