



KODĖL ŽMONĖS SAVE ŽALOJA

Atrodytų, kad žmogus visada instinktyviai siekia save apsaugoti, tačiau pasitaiko aplinkybių, kai sąmoningai sau kenkiama. Savęs žalojimas – tai tyčiniai veiksmai, kuriais keliamas pavojus savo sveikatai ar net gyvybei. Tai nebūtinai susiję su tikslu numirti, bet gali būti stiprus rizikos veiksnys. Jį labiau galima suprasti kaip emocijų išraiškos būdą.

Paprastai savižala ir šio elgesio padariniai (pavyzdžiui, randai) slepiami. Slėpimą gali skatinti nesupratimo ar pasmerkimo baimė, gėda, o tai dar labiau pagilina žmogaus turimas problemas. Labiausiai paplitusios žalojimosi formos yra pjaustymasis, draskymasis, galvos trankymas ir pan. Prie jų taip pat galima priskirti netiesioginį savęs žalojimą – alkoholio vartojimą ir rūkymą, valgymo sutrikimus.

Kas gi skatina savižalą? Dažniausia priežastis yra stiprus vidinis skausmas. Tokiu atveju kenksmingais sau veiksmais stengiamasi bent trumpam sumažinti jaučiamą įtampą, palengvinti skausmą, pabėgti nuo sunkumų. Žinoma, toks elgesys yra apgaulingas, nes ne tik kad neišsprendžia problemų, bet dar ir sukelia jų papildomai. Tokiame uždarame rate žmogus jaučiasi dar blogiau. Gali būti, kad savęs žalojimas pasirenkamas tuomet, kai žmogus neranda kitų būdų nusiraminti ar išjausti, išreikšti pyktį (tiek sau, tiek kitiems), vienišumo jausmą ar kitus neigiamus išgyvenimus.

Nors tai ir nėra lengva, žalojantį elgesį galima pakeisti kitais, nekenksmingais sau emocinės raiškos būdais. Šiame mokymosi procese svarbu nelikti vienam – su psichologo pagalba galima išmokti atpažinti ir išreikšti kylančius jausmus, kartu atrasti problemų sprendimus ar nusiramavimo būdus.

Jums gali padėti:

- medicinos psichologas ar gydytojas psichiatras poliklinikų psichikos sveikatos centruose (*tame psichikos sveikatos centre, prie kurio esate prisiregistravęs*);
- ligoninių skubiosios pagalbos ir priėmimo skyriai (*patekus į ligoninę dėl bandymo nusižudyti*);
- Šeškinės poliklinikos Jaunimo sveikatos kabinetas (*anonimiškai konsultuojama el. paštu j.sveikata@poliklinika.lt, tel. (8 5) 250 2037, 137 kab., Šeškinės g. 24, Vilniuje*);
- budinčio gydytojo tarnyba (*skubi psichologinė pagalba poliklinikų ne darbo metu; 131 kab., Pylimo g. 3, Vilniuje, (8 5) 252 7218*). Dėl karantino konsultuojama nuotoliniu būdu, darbo laikas pateikiamas <https://www.pylimas.lt/pacientams/budincio-gydytojo-tarnyba>);



- skubi anoniminė psichologo pagalba (*Pylimo g. 3, 232 kab., šeštadieniais ir šventinėmis dienomis 10–20 val., tel. (8 5) 264 9300*);
- Antakalnio poliklinika (*anoniminė trumpalaikė psichologo pagalba Vilniaus m. gyventojams (nuo 16 m.) darbo dienomis, registracija 8 674 90 078, psichologas@antakpol.lt*);
- Krizių įveikimo centras (*pirma konsultacija nemokama; I–V 16–20 val., VI 12–16 val.; skubi anoniminė psichologo pagalba; Antakalnio g. 97, Vilniuje, 8 640 51 555*);
- Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba (*A. Vivulskio g. 2A, Vilniuje, registracija (8 5) 265 0908*);
- Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centras (*Globos namai „Užuovėja“, Palydovo g. 29A, Vilniuje, specialistų tel. 8 675 19 244, 8 675 59 443; registracija 8 672 93 677, 8 672 93 649, 8 607 82 811*);
- kompleksinės paslaugos šeimai (*nemokama įvairi psichosocialinė pagalba, plačiau www.kpsvilnius.lt*);
- Vaikų linija, tel. 116 111 (*11–23 val. vaikams ir paaugliams pagalbą teikia savanoriai*);
- Jaunimo linija, tel. 8 800 28 888 (*visą parą pagalbą teikia savanoriai*);
- Tėvų linija, tel. 8 800 90 012 (*I–V 17–21 val. tėvams pagalbą teikia psichologai*);
- Vilties linija, tel. 116 123 (*suaugusiesiems visą parą pagalbą teikia savanoriai ir specialistai*);
- Pagalbos moterims linija, tel. 8 800 66 366 (*visą parą pagalbą teikia savanoriai ir specialistai*);
- Linija Doverija, tel. 8 800 77 277 (*kasdien 16–19 val. paaugliams ir jaunimui rusų k. pagalbą teikia savanoriai*);
- Sidabrinė linija, tel. 8 800 80 020 (*draugystės pokalbių ir emocinės pagalbos linija vyresnio amžiaus žmonės*);
- Vaikų linija, www.vaikulinja.lt;
- Jaunimo linija, www.jaunimolinija.lt/pagalba-pokalbiais-internetu, www.jaunimolinija.lt/pagalba-laiskais;
- Pagalbos moterims linija, www.pagalbosmoterimslinija.lt/laiskas-pagalbos-moterims-linijai;
- Vilties linija, <http://paklausk.kpsc.lt/contact.php>;
- Pagalba nusižudžiusių artimiesiems, www.artimiems.lt, laukiam@artimiems.lt;
- „Tu ne vienas“ pagalbos linija, <http://tunevienas.lt/>;
- Mobiliosios programėlės „Pagalba sau“, „Ramu“.



Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė.

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-05-18

