

SUICIDĀLS

PAŠKAITĒJUMS

Kam

un kāpēc

ir domāts šis

materiāls?

Šis materiāls ir sagatavots vecākiem, skolotājiem un veselības aprūpes speciālistiem, lai sniegtu jaunāko informāciju par pusaudžiem, kuriem ir tendence paškaitēt.

Maldīgie priekšstati par paškaitējumu var pārāk bieži ietekmēt to, kā vecāki vai profesionāļi reaģē uz pusaudžiem, kuri izvēlas sev darīt pāri.

Par paškaitējumu un ar to saistītiem jautājumiem ir jārunā atklāti! Pretējā gadījumā šī paliks tabu tēma, atstājot lielu pusaudžu skaitu bez nepieciešamā atbalsta.

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Pusaudžu vecumposmā cilvēkiem sāk izteiktāk parādīties mentālās veselības grūtības. Tas daļēji ir skaidrojams ar pusaudža vecumposma bioloģisko attīstību.

1.

Šajā vecumposmā ķermenis sāk ražot vairāk adrenalīna, dzimumspecifiskos un augšanas hormonus. Šīs hormonālās izmaiņas ietekmē pusaudžu attīstību un emocionālo stāvokli.

2.

Pusaudžu vecumā limbiskā sistēma, kas smadzenēs ir cieši saistīta ar emocionālo funkcionēšanu, ir aktīvāka nekā pieaugušajiem. Savukārt pieres daiva, kas iesaistās apzinātu lēmumu pieņemšanā, tostarp impulsu kontrolē, vēl ir tālu no pilnīgas nobriešanas. Tāpēc pusaudži ir emocionālāki nekā pieaugušie. Viņiem ir mazāk iekšējo resursu nekā pieaugušajiem, lai savas emocijas atpazītu un izvēlētos labāko emociju regulēšanas stratēģiju.

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Saskaņā ar pusaudžu bioloģisko attīstību viņiem ir raksturīgi eksperimenti ar dažādiem uzvedības modeļiem, tajā skaitā riskantu uzvedību, piemēram, alkohola lietošanu.

Vienlaikus pieaug vienaudžu ietekme un emocionālās svārstības. Taču, atšķirībā no pieaugušajiem, jauniešiem ir izteiktākas grūtības atpazīt citu un savas emocijas, kā arī tās regulēt.

Svarīgi saprast

Mūsdienās pusaudži rīkojas citādi.

Jau daudzi 14 gadus veci pusaudži mūsdienās kļūst seksuāli aktīvi, eksperimentē ar narkotikām, lieto alkoholu u.tml., un ir nepieciešams apzināties šos uzvedības modeļus. Tas var nepatikt, bet tā ir realitāte, ar kuru jāsaskaras un kas konstruktīvi jārisina. Ir nepieciešams izvērtēt, kas ir sasniedzams ar pusaudžiem un ko mēs varam sagaidīt no sevis kā vecākiem un citiem iesaistītajiem.

Pusaudža uzdevums ir pieaugt.

Pretēji pārlicēbai, ka pusaudžiem ir jābūt paklausīgiem, patiesībā viņu uzdevums ir pārkāpt robežas. Tas viņiem palīdz iepazīt pasauli, gūt lielāku neatkarību un kļūt par atbildīgiem pieaugušajiem. Tomēr svarīgi arī neiekrist otrā galējībā – pārmērīgā atbildībā. Pārmērīgi liela atbildība pusaudža vecumā var radīt citas grūtības, piemēram, garastāvokļa un trauksmes problēmas.

Pusaudži ir jāiesaista audzināšanā.

Pusaudžiem nevar komandēt robežas, kā tas reizēm tiek darīts jaunākiem bērniem. Ar pusaudžiem ir jāveido dialogs un jāļauj iesaistīties racionālu robežu novilkšanā. Tāpat pusaudži bieži ir gatavi iesaistīties savas rīcības seku plānošanā. Tad viņi jūtas vairāk līdzatbildīgi par “spēles” noteikumiem un ir gatavāki tos ievērot.

Atbildības veicināšana.

Pusaudžiem ir jāļauj un jāveicina pakāpeniska atbildības uzņemšanās par savu dzīvi. Viņi bieži alkst pēc pieaugušo brīvības, vienlaikus nespējami sadzīvot ar savas izvēles sekām. Tāpēc audzināšanā ir jābūt konsekvencei, lai pusaudžiem nebūtu iespējas visu laiku mainīt savu nostāju – būt brīviem, kad gribas, bet atbildību par sekām ļaut uzņemt pieaugušajiem.

Pusaudžu

psihiskā veselība

Pusaudžu vecumposmā smadzenes vēl ir aktīvā nobriešanas stadijā, tāpēc pusaudžu psihiskā veselība ir vieglāk ietekmējama nekā pieaugušajiem. Savukārt, kad smadzenes ir nobriedušas (ap 25–30 gadiem), ārēji ietekmēt uzvedību un psihisko veselību ir grūtāk.

Biežāk sastopamās pusaudžu psihiskās veselības grūtības:

- depresija
- trauksme
- uzvedības traucējumi (piemēram, UDHS)
- attīstības traucējumi (piemēram, autiskā spektra sindroms)
- pārmērīga vielu lietošana

Daudzi no šiem psihiskās veselības traucējumiem var būt klātesoši jauniešiem, kurš tīši sev nodara pāri. It īpaši pusaudži no 15 gadu vecuma ievērojami vairāk nodarbojas ar paškaitējumu vai pat veikuši pašnāvības mēģinājumu.

Kas ir

paškaitējums?

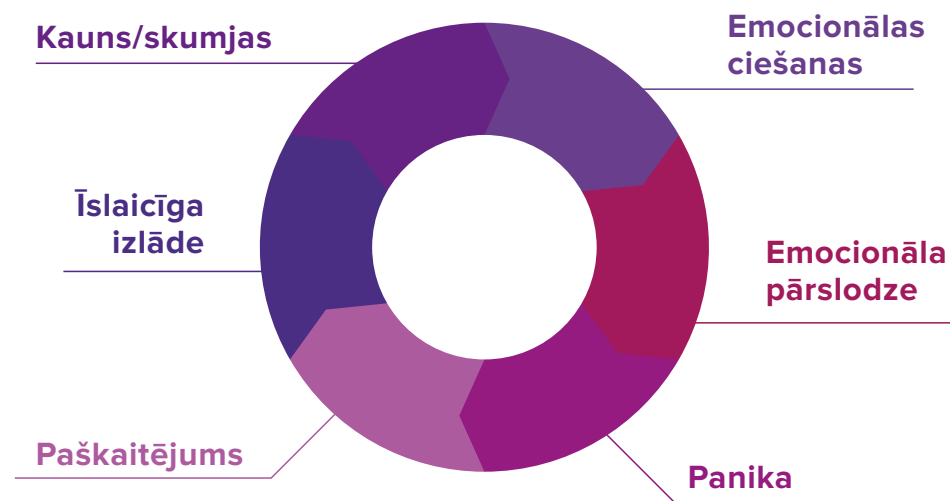
Paškaitējums ir visu veidu uzvedība, ar kuru kāds sev nodara pāri. Parasti to dara, lai palīdzētu tikt galā ar smagām, nepatīkamām domām un jūtām.

Visbiežāk tas izpaužas kā graizīšanās, dedzināšana vai pārmērīga atkarību veicinošo vielu lietošana. Tomēr tā var būt arī jebkura cita veida uzvedība, kas izraisa savainojumus neatkarīgi no uzvedības riska.

Paškaitējuma

aplis

Paškaitējums parasti sākas kā darbība, lai atbrīvotos no uzkrātā spiediena saistībā ar trauksmainām domām un izjūtām. Tas var palīdzēt īslaicīgi izlādēties no nepatīkamajām emocijām, ko cilvēks piedzīvo. Ir svarīgi zināt, ka šī izlāde ir tikai īslaicīga, jo trauksmaino domu un izjūtu patiesie iemesli saglabājas. Drīz pēc tam var sekot vainas un kauna izjūta, kas var turpināt apli.



Tā kā paškaitējums sākotnēji var sniegt īslaicīgu emociju izlādi, tas var kļūt par ierastu veidu, kā tikt galā ar dzīves grūtībām. Tādēļ ir svarīgi pēc iespējas ātrāk ar kādu par to runāt, lai saņemtu palīdzību un atbalstu. Iemācoties, kā tikt galā ar šīm grūtībām, pusaudzis var ilgtermiņā salauzt šo paškaitējuma apli.

Kas ir suicidāls paškaitējums?

Visbiežāk paškaitējuma mērķis ir emocionāla izlāde.

Taču reizēm paškaitējuma mērķis var būt arī pašnāvība.

Daži riska faktori uz suicidālu paškaitējumu jauniešiem:

- piedzīvotas ilgstošas emocionālas ciešanas, īpaši bezcerība un izmisums
- psihiskās veselības traucējumi
- impulsivitāte, grūtības piemēroti reaģēt uz savām emocijām
- agrāki pašnāvības mēģinājumi
- pieeja informācijai un resursi, kā veikt pašnāvību
- pašnāvība ģimenes vēsturē ar spēcīgiem psihosociāliem stresoriem

Jāņem vērā: šie riska faktori parasti nenožīmē, ka jaunietis var veikt pašnāvību. Jauniešiem ar pašnāvības mēģinājumiem visbiežāk ir šādi riska faktori. Taču, lai notiktu pašnāvības mēģinājums, ir jāsakrīt daudziem apstākļiem.

Ko darīt un nedarīt, ja kāds nodarbojas ar paškaitējumu vai vēlas izdarīt pašnāvību?

- ✓ Ja paškaitējums vai pašnāvības mēģinājums ir noticis tikko, tad steidzami jāzvana **113**.
- ✓ Par to ir jārunā – šī nav viegla tēma, kurā klausīties vai par ko atklāties, tāpēc tā bieži paliek neizrunāta. Taču bez atklātas sarunas nebūs iespējams atrast risinājumu.
- ✓ Pieņemšana – Interese – Rūpes – Atbalsts un iedrošinājums!
- ✓ Visos gadījumos ir jāvērsas pie mentālās veselības speciālista – psihologa, psihoterapeita vai psihiatra. Profesionālis varēs palīdzēt izvērtēt grūtību pakāpi, to iemeslus un rekomendēs, kā tālāk rīkoties.
- ✗ Nemēģiniet piespiest mainīt uzvedību,
- ✗ Nedraudiet, lai to vairs nedarītu!
- ✗ Neaizvainojiet, piemēram, sakot, ka to dara tikai, lai saņemtu vairāk uzmanības!

Kur meklēt palīdzību?

Ir cilvēki, ar kuriem Tu vari runāt par to, kam šobrīd ej cauri. Ir nozīmīgi to teikt kādam, kuram Tu uzticies, jo viņš būs spējīgs palīdzēt un Tevi atbalstīt.

Uzticības personu lokā var būt:

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta darbinieki **113**
- Ģimene
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda **29164747**
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa speciālisti **116111**
- Skolas personāls, piemēram, uzticama skolotāja, skolas medmāsa, psihologs vai sociālais pedagogs
- Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvā tālruņa speciālisti **66016001**
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca **80708866**
- Nav noteikta veida, kā atklāties par paškaitējumu. Svarīgi – justies ērti un uzticēties cilvēkam, ar kuru ir lemts par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt.
- Var rakstīt PRC "Facebook: čatā vai "WhatsApp" vai Bērnu un pusaudžu uzticības čatā www.bti.gov.lv

Nogriez un iedod kādam, kuram noderētu atbalsts!



Tu mums rūpi!

Ir iespējams dzīvot,
sev nekaitējot.

Pajautā

sev

Ja neesi pārlicināts, vai Tu sev ir paškaitē, uzdod sev dažus jautājumus:

- Vai Tu tīšām sevi savaino tā, ka pēc tam uz ādas ir redzamas ievainojuma pēdas vai skrāpējumi?
- Vai Tu apzināti dari sev pāri, kā dēļ Tev jādodas pie ārsta?
- Vai Tu sev dari pāri, lai atbrīvotos no negatīvām jūtām, risini izaicinošas grūtības vai arī tāpēc ka jūties “nejūtīgs”?

Tie ir jautājumi, par kuriem Tev būtu vērtīgi padomāt. Ja meklē atbildes, labākais, ko darīt – runāt ar speciālistu vai kādu, kuram uzticies!

Vai man vajadzētu kādam to teikt?

- Jā! Saruna ar kādu bieži vien ir pirmais solis, kā sev palīdzēt. Tas nav viegli, un Tev var būt grūti runāt par savu paškaitējumu un tā iemesliem. Tas ir normāli – daudziem jauniem cilvēkiem, kuri sev nodara pāri, nav viegli meklēt palīdzību, bet tas ir nozīmīgs solis atveseļošanās ceļā.

Nogriez un iedod kādam, kuram noderētu atbalsts!



Kur meklēt

palīdzību?

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis **113**
- Ģimene
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda **29164747**
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**
- Skolas personāls, piemēram, uzticama skolotāja, skolas medmāsa, psihologs vai sociālais pedagogs
- Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis **66016001**
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca **80708866**
- Nav noteikta veida, kā atklāties par paškaitējumu. Svarīgi – justies ērti un uzticēties cilvēkam, ar kuru ir nolemts par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt.
- Var rakstīt PRC “Facebook” čātā vai “WhatsApp” vai Bērnu un pusaudžu uzticības čātā www.bti.gov.lv

Tu mums rūpi!

Ir iespējams dzīvot, sev nekaitējot.

Šīs brošūras izveidē izmantots
Nacionālā veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Nacionālais veselības
dienests



Veselības ministrija



BĒRNU
SLIMNĪCĀS
FONDS



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca