

PRC blogs

#Es sev daru pāri,

lai justos labāk

Pusaudži un paškaitējums

Pusaudžu resursa centra speciālisti ikdienas darbā sastopas ar pusaudžiem, kuri dara sev pāri. Daudziem šķiet gandrīz neiespējami saprast, kāpēc viņi to dara un kā tas var palīdzēt justies labāk. Jaunieši bieži atbild, ka, apzināti ievainojot ķermeni, var mainīt savu prāta stāvokli, lai labāk tiktu galā ar citām sāpēm. Nereti fiziskās sāpes tiek izmantotas, lai novērstu uzmanību no emocionālajām. Citi norāda uz atvieglojuma sajūtu. Vēl dažiem, it īpaši tiem, kuri jūtas emocionāli «pārpildīti», tas esot veids, kā «pamosties» situācijās, kad ir grūti sajust jebkādas emocijas.

Paškaitējumam ir milzīga ietekme uz pusaudžu ikdienas dzīvi. Bieži vien viņi cītīgi cenšas to saglabāt noslēpumā, slēpjot rētas un sasitumus. Taču vainas un slepenības nastu nest ir grūti. Tas var ietekmēt visu: no apģērba līdz fiziskajām aktivitātēm, kā arī savstarpējās attiecības, ieskaitot seksuālās.

Galū galā, tā kā jaunieši, kuri to dara, pārāk labi apzinās paškaitējuma stigmatu, tas var ietekmēt viņu pašvērtības izjūtu un attiecības ar draugiem un ģimeni. Jaunieši sāk sev kaitēt, lai tiktu galā ar problēmām un jūtām, taču tas ļoti drīz var radīt citas nopietnas problēmas, proti, izveidot atkarību izraisošu uzvedības modeli, no kura var būt ļoti grūti atbrīvoties.

Komentāri no pusaudžiem, kuri ir nodarījuši sev pāri

- Es to varu kontrolēt... es to varu... es kaut ko kontrolēju.
- Tas man liedza iet soli tālāk un nogalināt sevi.
- Es varu visu nobloķēt.
- Nebija neviena, ar ko runāt...
- Tas ir veids, kā pateikt kādam vai sev pašam – man sāp!
- Tad es varu visu aizmirst.
- Es sajutu siltu atvieglojuma sajūtu, it kā no manis izplūstu visas sliktās lietas par mani, un tas man lika justies dzīvai, reālai.
- Kad paškaitēju, es jūtos labāk. Tas mani nomierina.
- Tas man palīdz pārdzīvot dienu.
- Es varu izteikt sāpes, ko jūtu.
- Tas ir tas, kā es toreiz jutos.
- Tas ir impulss.
- Jo domas var mani spīdzināt.
- Dažreiz garlaicības dēļ.
- Manas smadzenes ir pilnas.
- Es ievainoju sevi, pirms citi var ievainot mani.
- Kaut ko sajust. Es neesmu gluži pārliecināts, mēģinot pats to atrisināt.
- Tā var «pārlādēt» prātu.
- Vilšanās dēļ.
- Es jutu, ka man vajag.
- Asinis izlaiž to, kas emocionāli ir izveidojies.
- Tas pauž dusmas.
- Lai mazinātu emocijas.
- Es nezinu.
- Es sevi sodu.
- Cilvēki to dara dažādu iemeslu dēļ.
- Es vēl neesmu gatavs par to runāt.

Kas ir paškaitējums?

Jēdzienu «paškaitējums» lieto, lai aprakstītu virkni lietu, ko pusaudži apzināti un parasti slēpti nodara savam ķermenim. Tas var ietvert:

- sevis graizīšanu ar asmeņiem, nažiem vai citiem asiem priekšmetiem
- medikamentu vai indes iedzeršanu lielas devās
- sevis dedzināšanu skrāpējumus, kuru dēļ sākas asiņošana
- ādas plucināšanu
- matu raušanu
- sevis sišanu ar dūrēm vai citiem priekšmetiem
- sienas vai priekšmetu sišanu, lai savainotu sevi
- bīstamu materiālu vai vielu norīšanu
- pārmērīgu vai nepietiekamu ēšanu
- pārgalvīgu braukšanu nedrošu seksu

Kāpēc pusaudži nodara sev pāri?

- lai tiktu galā vai apturētu negatīvas emocijas vai sāpes, piemēram, skumjas, dusmas, satraukumu, vainu vai bailes
- atbrīvotos no spriedzes vai emociju «uzkrāšanās»
- lai atvieglotu vientulības vai izolācijas izjūtas
- lai sodītu sevi par kaut ko, ko ir izdarījuši, vai par kaut ko, kas tiek uztverts kā viņu vaina neskaidrības.
- neskaidrības, kas saistītas ar seksualitāti (LGBTQIA+)
- lai spētu kaut ko kontrolēt savā dzīvē
- lai tiktu vaļā no ciešanām, ja ir grūti izmantot vārdus
- jo skolā tiek pakļauti vardarbībai
- vecāku šķiršanās dēļ
- vardarbības pieredzes dēļ jo pašreiz tiek ļaunprātīgi izmantoti: fiziski, seksuāli vai emocionāli
- jo kāds tuvinieks paškaitē vai izdarījis pašnāvību
- ar rasi, kultūru vai reliģiju saistītu problēmu dēļ
- zema pašnovērtējuma dēļ
- jo jūtas noraidīti sociāli vai savās ģimenēs

Paškaitējuma atkarība

Tas veido ieradumu. Tiek uzskatīts, ka persona var kļūt fiziski atkarīga no darīšanas sev pāri. Ir pierādījumi, ka ķīmiskās vielas, ko sauc par endogēnajiem opioīdiem, izdalās, kad ķermenis jebkādā veidā tiek ievainots. Tie ir patīkami un var padarīt mazāk jutīgus pret sāpēm.

Tomēr paškaitējums nav tikai fiziskas baudas vai atvieglojuma meklēšana, mākslīgi stimulējot dabisku reakciju. Bieži šis ieradums ir veids, kā tikt galā vai novērst uzmanību no sevis.

Citiem vārdiem sakot, jaunieši pie tā pierod un paļaujas uz šādu neparastu veidu, kā tikt galā ar grūtībām, kas ir bīstams.

Mīti un aizspriedumi

Par paškaitējumu diemžēl vēl joprojām ir daudz mītu un aizspriedumu. Tas nav pārsteidzoši – tie rodas, ja problēma ir slikti izprasta.

Negatīvi aizspriedumi vai mīti var atstāt lielu iespaidu uz pusaudžiem. Tādēļ viņus vajag izglītēt par to, jo šāda veida negācijas iebaida lūgt palīdzību. Tas nozīmē arī to, ka ģimene un draugi daudz biežāk nepiemērotā vai naidīgā veidā reaģē uz jauniešiem, kuri paškaitē.

Viens no izplatītākajiem aizspriedumiem ir, ka paškaitēšana ir saistīta ar uzmanību. Lielākā daļa paškaitējumu tiek darīti slepenībā ilgu laiku, tāpēc jauniešiem var būt ļoti grūti atrast pietiekami daudz drosmes, lai lūgtu palīdzību.

Paškaitējums dažreiz tiek uzskatīts par grupas darbību – it īpaši, ja jaunieši ir citas kultūras pārstāvji, piemēram, goti vai emo. Taču ļoti reti tā ir grupas aktivitāte. Jaunieši bieži vien nevar pateikt, cik daudz cilvēku, kuri nodara sev pāri, viņi pazīst, jo neviens par to nevēlas runāt. Nav pierādījumu, kas pamatotu uzskatu, ka šī uzvedība varētu būt daļa no konkrētas subkultūras.

Emīlijas stāsts

Man bija tikai 13 gadu, kad sāku darīt sev pāri. Tas sākās kā ieradums – tā es varēju sevi nomierināt. Nekad iepriekš nebiju domājusi nodarīt sev pāri. Bet tas sniedza atvieglojumu. Likās, ka vienīgais veids, kā ikdienā funkcionēt un atstāt savu istabu, ir – ja man būtu šī atbrīvošanas sajūta.

Man bija tik liels kauns, ka to darīju. Skolā satraucos, ka mani izsmies par rētām. Negribēju, lai to kāds pamana, tādēļ valkāju maisveida apģērbu. Tas ietekmēja arī manas attiecības. Es negribēju, lai cilvēks, kurš man patika, redzētu manas rētas. Skolā pirms sporta stundām es parasti izģērbos, kad visi bija aizgājuši, vai pārgērbos tualetes kabīnē. Tā bija elle: no vienas puses – sev darot pāri, no otras – to slēpjot.

Kādu dienu māte ienāca manā istabā, kad es darīju sev pāri. Es nodomāju: «Viss, man ir nepatīkšanas, ar mani ir cauri!» Biju ļoti noraizējusies par to, kā mamma jūtas, zinot, ka es daru sev pāri. Mamma man nozīmē visu uz šīs pasaules, es nekad negribēju viņu sāpināt. Tomēr, man par pārsteigumu, viņa vienkārši apsēdās blakus, nomierināja un teica, ka mēs ar to tiksīm galā kopā. Pēcāk viņa atnesa eļļu priekš brūcēm, ja man rodas nepieciešamība.

Tagad man ir 16 gadu un vairāk nekā gadu neesmu sev darījusi pāri. Man nav tādas vēlmes, es arī nedzeru un nesmēķēju.

10 lietas, kas Tev būtu jāzina par paškaitējumu

1. Ir labi par to runāt, lai gan tas prasa daudz drosmes

Joprojām pastāv stigma saistībā ar paškaitējumu, bet par to nav jākaunas. Ir svarīgi pastāstīt tuvākajiem, lai viņi būtu informēti un varētu būt blakus, lai Tevi atbalstītu. Jo vairāk sapratnes, jo mazāk stigmatu. Ja kāds atklājas par paškaitējumu, tas prasa daudz drosmes un nozīmē, ka viņš Tev uzticas. Dodies uz <https://ej.uz/kaesvarupalidzet!>

2. Tas var ietekmēt arī puīšus

Par paškaitējumu ir daudz stereotipu, no kuriem viens ir, ka tas skar tikai meitenes. Bet ir svarīgi atcerēties, ka tiek ietekmēti arī puīši. Sarunu ar puīšiem par viņu mentālo veselību bieži vien nav tik viegli iesākt, jo mūsu kultūrā vēl pastāv uzskats, ka «džeki neraud».

3. Ir svarīgi, lai brūces tiktu koptas

Dažreiz, kad pusaudži paškaitē, viņi sev rada dziļas brūces, kas var novest pie došanās uz slimnīcu vai pat Neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanas, zvanot **113**. Tas var būt ļoti satraucošs laiks, tāpēc ģimenes locekļa vai drauga atbalsts un klātesamība var Tev palīdzēt.

4. Palīdzība ir tepat, un Tu vari atgūties

Ja Tu nodari sev pāri, lūdzu, zini, ka Tev ir pieejama palīdzība! Saruna ar vecākiem, skolas medmāsu vai klases audzinātāju var būt pirmais solis ceļā uz atveseļošanos. Dodies uz <https://ej.uz/PRCpaskaitejums!>

5. Tas ir veids, kā tikt galā

Pastāv uzskats, ka paškaitēšana ir vienīgais veids, kā tikt galā, kad domas kļūst nepārvaramas. Atlabšana ir iespējama ar pareizu atbalstu un palīdzību, taču tas var aizņemt laiku.

10 lietas, kas Tev būtu jāzina par paškaitējumu

6. Tas neatturēs Tevi no profesijām vai darbiem, kurus vēlies darīt nākotnē

Pastāv mīts, ka tādas lietas kā paškaitēšana var atturēt Tevi no darba, it īpaši veselības aprūpes un sociālajā nozarē, taču tā nav taisnība. Kad kāds ir atguvies no paškaitējuma, visi darbi un profesijas ir iespējamās.

7. Kā atbalstīt savu ģimenes locekli vai draugu?

Uzzinot, ka kāds, kurš Tev rūp, dara sev pāri, ir grūti. Var palīdzēt mācīšanās pamanīt pazīmes un zināšanas, ka ir dažādi veidi, kā cilvēki sev kaitē, tāpat ir dažādi iemesli, kāpēc viņi to dara. Dodies uz <https://ej.uz/PRCpalidziba!>

8. Paškaitējuma atkārtošana nav neveiksme

Tāpat kā daudzas lietas, kas attiecas uz mūsu veselību un emocionālo labklājību, var notikt arī paškaitējuma atkārtošana. To nevajadzētu uztvert kā neveiksmi. Atceries, ka vari lūgt atbilstošu palīdzību un atbalstu un atgriezties ceļā uz atveseļošanu.

9. Tas var arī nenozīmēt uzmanības trūkumu

Pusaudži sev kaitē daudz dažādu iemeslu dēļ. Dažiem ir grūti izskaidrot, kāpēc viņi to dara. Bieži vien tas ir veids, kā viņi atbrīvojas no sāpīgām jūtām, ko ir grūti izskaidrot vai kontrolēt. Daudzi, kuri paškaitē, cenšas to maksimāli slēpt un par to nerunāt.

10. Tev nevajag slēpt rētas

Atgriežamies pie pirmā punkta: Tev nevajadzētu kaunēties par paškaitēšanu. Brūces vai rētas var pārklāt ar tīriem pārsējiem, taču, ja to nevēlies, tās nav jāslēpj – tā ir daļa no Tava stāsta.

Kopumā vissvarīgākais ir tas, ka Tev tas nav jāpiedzīvo vienatnē.

PRC jaunieši un speciālisti dalās ar visveiksmīgākajiem veidiem, kā aizvietot paškaitējumu

«Esmu izmēģinājis tik daudzus uzmanības novēršanas paņēmienus – ledus klucīša turēšanu, gumijas rokassprādzes nēsāšanu ap plaukstu locītavu, domu pierakstīšanu, spilvena iekaustīšanu, mūzikas klausīšanos, plusu un mīnusu uzrakstīšanu uz papīra. Bet visnoderīgākais manai atveseļošanai bija piecu minūšu noteikums, saskaņā ar kuru, ja jūti, ka vēlies nodarīt sev kaitējumu, pagaidi piecas minūtes, tad paskaties, vai vari noturēties vēl piecas minūtes utt., līdz galu galā vajadzība pēc kaitējuma nodarīšanas norimās.» (Kurts, 15 gadu)

- izmantot sarkanu pildspalvu, lai atzīmētu vietu, kur Tu parasti griezi vai varētu griezt
- sist boksa maisu, lai izsauktu dusmas un neapmierinātību
- sist spilvenu vai skaļi kliegt spilvenā
- berzēt ādu ar ledu vietās, kur parasti griezi vai varētu griezt, vai turēt rokās ledus gabalu
- doties pastaigā
- nodoties fiziskām aktivitātēm – kustības patiešām labi maina garastāvokli un atbrīvo adrenalīnu, tādā veidā sniedzot atvieglojumu
- radīt lielu troksni vai nu ar mūzikas instrumentu, vai vienkārši dauzot podus un pannas
- uzrakstīt negatīvās izjūtas uz papīra, ko pēc tam saplēš
- rakstīt dienasgrāmatu
- rakstīt uz liela papīra ar sarkanu krītiņu vai pildspalvu
- aplikēt gumijas rokassprādzes ap plaukstu locītavām vai kājām un uzsist ar tām pa ķermeni, kad rodas domas par paškaitējumu
- piezvanīt draugam vai draudzenei (sarunai nav jābūt par paškaitējumu)
- darīt kaut ko radošu, piemēram, veidot kolāžas vai mākslas darbus
- iegūt atbalstu tiešsaistē un apskatīt pašpalīdzības vietnes
- 5 minūšu noteikums (skat. Kurta pieredzi)

**Tev ir pieejama PRC paškaitējuma darba grāmata.
Dodies uz <https://ej.uz/PRCdarbagramata>!**

Paškaitējuma domāšanas slazdi

UZSKATS

PATIESĪBA

Atvieglojums	Izvairīšanās no problēmu risināšanas
Spriedzes atbrīvošana	Emociju intensitātes palielināšana
Nodrošina mieru	Rada rētas un brūces
Liek justies labāk	Zūd pašapziņa un pašcieņa
Dod kontroli	Atņem kontroli (viltus kontroles sajūta)
Apmierinātība	Frustrācija
Pacilātība	Bojājumi
Izlāde	Neapmierinātība ar sevi
Atbrīvo no raizēm	Rada vainas sajūtu
Palīdz atslēgties	Atvieglo īslaicīgi
Izlādē emocijas	Palielina stresa līmeni
Izdalās endorfīni, kas mazina sāpes	Pēc kāda laika Tu pierod un efekts pazūd
Prāta skaidrība	Neveiksmes sajūta
Izklaidība	Tas ir bīstami!

Profesionāla palīdzība

Bērnu un pusaudžu
uzticības tālrunis **116111**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa
aplikācija “Uzticības tālrunis” un
mājaslapa <https://uzticibastalrunis.lv/>

Veselības apdraudējuma
gadījumā zvani **113**

Bērnu klīniskās universitātes
slimnīcas tālrunis **80708866**

Pusaudžu resursa centra komanda:
konsultatīvais tālrunis **25737363**
informatīvais tālrunis **29164747**
Pusaudžu resursa centra “Facebook”
profils <https://www.facebook.com/pusaudzim>
vai “WhatsApp” **25737363**

Ģimenes ārstu konsultatīvais
tālrunis **66016001**

Šīs brošūras izveidē
izmantots Nacionālā
veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra
"Garastāvokļa traucējuma"
programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Izmantotie fotoattēli iegādāti no *shutterstock.com*