

Savęs žalojimas – pagalbos šauksmas

Kai vaikas žaloja save, skauda ir tėvams. Dažnai apie tai sužinojus juos ištinka visiškas siaubas ir pasimetimas – kaip reaguoti, kaip viską sustabdyti? Kodėl paaugliai kelia ranką prieš save?



Kas tai?

Savęs žalojimas – tikslingas veiksmas, kai keliant sau fizinį skausmą mėginama sutramdyti stiprias emocijas, stresą. To nereikėtų painioti su suicidinėmis mintimis. Įprastai save žalojantis asmuo neturi tikslo žudyti (nors moksliniai tyrimai atskleidžia, jog ilgainiai išties didėja savižudybės rizika). Dažniausia ir akivaizdžiausia savęs žalojimo forma yra pjaustymasis. Visgi svarbu žinoti, kad tai ne vienintelis būdas. Vaikai bei jaunuoliai gali žaloti

save trankydami galvą, talžydami savo kūną, pešiodami plaukus, ypač stipriai nusikasydami odą, kandžiodami save, specialiai nusidegindami ir kt. Būdų yra pačių įvairiausių, jie gali būti kompleksiniai, vieni pastebimi lengvai, kitus identifikuoti sunkiau. Visi jie byloja vieną – vaikas ar paauglys rimtai šaukiasi pagalbos ir jos reikia nedelsiant!

Įspėjamieji ženklai

Paradoksalu: nors savęs žalojimas yra nebylus pagalbos šauksmas, įprastai paaugliai tai daro paslapčiomis, stengdamiesi, kad apie tokį žalingą įprotį tėvai ar kiti suaugusieji nesužinotų. Įtarti, kad atžala ėmė žaloti save, galite, jeigu:

- Ant kūno reguliariai pastebite neaiškios kilmės įpjovimų, įdrėskimų, nudegimų, įkandimo žymių, kraujosruvų, randelių.
- Vaikas ar paauglys renkasi rūbus ilgomis rankovėmis, kelnes net tada, kai lauke tikrai šilta / karšta. Nenori persirenginėti, kai šalia yra kitų žmonių. Taip pat vengia veiklos, kai tenka apsinuoginti, pavyzdžiui, plaukiojimo baseine.
- Šiukšliadėžėje nuolat randate kruvinų servetėlių ar kitų audinių.
- Vaikas ar paauglys atrodo prislėgtas, sunerimęs, depresyvus, atitolęs nuo šeimos bei draugų.
- Dažnai kaltina save dėl įvairiausių dalykų, kartoja, kad jam niekas nesiseka, yra bevertis, jaučiasi beviltiškai.
- Pasireiškia dažni pykčio ir agresijos proveržiai.

Svarbiausias klausimas – kodėl?

Vienos aiškios priežasties, kodėl paaugliai ima save žaloti, nėra. Vieni jaučiasi be galo vieniši, kitus įskaudina tam tikros santykių problemos, tretieji jaučia stiprų nerimą dėl bėdų mokykloje, ketvirtieji nusivylę savo gebėjimais ar išvaizda, penktieji save taip dėl kažko baudžia ir t. t.

Visus save žalojančius paauglius vienija tai, kad jaučia ypač stiprius sunkius jausmus ar atsiduria situacijoje, kuri jiems atrodo nepakeliama, todėl vienintelis būdas kažkaip išsilieti atrodo savęs žalojimas. Gali atrodyti keista, kodėl vieną skausmą (šiuo atveju emocinį) gali nuslopinti kitas (fizinis). Tai ekstremalus dėmesio nukreipimas. Be to, fizinį skausmą daugumai pakęsti lengviau nei dvasinį. Maža to, fizinė trauma priverčia organizmą išskirti laimės hormonus endorfinus, kurie malšina skausmą. Galiausiai savęs žalojimas leidžia pajusti tam tikrą galią kontroliuoti savo kūną (nors ir destruktvyviu būdu). Tai veikia kaip savotiška kompensacija, kai nepajėgiama kontroliuoti susiklosčiusios situacijos.

Nors gali būti sunku suprasti, save žalojantis vaikas ar paauglys mėgina pasakyti, kad:

- Jaučia stiprias slegiančias emocijas – skausmą, liūdesį, pyktį, baimę ar kt.
- Bando nuleisti įtampą, stresą, susidoroti su panika.
- Bando įgyti kontrolę nekontroliuojamoje situacijoje.
- Stengiasi sustabdyti atbukimo jausmą, atsitraukimą nuo supančio pasaulio – tai rodo apsauginį mechanizmą susidūrus su pernelyg stipriais jausmais.

Deja, savęs žalojimas suteikia nebent trumpalaikį palengvėjimą. Po jo užplūsta dar stipresnė gėda, baimė. Taip įsisuka ydingas ratas: sunkius jausmus bandoma slopinti žalojant save, savęs žalojimas tik didina emocinę duobę, o ši vėl skatina kelti prieš save ranką. Galiausiai nebežinoma, kaip ištrūkti iš šio užburto rato.

Nors susidurti su savęs žalojimu gali kiekvienas vaikas ar paauglys, didesnę riziką turi:

- Sergantys depresija, turintys nerimo bei valgymo sutrikimų.
- Kenčiantys nuo žemos savivertės.
- Vieniši paaugliai bei tie, iš kurių tyčiojasi.
- Jaučiantys tam tikrą atstūmimą, patyrę psichologinę ar fizinę prievartą, smurtą.
- Gedintys ar rimtų santykių problemų šeimoje turintys paaugliai.
- Tie, kas jaučiasi praradę gyvenimo kontrolę.

Tinkama pagalba

Normalu, kad tėvai sužinoję, jog atžala žalojasi, labai pasimeta, išsigąsta ir nežino, ko imtis, kad tai sustabdytų. Štai keletas veiksmy, kuriuos svarbu atlikti tokiu atveju.

Pasikalbėti. Jeigu įtariate, kad dukra ar sūnus save žaloja, nebijokite ir nedvejokite tiesiai apie tai paklausti. Svarbu tai daryti be jokio teisimo, pykčio ar kaltinimo. Jeigu jaučiate didžiulę baimę, sunku apie tai kalbėti, nereikėtų to slėpti nuo atžalos. Savo jausmais paauglys pasidalins daug lengviau, jeigu būsite atviri. Dažnai save žalojantys paaugliai slapčia laukia tokio pokalbio, tik patys nedrįsta jo pradėti. Prisiminkite – savęs žalojimas yra nebylus pagalbos šauksmas.

Būti pasiruošus stiprioms reakcijoms. Nors atžala ir šaukiasi pagalbos, tai dar nereiškia, kad lengvai ją priims. Dažniausiai save žalojantys asmenys tai griežtai neigia. Normalu, kad išgirdę įtarimus apie savęs žalojimą pereina į puolimą arba visiškai atsiriboja. Tokiu atveju tėvai turėtų trumpam atsitraukti ir mėginti iš naujo užmegzti pokalbį, kai sūnus ar dukra nurims. Jeigu matote, kad vaikui per sunku apie tai kalbėtis, galite parašyti jam laišką, komunikuoti SMS žinutėmis – netiesioginis bendravimas leis jaustis saugiau.

Konsultuotis su specialistu. Pediatrai apie vaikų žalojimąsi žino kur kas daugiau nei tėvai. Jie susidūrė su įvairiais atvejais, matę ne vienos šeimos pavyzdį. Todėl gali būti, kad būtent šeimos gydytojas ras būdą, kaip prisibelsti iki save žalojančios atžalos širdies. Svarbu, kad vyresnis vaikas ar paauglys turėtų progą su juo pasikalbėti akis į akį. Prireikus bus siunčiamas pas psichologą.

Sukurti saugią aplinką. Jeigu paauglis linkęs save žaloti, svarbu pasirūpinti, kad namuose būtų kuo mažiau jam pavojingų daiktų: aštrių peilių, skustuvų, nuodingų medžiagų ir kt. Žinoma, viską paslėpti sunku ar net neįmanoma, tik bent jau pasirūpinti, kad tokie daiktai vaikui nebūtų lengvai prieinami.

Rasti saugių alternatyvų. Svarbu vaikui parodyti, kad yra veiksmingesnių ir saugesnių būdų susidoroti su sunkiomis emocijomis. Kiekvienam veiksmingiausias vis kitoks metodas, savąjį rasite kartu su atžala. Galima išbandyti dienoraščio rašymą, bokso kriaušės ar pagalvės trankymą, laikraščio/žurnalo plėšymą, bėgiojimą, garsios muzikos klausymą, šaltą dušą, sportą, kvėpavimo pratimus, išsikalbėjimą su draugais bei artimaisiais, meditaciją ir kt.

Idomu

Tyrimai rodo, kad save žalojančios mergaitės labiau linkusios pjaustytis, o berniukai – mušti save.

- 40-yje šalių atlikti tyrimai parodė, kad bent kartą specialiai save žalojo apie 17 % žmonių.
- Vidutinis amžius, kai pradeda save žaloti, yra 13 m.
- Dažniausias savęs žalojimo būdas – pjaustymasis. Jį renkasi apie 45 % žmonių.
- Apie 50 % save žalojančių vaikų ir paauglių ieško pagalbos, deja, dažnai tik tarp draugų.
- 90 % save žalojančių suaugusių žmonių pradėjo tai daryti vaikystėje arba paauglystėje.
- Dauguma vaikų bei paauglių prisipažįsta, kad savęs žalojimo būdų ieškojo ir rado internete.

Pagalbos telefonai:		
Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija	Budi savanoriai konsultantai 8 800 28888	I-VII, visą parą
Vaikų linija	Budi savanoriai konsultantai, profesionalai 116 111	I-VII, 11:00 – 23:00
Linija Doverija (rusų kalba paaugliams ir jaunimui)	Emocinę paramą teikia: savanoriai moksleiviai 8 800 77277	II–VI, 16.00 – 20.00
Pagalbos moterims linija	Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai 8 800 66366	I-VII, visą parą
Vilties linija	Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai 116 123	I-VII, visą parą
Krizių įveikimo centras	Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Antakalnio g. 97, Vilnius, http://www.krizesiveikimas.lt) 8 640 51555	I-V 16.00–20.00, VI 12.00–16.00

Daugiau informacijos galite rasti:

<https://www.manodaktaras.lt/naujienos/saves-zalojimasis-neisrektas-pagalbos-sauksmas-6916>

<https://priejavos.lt/saves-zalojimas-pagalbos-sauksmas/>

<https://pagalbasau.lt/saves-zalojimas/>