

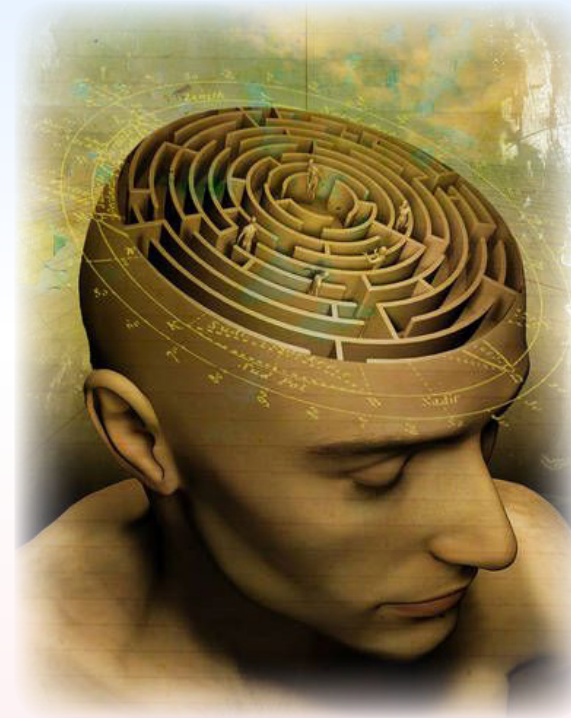
SKUBI PSICHOLOGINĖ PAGALBA KRIZĖS METU:

- **Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius.** Vaikų ligoninė, VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialas.
Adresas: Santariškių g. 7, Vilnius. Skyriaus tel.: (8 5) 275 7564, mob. tel. 8 659 73007. **Būtinoji pagalba skyriuje teikiama be gydytojo siuntimo visą parą.**
- **Universitetinis vaikų ir paauglių skyrius.** Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė.
Adresas: Parko 21, LT-11205 Vilnius. Skyriaus tel.: (8 5) 267 27 26
- **Vaikų linija:** www.vaikulinija.lt
- **Jaunimo linija:** www.jaunimolinija.lt

Artimiausia psichologinė pagalba:

- **VšĮ Molėtų r. PSPC, Psichikos sveikatos centras.** www.moletupspc.lt
Adresas: Graužinių g.2, tel. (8383) 52205.
Vaikus ir paauglius konsultuoja psichologas, vaikų ir paauglių gyd. psichiatras.
- **Molėtų Pedagoginė psichologinė tarnyba.**
Adresas: P.Cvirkos g.1, tel. (8383) 51892, www.ppt.moletai.lm.lt
Konsultuoja psichologai.

Savižala: KAIP SUSTABDYTI SAVĖS ŽALOJIMĄSI?



INFORMACINIŲ LEIDINIŲ PARENGĖ:
Psichologė-psichoterapeutė Rūta MISIULIENĖ

Kartais jauni žmonės, jausdami didelį dvasinį skausmą, siekdami nusiraminti ar užsimiršti, stipriai nekęsdami savęs, ar dėl kitų priežasčių sekina ir žaloja savo kūną. Tai skausminga ir sudėtinga problema. Save žalojantys žmonės dažnai laiko tai paslapyje, jiems baisu kam nors apie tai papasakoti, nes bijo būti nesuprasti, pasmerkti ar apšaukti. Dažnai sako, kad tuo metu nepavyko rasti kitokio nusiramavimo būdo.

- „Pjausčiau save... nes tik norėjau, kad skausmas išnyktų“.
- „Aš nekenčiu to, ką sau darau. Man tai nepatinka, bet vis tiek taip darau. Sėkmingas ar nesėkmingas, bet tai yra mano būdas, kurį aš renkuosi norėdama nugalėti sunkumus“.
- „Jutau didelę įtampą: mokykloje mane užgauliojo, gyvenau pas tėtį ir nesutariau su pamote. Retai susitikdavau su mama, o kai pagalvojau, kad dar turiu padaryti namų darbus prieš pamotei grįžtant, nes kitaip ji vėl mane užsipuls... viso to man buvo tiesiog per daug. Tada ir pradėjau save pjaustyti...“
- „Aš taip susipykau su draugu, buvau tokia įniršusi, kad negalėjau tvirti savo kailyje. Man taip skaudėjo, kad priešnekęjau jam visko... atrodė, kad pjaustyti save yra mažiau skausminga... gaila, kad nežinojau, kaip sau padėti ir savęs nežaloti...“

Priežasčių, dėl kurių žmonės save žaloja yra įvairių, bet paprastai už jų visų slepiasi stiprūs jausmai: didelis vidinis skausmas, vienišumas, neapykanta sau, pyktis ant savęs ar aplinkinio pasaulio.

Žmonės žalojasi, kai nori palengvinti išgyvenamą skausmą, pabėgti nuo sunkumų, sumažinti įtampą. Šis palengvėjimas yra apgaulingas, jis nepadeda išspręsti gyvenimiškų sunkumų, o tik sukuria naują problemą. Žmogus paprastai jaučiasi vis blogiau ir blogiau.

Svarbu: savęs žalojimą galima pakeisti kitais, nežalingais būdais ir taip padėti sau išgyventi sunkią akimirką.

Jei į tavo rankas pateko šis leidinys, tikimės, kad surasi minčių ir idėjų, kurios padės tau jaustis geriau ir paskatins pasirūpinti savimi.

5.3. Jei sunkiai save sužalojai, privalai nedelsiant kreiptis į gydytoją

Sunkus susižalojimas – tai:

- bet koks pjūvis, ilgesnis nei 10 cm.;
- gilus pjūvis, kai sunku sustabdyti kraujavimą;
- arba kuomet netyčia/ tyčia persipjovei pagrindinę veną ar arteriją.

Jei susižalojimas atitinka aukščiau išvardintus kriterijus, turi nedelsiant kreiptis į artimiausią medicinos įstaigą arba kviesti greitąją medicininę pagalbą tel. 112.



Parengta pagal:

<http://www.wikihow.com/Stop-Cutting-Yourself>
<https://fawksteretworld.wordpress.com/2015/09/08/labyrinth-of-mind/>

Apie savipagalbą besidomintiems daugiau:

- <http://www.vaikulinija.lt> -> savižala
- <http://sveikatostinklas.lt/> -> man rūpi -> psichikos sveikata -> savipagalba
- Patricia McCormick „Pjūvis“

5.2. Pasikalbėkite su profesionalu

Savižala – tikrai rimta priežastis ieškoti sau pagalbos. Kartais gali neužtekti artimųjų mums žmonių teikiamos psichologinės paramos.

Profesionalią psichologinę pagalbą gali suteikti psichologai, psichoterapeutai, gydytojai psichiatrai.

Svarbu kalbėtis apie tai, kaip jautiesi, kodėl tau kyla noras save žaloti, ir kartu ieškoti galimybių spręsti šią problemą.



Jei esi nepilnametis, pasisakyk savo tėvams/globėjams ar suaugusiam, kuriuo pasitiki, apie tai, kad save žaloji. Jis tau galėtų padėti kiek įmanoma greičiau patekti pas psichinės sveikatos specialistą.

Suaugę ir turintys sveikatos draudimą, turi galimybę kreiptis į savo šeimos gydytoją, psichologą ar gydytoją psichiatrą psichikos sveikatos centre, kuriame yra prisiregistravę.

Kai kuriuose gydymo įstaigose yra galimybė dalyvauti grupinėje terapijoje, kur galima kartu su kitais žmonėmis, kovojančiais su savižalos problema, ieškoti įvairių savipagalbos būdų. Apsvarstykite šią galimybę su psichinės sveikatos specialistu.

Jei domina anoniminė pagalba, patartina kreiptis į privačiai dirbančius psichologus, psichologus – psichoterapeutus, gydytojus psichiatrus ar gyd.psichiatrus – psichoterapeutus.

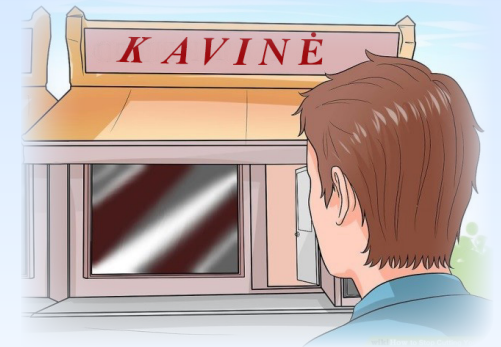
Visi mes kartais „įstringame“ gyvenimo labirintuose. Tikiu, kad yra išeitis iš kebliausių situacijų, tik dažnai vieniems yra sunku ją rasti. Jei galvoji apie savižudybę ar bandei žudyti, tikėtina, kad išgyveni sunkų gyvenimo laikotarpį. Todėl patartina nedelsiant ieškoti profesionalios psichologinės pagalbos.

1. ĮVEIK SAVĘS RAGINIMĄ

1. 1. Stenkis būti ten, kur negalėsi savęs žaloti

Tai gali būti bet kokia vieša vieta: kavinė, parduotuvė ar bet kokia kita vieta, kurioje buriasi žmonės. Artimųjų ar net svetimų žmonių apsupty lengviau pralaukti laiką, kuomet jautiesi itin sunkiai.

Svarbu atminti, kad visi jausmai, net ir patys intensyviausi, turi tam tikrą „galiojimo“ laiką ir po kurio laiko silpnėja.



1. 2. Paskambink kam nors

Jei esi vienišas (-a) savo namuose ar negali/neturi kur išeiti, ir tau kyla noras pjaustyti, paskambink tam, su kuo norėtum pasikalbėti. Tai gali būti šeimos narys, patikimas draugas, psichologas ar pagalbos linija.

Galbūt būtų naudinga savo telefone turėti ir pagalbos linijų numerius, kad prireikus galėtum iš karto jais pasinaudoti:



- 8 800 28888 (budi Jaunimo linijos savanoriai);
- 116 111 (teikia pagalbą Vaikų linijos konsultantai).

1.3. Pakeisk savęs žalojimo veiksmą kita veikla



Kai kyla noras save žaloti, vertėtų pabandyti pakeisti šį veiksmą kita veikla ar sutelkti dėmesį į kitus dalykus.

Priklausomai nuo jausmų intensyvumo, situacijos, kiekvienam žmogui gali padėti skirtingos strategijos.

Todėl išbandyk keletą, kol atrasi labiausiai tau tinkančią strategiją:

- **Drugelio metodas.** Nusipiešk drugelį ten, kur paprastai save žaloji ir pavadink jį tau brangiu/mielu vardu. Išsivaizduok, kad jis gyvas. Jei piešinys nusidėvi, o tu nesupjaustei – tai tarsi paleidai jį gyventi laisvėje. Kilus norui susipjaustyti, turi drugelį nuvalyti, - taip jis miršta.
- **Plunksnos metodas.** Paimki raudoną rašymo priemonę ir nubrėžk linijas, režius, ženklus arba bet kokį simbolį, kurį norėtum išpjaustyti. Kai baigsi, suskaičiuok linijas – pasidžiauk, kad tiek randų neturi!!!
- **Gumytės metodas** gali padėti, jei kyla nenumaldomas siekis pajusti skausmą. Susirask ploną gumytę, užsidėk ant rankos riešo ir paspausdamas lėtai brauk per rankos paviršių. Mūsų oda padengta plaukeliais, kuriuos lėtai pešti yra gana skausminga.
- **Išbandyk įvairiausias dėmesį atitraukiančias veiklas:** nusidažyk plaukus/nagus, išbandyk įvairias arbatas, suskaičiuok iki 500 ar 1000, spręsk galvosūkius, grok muzikiniu instrumentu, žiūrėk filmą, išlankstyk origami ar suplėšyk popieriaus lapą į mažus skutelius, eik pasivaikščioti, garsiai klausyk muzikos ir šok, Galimybių yra be galo daug. Išsirink sau tinkamiausią, kuri atitrauks dėmesį ir padės pasijusti geriau.

4.3. Savo sėkmių žymėjimas

Dažnai pokyčius žmonėms sunku pajusti. Todėl svarbu pačiam pamatyti padarytą pažangą, teigiamus pasikeitimus.

Pabandyk pasirinkta spalva pažymėti kalendoriuje dienas, kada nesipjaustei. Kiekvieno mėnesio pabaigoje pasidžiauk dienų skaičiumi, kuomet savęs nežalėjai.

Stenkis padidinti „nuspalvintų“ mėnesio dienų skaičių!

MAY						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



5. PROFESIONALI PAGALBA

5.1. Ieškok pagrindinės priežasties



Kartais pjaustymasis būna depresijos, nerimo, krizės ar kitų psichikos sutrikimų požymis.

Kartais žmonės žaloja savo kūną, kai negali savęs kontroliuoti, kai būna apsvaigę.

Pjaustymasis dažnai žmogų atpalaiduoja nuo labai intensyvių jausmų, pavyzdžiui, pykčio, kaltės, nerimo, vienišumo, sielvarto ar beviltiškumo. Bet šis momentinis

palengvėjimas – problemų sprendimo iliuzija, kuri jų neišsprendžia ir palieka randus. Tai tarsi paimti greitąjį kreditą vienam vakarėliui, o paskui visus metus mokėti palūkanas.

4.2. Nustatymas ir vengimas to, kas skatina žaloti save

Tą akimirką, kai kyla noras pjaustytis, sustok ir pagalvok, kas ką tik įvyko, - tai yra veiksniai, skatinantys pjaustytis (kiekvienam žmogui jie gali būti skirtingi).

Dažnai juos galima nuspėti iš anksto, - belieka jų išvengti ar juos spręsti.



Veiksniai, paskatinantys savižalą, daugeliui jaunų žmonių yra labai panašūs:

- problemos su bendraamžiais (pvz., patiriamos patyčios, konfliktai su draugais);
- mokykloje patiriamas spaudimas, vienišumo/palikimo jausmas, piktnaudžiavimas įvairiomis medžiagomis (pvz., alkoholio vartojimas dažnai aktyvuoja slogią savijautą);
- problemos šeimoje;
- painiava, susijusi su seksualumu.

Kai kurie žmonės linkę save žaloti būtent tam tikru laiku. Jei pastebėjai, kad dažniau kyla noras pjaustytis po konfliktų su draugais, kai lieki vienas (-a), ieškoki būdų, kaip gali padėti sau nusiraminti ar jaustis geriau. Kitą kartą mėgink pasielgti lygiai taip pat.

Kai kyla noras save pjaustyti, paklausk savęs, koks jausmas tave verčia taip daryti. *Pavyzdžiui: „Susipykusi su draugu ir prikalbėjusi jam baisių dalykų, jaučiuosi kenkianti sau ir mūsų draugystei. Dėl to jaučiuosi labai prislėgta. Man labai sunku taip jaustis.“* Jau vien jausmo atpažinimas ir įvardijimas mažina jo sukeliamą kančią. Be to, įvardinus jauseną, galima mokyti ją valdyti, sprendžiant esamą problemą.

1. 4. Neskubėk susipjaustyti

Kai kyla noras pjaustytis, stenkis kaip gali ilgiau to nedaryti. Pradėk nuo trumpiausio laiko, kurį gali išlaukti (pvz., 10 minučių), ir kiekvieną kartą ilgink laiką.

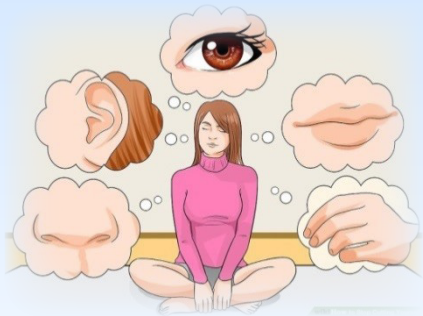


- Kol „tempi laiką“, stenkis galvoti apie randus, kurių nenori turėti. Kartok sau, kad neturi sau kenkti (nors galbūt tuo metu norėsis tai padaryti). *Sakyk sau: „Aš nenusipelniau būti sužalota (-as)!!!“*, net jei tuo netiki.
- Nepamiršk, kad ir kokios yra aplinkybės, sprendimas pjaustytis priklauso tikrai nuo tavęs, ir visada turi galimybę pasielgti kitaip.

Kai noras save žaloti labai stiprus...

Vietoj savęs žalojimo gali pamėginti piešti piešinius ant savo kūno raudonu rašikliu (tose vietose, kur paprastai save žaloji), įlįsti į šaltą/ karštą dušą, valgyti citriną ar laikyti delne suspaudus ledo gabaliukus (norint pasiekti „šoko efektą“).

2. IŠMOK ĮVAIRIŲ EMOCIJŲ ĮVEIKIMO STRATEGIJŲ



Kai gerai jaučiamės, mūsų smegenyse gaminasi „gerieji chemikalai“ (vadinami endorfinais), padedantys lengviau įveikti slegiančias emocijas sunkiais gyvenimo momentais. Dėl to kiekvienam iš mūsų būtina išmokti atsigausti po stiprių neigiamų jausmų.

2.1. Penkių pojūčių technika leidžia būti „čia ir dabar“, suvaldyti skausmingus ir intensyvius jausmus

Atsisėsk patogiai (kėdėje, pėdomis liesdamas grindis, ar ant grindų, sukryžiuotomis kojomis). Stebėk savo kvėpavimą. Tada atkreipk dėmesį į kiekvieną savo pojūtį, kiekvienam skiriant po minutę laiko:

- **Garsai:** atkreipk dėmesį į išorinius garsus. Gal girdi kažkieno žingsnius, pravažiuojantį automobilį, kalbančius žmones? Įsiklausyk į savo kūno vidinius garsus. Ar girdi kvėpavimą? Virškinimo garsus?

Kai įsiklausei, ar pastebėjai ką nors, ko dar prieš tai negirdėdavai?

- **Kvapas:** ką užuodi? Gal jauti maisto kvapą? O gal gėlės kvėpia lauke? Galbūt pastebėsi kvapus, kurių anksčiau nejutai. Pabandyk užsimerkti, kad sustiprintum kitus savo pojūčius.

- **Vaizdas:** ką matai? Ką matai pro langą? Atkreipk dėmesį į spalvas, formas, dydžius ir tekstūrą.

- **Skonis:** ką jauti burnoje? Gal tebejauti neseniai gertos kavos ar valgytų pietų skonį? Pabandyk labai lėtai, per minutę, suvalgyti raziną.

- **Pojūčiai:** pajusk savo odą, drabužius ant odos arba vėjo gūšį iš lauko, sąlytį su kėde, kurioje sėdi.

Tokio buvimo „čia ir dabar“ vertėtų praktikuotis, kad, užklupus intensyviems išgyvenimams, dėmesio sutelkimas į savo pojūčius nuramintų, leistų atstatyti emocinę pusiausvyrą.

4. SAVIŽALOS TRUKDŽIAI

4.1. Pašalinti savižalos įrankiai

Siekdamas (-a) išvengti kito susipjaustymo, atsikratyk visų įrankių, kuriuos naudoji savęs žalojimui. Jei kils noras save žaloti, o po ranka nebus reikiamų įrankių, jų paieška padės nuslopinti impulsą – norą save žaloti.

Prisimink, kad:

- Negalima laikyti aštrių daiktų matomoje/pasiekiamoje vietoje (pvz.: ant stalo, stalčiuose ar šalia esančiose spintelėse).

- Jei negalima išmesti aštrių įrankių, pabandyk padėti juos taip, kad pačiam būtų sunku pasiekti (pvz.: aukštai ant lentynos tėvų kambary).



- Jei įmanoma, atiduok įrankius, su kuriais save žaloji, kam nors kitam, ir paprašyk, kad tau sunkiu metu jų neduotų. Tai garantuotas būdas, kad jų nerasi. Iš pradžių tikriausiai pyksi, bet kai impulsas žalotis praeis, būsi dėkingas, kad tai sustabdė tave nuo savižalos.

3.3. Užfiksiuok savo mintis

Žmogus nuolat apie ką nors galvoja ir mums nuolat į galvą ateina įvairios mintys (jos vadinamos automatinėmis).

Kai pasijaučiame blogai, dažnai pagalvojame apie mus slegiančius dalykus. Tuomet juos galime priimti kaip neabejotiną faktą (pvz.: *nors negebu skaityti kitų minčių, bet galiu būti nuoširdžiausiai įsitikinęs, kad draugas manęs nekenčia*), numatyti, kas bus (pvz., *nors neturime galių numatyti ateities, manome, kad viskas pasisuks į blogą*), „išdidinti“ (pvz.: *sureikšminame savo ar kitų padarytas klaidas, trūkumus*), matyti tik blogus dalykus ir nepastebėti gerųjų.



Tai ką daryti su savo mąstymu?

Pirmasis žingsnis – išmokti „pagauti“ savo automatines mintis.

Psichologai siūlo užsirašyti visas konkrečioje situacijoje kylančias mintis, kurios ateina į galvą, kai pasijaučiame blogai. Tai padeda pastebėti pasikartojančias mintis ir tas, kurios skatina save žaloti. Užfiksavę automatiškai kylančias neigiamas mintis, galime pamėginti realistiškiau pamatyti situaciją, save, kitus, savo jausmus ir mintis, taip pat sugalvoti, kaip pasielgti kitaip.

Antras žingsnis - patikrinti savo mintis, užduodant sau konkrečius klausimus:

- Ar mano mintis teisinga? Kokie įrodymai patvirtina šią mintį? Kokie įrodymai ją paneigia?
- Ar yra kitas paaiškinimas?
- Kas blogiausia galėtų atsitikti? Ar galėčiau tai išgyventi? Kas geriausia galėtų atsitikti? Kokia šios situacijos pabaiga labiausiai tikėtina?
- Kokias pasekmes sukelia tai, kad tikiu savo mintimis?
- Ką turėčiau daryti, kad pasijusčiau geriau?
- Ką patarčiau savo draugui/draugei, jei jis atsidurtų tokioje pačioje situacijoje?

2.2. Meditacija ir/ar malda

Moksliniai tyrimai patvirtino, kad meditacija skatina teigiamas emocijas, intensyviau pasitenkinimo jausmą, stiprina sveikatą ir didina laimės jausmą. Tai taip pat mažina nerimą, stresą ir depresiją.

Visų meditacijų (jų yra skirtingo pabūdžio) tikslas - nuraminti protą.



Pabandyk:

„Patogiai atsisėsk. Surask vieną tašką, į kurį nori sutelkti dėmesį. Tai gali būti konkretus matomas objektas kambaryje, vaizduotėje girdimas žodis/malda arba fizinis (pavyzdžiui, rožančius) ar kitas mielas daikčiukas rankoje. Svarbu sutelkti ir išlaikyti dėmesį ties pasirinktu objektu, bet turi žinoti, kad mūsų mintys kyla automatiškai ir linkusios „nuklysti“. Pastebėjus, kad į galvą atėjo pašalinė mintis, sugrąžink save, susitelkiant į pasirinktą objektą.“

Gali atrodyti paprasta, bet iš tiesų taip susikaupti yra pakankamai sudėtinga. Nenustebink, jei pirmą kartą galėsi sutelkti dėmesį tik keletą minučių. Žmonės, išlavinę meditacijos įgūdžius, gali praleisti valandas, – taip tarsi išvalydami savo mintis ir nuramindami protą.

2.3. Atsipalaidavimo technikos

Pamėgink atlikti vaizduotės pratimą:

„Patogiai atsisėsk, atpalaiduok savo kūną. Įsivaizduok saugią vietą, kurioje nenorėtum savęs žaloti. Gal tai konkreti vieta? Gal tai neegzistuojanti žemėje vieta? Vaizdas turėtų būti ramus arba priminti tau mielą vietą, kur jautiesi laiminga (-as). Truputį pabūk šioje sau saugioje vietoje. Pasimėgauk ramybės jausmu... Dar kartą atidžiai apžiūrėk įsivaizduotą saugią vietą ir įsimink ją.“

Kai tau bus sunku, pabandyk pakartoti vaizduotės pratimą arba prisimink sau saugią vietą, - tai gali padėti tau nusiraminti.

2.4. Taisyklingas kvėpavimas



Kūnui reikia deguonies, kad jis išgyventų. Tarp deguonies ir anglies dvideginio turi būti tam tikra pusiausvyra. Normalus anglies dvideginio kiekis teigiamai veikia smegenų žievę, užtikrina normalų nervų sistemos tonusą, kraujagyslių, bronchų tonusą, medžiagų apykaitą, hormonų sekreciją, kraujo ir audinių elektrolitinę

sudėtį ir t.t. Kai mes susijaudiname, mūsų kvėpavimas padažnėja (tai vadinama hiperventiliacija). Dėl hiperventiliacijos mes galime jausti silpnumą, galvos svaigimą, sumišimą, oro trūkumą, regėjimo aštrumo sutrikimą, nerealumo jausmą (dėl deguonies sumažėjimo tam tikrose smegenų dalyse). Todėl, norėdami nusiraminti, turime taisyklingai kvėpuoti. Pirmiausia reiks trupučio kantrybės, kad išmoktume valdyti savo kvėpavimą.

Kvėpavimo pratimų yra labai įvairių. Vienas jų – **raminantis kvėpavimas**:

„Patogiai atsisėsk, atpalaiduok visą savo kūną. Uždėk vieną ranką ant krūtinės, kitą – ant pilvo ir stebėk, kaip kvėpuojant kilnojasi tavo pilvas (pilvinis kvėpavimas – ramina). Stenkis įkvėpti ir iškvėpti ramiai, lygiai, ritmiškai. Galima mintyse ramiai skaičiuoti: viens-du-trys (įkvėpiant), truputį sulaikyti orą ir lėtai, lėtai iškvėpti: viens-du-trys-keturi. Pasistenk mėgautis kiekvienu oro gūsiu, tarsi įkvėpiant naujų jėgų.“

Treniruokis iš anksto, kad streso metu galėtumėt pasinaudoti savo įgūdžiais.

3.2. Pasilik teigiamus raštelius

Jei pastebi, kad sau ir apie savo aplinką kalbi dažniau neigiamai nei teigiamai, ir nori pozityviau žvelgti į savo gyvenimą, vienas iš būdų yra: rašyk sau teigiamus raštelius. Žmogus linkęs „pamiršti“ gerus dalykus apie save, kai jaučiasi slogiai ir elgiasi su savimi blogai.

Teigiamas frazes gali užrašyti ant lipnių lapelių. Taip pat gali rašyti raštelius ant savo veidrodžio, lango ar savo telefone. Tuomet kiekvieną dieną matysi teigiamas frazes ir tai padės pakelti nuotaiką. Skaityk gražius žodžius apie save, kai kyla noras pjaustyti.



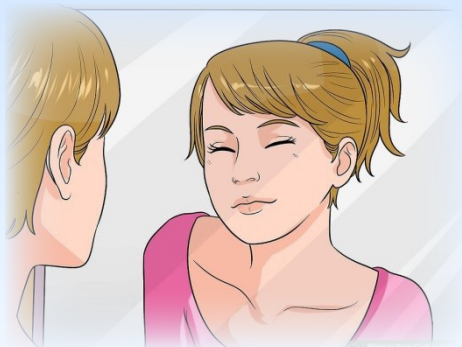
Galimi teigiamų frazių pavyzdžiai:

- Aš tikrai esu mylimas;
- Aš esu ypatingas;
- Aš pasitikiu savimi;
- Galiu pasiekti savo tikslų;
- Aš esu gražus;
- Mano jausmai yra tik jausmai, kurie praeina;
- Mano emocijos netruks amžinai;
- Mano beviltiškos mintys apie save/įvykius yra tik mano mintys, o ne faktai.
- Kenkdamas sau, neišspręsiu problemų;
- Savižala gali truputį palengvinti savijautą, bet nepagerina jos;
- Aš galiu išmokti įveikti savo pyktį / liūdesį / nerimą, nekenkdamas sau;
- Apie savo savijautą galiu pasikalbėti su žmogumi, kuriuo pasitikiu;
- Galiu kreiptis ir gauti profesionalią pagalbą;
- Aš galiu nesižaloti.

3. PASIDŽIAUK SAVIMI

3.1. Pasakyk sau ką nors gražaus

Teigiamas savęs skatinimas – tai vidinis mūsų balsas, sukeliantis mums norą veikti, siekti, sustiprinantis viltį, tikėjimą, savigarbą, - visa tai lemia bendrą žmogaus gerovę.



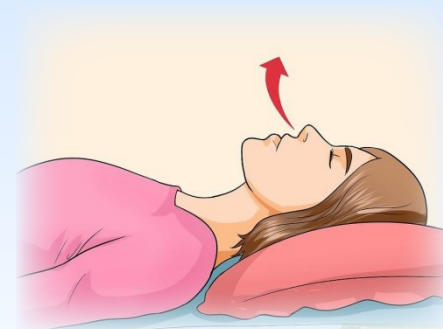
Teigiamas pasikalbėjimas su savimi padeda mums sustiprinti pasitikėjimą savimi (pvz.: „*aš ruošiausi ir man pavyks išlaikyti egzaminą*“), sukurti sveikesnį gyvenimo būdą (pvz.: „*jei dabar – vėly vakarą - neprivalysiu, tikrai jausiuosi geriau*“) ir sumažinti neigiamas mintis (pvz.: „*na gerai, jei negausiu šio darbo, turėsiu galimybę dar savaitę pailsėti, ir turėsiu laiko apgalvoti, kaip padaryti geresnį įspūdį darbdaviui*“).

Svarbu priminti sau, kad slogi savijauta ir noras pjaustyti yra tik emocijos, o ne faktas. **Emocijos keičiasi, todėl slogus jausmas, kuris skatina pjaustyti, irgi praeina.**

2.5. Progresuojanti raumenų relaksacija

Progresuojanti raumenų relaksacija padeda suvaldyti įtampą, stresą bei sumažinti skrandžio, galvos ir kt. skausmus.

Nuo ko pradėti? Pirmiausia - apsirengti nevaržančiais rūbais, būti ramioje aplinkoje. Galima sėdėti ar gulėti.



Pirmasis žingsnis. Įtempiami konkreti kūno dalis. Pavyzdžiui, įkvepiant įtempiamo dešinę ranką ir įtemptą palaikome apie 5 sekundes. Raumenų įtampos metu labai svarbu aiškiai pajauti įtampą, nors ji gali būti ir ne visai maloni. Tiesa, svarbu nepersistengti, ypač pradžioje (įtempus raumenis turime jausti įtampą, o ne skausmą).

Antrasis žingsnis. Staigus raumenų atpalaidavimas iškvėpimo metu. Svarbu pajauti, kaip raumenys atsipalaiduoja, o buvusi įtempta kūno dalis laisvai nusvyra. Šio žingsnio metu svarbiausia pajusti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo. Tokioje būsenoje verta pabūti truputį ilgiau, nei įtempus raumenis.

Tokių įtampos ir atpalaidavimo principu įtempiamos ir atpalaiduojamos įvairios kūno dalys: galūnės, pečiai ir t.t. Visa tai patartina atlikti nuolat, bent keletą kartų per dieną, o įgudus rekomenduojama nebeįtempti raumenų, o iškart stengtis juos atpalaiduoti, nurimti.

2.6. Mokykimės pajusti akimirkas



Pasivaikščiojimas atpalaiduoja ir nukreipia mintis. Bet dėmesingas pasivaikščiojimas yra dar geresnis!

Kad galėtum pasimėgauti pačiu pasivaikščiojimu, atkreipk dėmesį į kiekvieną savo žingsnį: Kaip kojos jaučiasi ant žemės? Batuose? Kaip kvėpuoji, kai eini neskubėdamas/-a. Atkreipk dėmesį į aplinką. Pasimėgauti tu, ką matai aplink save.

Toks pasivaikščiojimas išmoko sutelkti dėmesį į kasdienes gyvenimo akimirkas. Kai kuriems žmonėms tai prilygsta meditacijai.

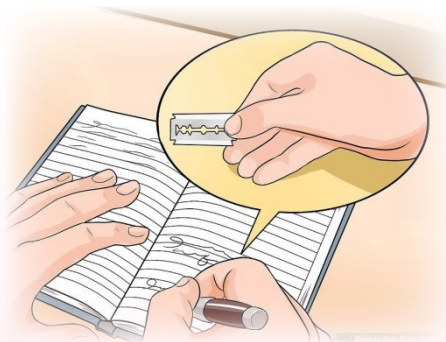
Be to, vaikščiojimas savaime ramina, gerina bendrą fizinę savijautą!

2.7. Noro žalotis fiksavimas

Paimk sąsiuvinį ar užrašų knygelę ir užrašyk visas situacijas, kai norisi sau pakenkti.

Užrašymas padės atpažinti pasikartojančias situacijas (situacijų modelius) ar atpažinti jausmus, kada žalojiesi.

Be to, rašymas gali suteikti galimybę labiau įsigilinti į situaciją, „susidėlioti“ savo mintis, jausmus.



2.8. „Gydanti“ dėžutė

„Gydanti dėžutė“ – tai mums mielų dalykų dėžutė, į kurią galima dėti viską, kas sustabdytų norą save žaloti. Tai gali būti draugų, šeimos, mylimųjų ar naminių gyvūnėlių nuotraukos, mielos smulkmenos, brangaus žmogaus laiškas, dienoraštis, vaikystės nuotraukos, įkvepiančios citatos ar žodžiai, kurie padeda jaustis geriau, brangus kompaktinis diskas arba koks nors daiktas, primenantis gerus dalykus.

Kilus norui save žaloti, iš lėto peržiūrėk savo dėžutės turinį. Labai tikėtina, kad tai bent šiek tiek tave nuramins.

2.9. Išsikrovimo būdai

Yra žmonių, kurių emocijos kyla labai staigiai ir intensyviai (tarp jų ir įniršis, neapykanta, nusivylimas ar skausmas). Todėl, siekdami jas kuo greičiau susilpninti – „išveikia“.

Jei dėl to norisi pjaustyti, vertėtų kitaip išreikšti savo emocijas. Keletas galimų būdų:

- paimk pagalvę, į kurią galėtum smūgiuoti ir kumščiuok kiek gali stipriau/ilgiau;
- eik į lauką ir rėk (jei esi ne vienas, patartina garsiai šaukti į pagalvę);
- suplėšyk popieriaus lapą į mažus skutelius;
- įsigyk streso kamuoliuką ir nešiokis su savimi, kad, esant reikalui, galėtum jį spaudyti;
- gali pabandyti lankyti kinkbokso pamokas ar savigny kursų.

