



# Psichikos sveikatos sunkumai — kaip padėti atsigauti

**Gidas sveikatos priežiūros  
ir švietimo sektorių  
bendruomenėms**

Už leidinį atsakinga VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“.

Leidinyje išleistas Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis, kurias skiria Vilniaus miesto savivaldybė.

Leidinyje išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autorių ir tai nebūtinai atspindi Vilniaus miesto savivaldybės požiūrį ar nuomonę. Vilniaus miesto savivaldybė negali būti laikoma už juos atsakinga.

Cituojant būtina nurodyti šaltinį ir už leidinį atsakingą organizaciją – VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“.

Leidinį rengė:

Aurelija Auškalnytė, Karilė Levickaitė.

Dizainerė, maketuotoja:

Nerilė Emilija Ričkutė



# TURINYS

---

## 01 KAIP JAUTIESI?

---

## 07 AR REIKIA PAGALBOS?

- ▶ Ženkilai, kad reikia pagalbos
- ▶ Diagnozės

---

## 17 KAIP GALĖČIAU TAU PADĖTI ?

- ▶ Visada pasiruošusi ar pasiruošęs padėti?

---

## 26 KELIŲ LINK ATSIGAVIMO – DAUGIAU NEI VIENAS

- ▶ Kur ir kokią pagalbą galiu rasti?
- ▶ Kai sunku apsispręsti
- ▶ Ką svarbu žinoti apie vaistus?

---

## 36 SUNKIOS SITUACIJOS

- ▶ Savižudybės krizė
- ▶ Agresyvus elgesys
  - Agresyvus elgesys sveikatos priežiūros įstaigoje
- ▶ Po trauminio įvykio

---

## **50**    **PAGALBOS KONTAKTAI**

- ▶ **Kur nukreipti vaikus ir jaunimą?**
- ▶ **Savitarpio parama ir bendruomenės**

Kas iš mūsų nepasvajoja kada nors išspręsti kamuojančias problemas, susitvarkyti gyvenimą ir tuomet pagaliau jaustis gerai? Ar bent nebepatirti tų akimirų, kai viskas krinta iš rankų, atrodo beviltiška, kamuoja nerimas, nepavyksta atsisakyti žalingų įpročių ir pan.

Neišvengiamai žmogiška, kad **mūsų savijauta nuolat kinta**. Ją veikia tai, kas vyksta aplink mus ir mumyse – net ir sustojęs skrandis ar konfliktas darbe. Negana to, viskas persipynę. Pavyzdžiui, nuolat slopinamas pyktis gali pakenkti fizinei sveikatai, o tai savo ruožtu irgi neigiamai veikia savijautą. O kur dar sunkių praeities įvykių poveikis? Ypač toms ar tiems, kurie patyrė fizinį ar psichologinį smurtą vaikystėje ar prievartą suaugus. Visos ir visi turime savo žaizdų, be to, natūralu – mus ištinka netektys ir nesėkmės. Kitais žodžiais tariant – patiriame psichikos sveikatos sunkumų.

Vadinasi, jeigu siektume visada jaustis tik gerai, labai nusiviltume, apimtų frustracija. Taigi ne tobulos savijautos siekis, o **skirtingų būsenų priėmimas**, suvokimas, kad jos keičiasi, priartina mus prie psichologinės gerovės.

Ar pastebėjote, kad būdami prislėgti apie visokias problemas ar iššūkius galvojame itin negatyviai, o šviesią dieną tos pačios problemos staiga pasirodo ne tokios tragiškos? Taip yra todėl,

kad patiriant tam tikrą būseną keičiasi ne tik, kaip jaučiamės, bet ir kaip mąstome. Tad, panirus į sunkią būseną, verta mintis apie sunkumus nustumti į šoną ir pirmiausia pasirūpinti savo savijauta. Pavyzdžiui, pasivaikščioti, nukreipti dėmesį į kitus dalykus, pabendrauti su mėgstamais žmonėmis. Netgi nauja erdvė gali keisti mūsų būseną.



Būseną, kai galime sėkmingai dirbti ar mokytis, siekti savo tikslų, prisidėti prie bendruomenės gerovės, nepalūžti susidūrus su kasdienėmis nesėkmėmis ar iššūkiais, vadinama gera psichikos sveikatos būseną ar psichologine gerove.

Atkreipkite dėmesį, kad psichikos sveikatos būseną ne visada susijusi su psichikos sveikatos sutrikimais ar jų nebuvimu. Psichiatrinė diagnozė gali būti nustatyta, bet žmogus vis tiek patirs gerą psichikos sveikatos būseną. Ir priešingai – itin bloga būseną gali apimti neturint ilgalaikių psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų.

Tai, ką man reiškia jaustis gerai ir dalyvauti kasdieniame gyvenime, gali skirtis nuo kitų gerovės. Lygiai kaip ir išvaizda ar mūsų vidinis veikimas yra saviti. Tai, kaip suvokiame aplinką, mąstome ir mokomės, gali

skirtis ir dėl to, kaip augome, kokias patirtis turėjome, ir dėl neurologinio funkcionavimo.



Jautiesi puikiai. Gali pilnai dalyvauti kasdieniame gyvenime

Jautiesi blogai. Sunku susitvarkyti su kasdienio gyvenimo iššūkiais.

(1 pav.) Psichikos sveikata kaip kontinuumas, iliustracija parengta remiantis Gordonu Allbortu (1937).

Vieni geriau įsimena informaciją jos klausydami, kiti skaitydami, treči tik tuomet, kai tuo pačiu metu kažką maigo arba nuolat juda. Vienos mėgsta trankią muziką, kitas iš kantrybės veda tiksintis laikrodis. Vieni atsipalaiduoja būryje žmonių, mėgsta prisilietimus, kiti gali nurimti tik būdami vieni, o kai kas nors prisiliečia, jaučiasi tarsi sprogtų.

Mūsų pasaulis yra pritaikytas neurotipiškiems žmonėms, todėl kitoje neuroįvairovės spektro pusėje esantieji dažnai jaučiasi nepatogiai. Pavyzdžiui, autistiškų bruožų žmonės, turintys dėmesio sutelkimo sunkumų, disleksiją ir pan.

Atsparumas didėja, jei sąmoningai rūpinamės savijauta: mokomės pažinti savo emocijas, jas priimti, įvardyti savo poreikius, plečiame nusiramino technų repertuarą, kuriame santykius, kurie leidžia suteikti ir gauti paramą, kalbėtis nuoširdžiai ir atvirai.



Ypatingai svarbus įgūdis – prastėjant savijautai ne save bausti (pavyzdžiui, sukant negatyvias mintis, ką padarei ne taip, galvojant, kad viena nesėkmė griauna viską), o savimi rūpintis. Tokiomis akimirkomis ar laikotarpiais svarbu aktyviai rūpintis ir kūnu – geru maistu, miegu, fiziniu aktyvumu ir pan.



## Ar reikia pagalbos?

Su psichikos sveikatos sunkumais dažniausiai susitvarkome patys ar sulaukę aplinkinių paramos.

Ne visais atvejais mūsų išteklių (tiek vidinių, tiek išorinių) pakanka. Arba kilę sunkumai yra tokie dideli, kad tiesiog palūžtame. Arba naujai išaušusi diena tiesiog neatneša palengvėjimo.

Ilgesnį laiką trunkančios būsenos, kai pasikeičia mūsų savijauta (tiek emocijos, tiek mąstymas, tiek elgesys), vadinamos **psichikos sveikatos sutrikimais**. Juos paprastai lydi kančios pojūtis ir negalėjimas užsiimti įprastomis veiklomis (funkcionuoti). Taip pat būna sunku palaikyti santykius.

Psichikos sveikatos sutrikimų terminas gali skambėti gąsdinančiai, tačiau, anot Pasaulio sveikatos organizacijos, su tokiu sutrikimu gyvenimo eigoje susiduria bent **1 iš 4 žmonių**.

Sutrikimas gali būti patiriamas vieną kartą ir, gavus tinkamą pagalbą, nesikartoti (pavyzdžiui, potrauminio streso sutrikimas po siaubingo įvykio, pavienis depresijos ar psichozės epizodas, panikos atakos ir pan.). Kitais atvejais psichikos sveikatos sutrikimai gali lydėti didelę dalį gyvenimo (pavyzdžiui, vis pasikartojanti depresija, priklausomybė nuo alkoholio, nerimo sutrikimai ar pan.).

Kad ir kiek sutrikimas trukėtų, visada yra reali galimybė atsigauti ir gyventi kupiną prasmės gyvenimą.

Sąmoningai nevartojame termino „psichikos liga“, nes jis klaidinantis. „Liga“ – tai medicininio modelio žodis. Jį vartojant linkstama klaidingai aiškinti, esą psichikos sveikatos sutrikimų priežastis – cheminis disbalansas smegenyse ar kitos tik biologinės priežastys. Tačiau kai kalbame apie psichikos sveikatą, turime omenyje visą žmogų ir sudėtingą jo ar jos gyvenimo audinį. Psichikos sveikatos sutrikimai pasižymi tiek biologinėmis, tiek psichologinėmis, tiek socialinėmis ar net kultūrinėmis priežastimis, o sykiu visas šias sritis gali ir paveikti. Štai kodėl netgi skurdas padidina riziką, kad žmogus patirs psichikos sveikatos sutrikimą – juk skurdas susijęs su didesniu stresu, prastesne maisto ir miego kokybe, mažesnėmis galimybėmis aktyviai gerinti savo psichikos sveikatą ir pan.

Mokėti atpažinti galimą psichikos sveikatos sutrikimą labai svarbu dėl vienos priežasties – tokiu atveju įprastų pagalbos šaltinių gali neužtekti.



Norėdami apsaugoti save ar savo mylimus žmones, drauges ar draugus, bendradarbes ar bendradarbius nuo klimpimo į vis tamsesnę

būseną, savižudybės rizikos, turime atpažinti požymius ir į juos tinkamai reaguoti.

## ► Ženklai, kad reikia pagalbos

Kaip ir būsenos, psichikos sveikatos sutrikimai visada susiję su pasikeitusiomis emocijomis, mąstymu ir elgesiu. Pavyzdžiui, iki šiol žmogus nebuvo užsidaręs, o jau kurį laiką yra atsiribojęs. Dažnai intuityviai galima pastebėti, kad kažkas yra atsitikęs. Toks pokytis nėra tik kelias dienas besitęsianti bloga nuotaika. Jis gali vystytis kelias savaites ar kelis mėnesius. Išskirtiniais atvejais gali ištikti staigiai, kaip reakcija į trauminį įvykį.

Žemiau išvardyti požymiai paprastai signalizuoja, kad tau ar kitam žmogui reikia pagalbos. Jei pagalba bus suteikta laiku, ilgalaikių psichikos sveikatos sutrikimų gali būti išvengta.

### PASIKEITUSIOS EMOCIJOS:

- Nuolat prislėgta nuotaika;
- Nuolatinis nerimas ar dažnai pasikartojantis labai stiprus nerimas;
- Staigiai besikeičiančios aštrios emocijos;
- Nuolatinis irzulys;
- Dalykai, kurie anksčiau teikė džiaugsmą, jo nebeteikia.



**PASIKEITĘS MAŠTYMAS:**

- Kamuoja įkyrios neigiamos mintys;
- Kyla itin keistų minčių, nuo realybės atitolusių samprotavimų (pavyzdžiui, nerealistiškas savo kūno ar išvaizdos vertinimas, mintys apie persekiojimą);
- Galvojama apie savižudybę.

**PASIKEITĘS ELGESYS:**

- Nepavyksta susikaupti, mokytis ar dirbti;
- Atsiribojama nuo šeimos ar draugų, imama vengti bendravimo;
- Nebeužsiimama mėgstamomis veiklomis;
- Savižala (įsipjovimai, odos nusideginimai ir kt.);
- Pasikeičia miego ritmas – imama per daug ar per mažai miegoti;
- Per daug ar per mažai valgoma;
- Žalingas psichoaktyvių medžiagų (alkoholio, narkotikų, nikotino) vartojimas;
- Apleidžiama asmeninė higiena.

**POVEIKIS FIZINEI SVEIKATAI:**

- Fiziniai negalavimai: galvos, skrandžio, nugaros ar kiti skausmai;
- Staigūs svorio pokyčiai;
- Pasikartojantis silpnumas, didelis nuovargis;

- Širdies ritmo sutrikimai;
- Bendrai silpnėjantis imunitetas, gali imti kamuoti peršalimo ligos.

Jei pastebi kažkuriuos iš šių ženklų ar matai, kad juos galima pritaikyti šalia esančiam žmogui, pirmiausia svarbu suprasti, kad tai ne pasaulio pabaiga. Visa tai žmogiškos patirtys.

Be to, kai kurie ženklai gali būti susiję tik su fizine sveikata, pavyzdžiui, staigius svorio pokyčius ar širdies ritmo sutrikimus gali lemti ir kitos priežastys.

Bet koku atveju, kitas žingsnis – ieškoti **papildomų pagalbos galimybių**.

Vaikų psichikos sveikatos sunkumai dažnai pasireiškia panašiai kaip ir suaugusiųjų. Vis dėlto atkreipti didesnę dėmesį vertėtų tuomet, jei vaikas:

- Nuolat liūdnas arba irzlus;
- Atrodo atsiribojęs;
- Greit išvargsta nuo bet kokios veiklos;
- Nesidomi smagiomis veiklomis;
- Per daug ar per mažai miega;
- Ryškiai nukrito ir padidėjo svoris (kai nesusiję su raida);

- Daug laiko leidžia vienatvėje;
- Atsiranda mokymosi iššūkių, sunku sukonzentruoti dėmesį;
- Sunku apsispręsti dėl paprastų dalykų;
- Sako, kad jaučiasi bloga (-as), nieko nesugeba;
- Pilvo, galvos ir kiti skausmai;
- Košmarai, prastas miegas;
- Patiria baimę likti viena (-as);
- Galvoja apie savižudybę;
- Elgiasi agresyviai, netinkamai;
- Žaloja save;
- Vartoja psichoaktyvias medžiagas;
- Itin daug laiko praleidžia žaisdama (-as) kompiuterinius žaidimus.

Vaikų savijautą ryškiai paveikia prievartos patirtys, pavyzdžiui, kai vaikas yra smurto liudininkas, taip pat sunkumai šeimoje (tėvų konfliktai, skyrybos, netektys, finansiniai ir kiti sunkumai), patyčios (virtualioje erdvėje taip pat). Ryškų poveikį savijautai gali turėti ir persikraustymas ar bet kokie kiti pokyčiai, nesėkmės mokykloje, gąsdinančios žinios ir pan.

## ▶ Diagnozės

Sukurta nemažai testų, kurie neva turėtų padėti patiriamus psichikos sveikatos sunkumus priskirti diagnozei. Dažnai tai pernelyg sureikšminama. Imame lengva ranka žarstyti diagnozėmis. Galbūt tai šalutinis efektas to, kad visuomenėje gerėja psichikos sveikatos raštingumas, daugėja žinių apie įvairius sutrikimus? O gal slapta viliamės, kad įvardiję diagnozę rasime raktą, paaiškinantį visus savo sunkumus? Galbūt net vaistą nuo patiriamos kančios?

Deja, viskas kur kas sudėtingiau. **Diagnozė niekada nenusako konkretaus žmogaus patirties**, jo išgyventų sunkumų istorijos. Tą pačią diagnozę turinčių dviejų žmonių savijauta ar elgesys gali būti visiškai skirtingi. Pasitaiko, kad du gydytojai nustato skirtingas diagnozes tam pačiam žmogui. Arba vienos diagnozės gali slėpti kitas, pavyzdžiui, priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų gana dažnai susijusi su trauminių patirčių istorija, persipynusia su depresijos požymiais.

Diagnozuoti taip pat negali bet kas. Lietuvoje diagnostika užsiima psichiatrai ir psichiatrės, vadovaudamiesi Tarptautine ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija (TLK). Joje aprašyti tipiniai simptomai, pagal kuriuos galima žmogaus patirtį priskirti vienai ar kitai diagnozei.

Diagnozių sąrašai nuolat atnaujinami. Kas vadinama sutrikimu, priklauso ir nuo kultūros. Pavyzdžiui, prieš kurį laiką tarptautinė

psichiatrų bendruomenės sutarė, kad homoseksualumas ar translytiškumas nėra psichikos sveikatos sutrikimai.

Sunkumų grupavimas į diagnozių kategorijas naudingas – gali padėti gydytojams ir mokslininkams susikalbėti, ieškoti efektyvių pagalbos būdų. Patys žmonės gali burtis į **panašius sunkumus patiriančių savitarpio paramos ratus**. Dalyvavimas juose padeda geriau suprasti save ir stiprinti rūpinimosi savimi įgūdžius, pozityviai veikia bendrystės patyrimas.

Visgi diagnozės gali atnešti ir negatyvias patirtis – nuvertinimą iš aplinkinių ar net diskriminaciją. Tai lemia visuomenėje gajį psichikos sveikatos stigimą, su kuria kovojame. Beje, stigma gali paveikti ir tai, kaip vertiname save – lemti savęs stigmatizavimą dėl turimos diagnozės.



#### Labai svarbu suprasti:

- diagnozė niekada nėra nuosprendis;
- nustatyta diagnozė – ne gėda;
- diagnozė nieko nepasako, kas žmogui gyvenime yra nutikę;
- diagnozė nieko nepasako apie tai, ką žmogus dar gali nuveikti;
- vien žmogaus diagnozė nepaaiškina konkretaus jo elgesio.

Šiuos kelis punktus be galo svarbu prisiminti, kai sužinome, kad žmogui, su kuriuo bendraujame, nustatyta psichiatrinė diagnozė. Taigi diagnozė nepaverčia žmogaus iš esmės kitokiu – emocijų ir elgesio neturėtume aiškinti tik kaip kylančių iš diagnozės. Visada tai, kaip žmogus jaučiasi ar kodėl elgiasi vienaip ar kitaip, turi priežastį, kuri didžiąja dalimi susijusi su konkrečia situacija. Ši taisyklė galioja ir kai kalbame apie vaikus, turinčius dėmesio ar elgesio sutrikimų diagnozes.

Vienas didžiausių mitų apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius žmones yra neva neprognozuojamas ir nepaaiškinamas, todėl pavojingas, jų elgesys. Jei nesikalbi su žmogumi, nebandai jo suprasti, išoriškai taip gali atrodyti. Išties žmogus, pasižymintis psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi, į tam tikras situacijas gali reaguoti jautriau arba sunkias emocijas jai ar jam gali kelti dalykai, kurie daugumai atrodo nereikšmingi. Kai kuriais atvejais žmogus gali reaguoti į nemalonius vidinius savo pojūčius. Tačiau elgesys visada turi priežastį. Ir visada yra būdų, kaip galime padėti sunkios būsenos apimtam žmogui nurimti.

## Kaip galėčiau tau padėti?

Iš kur mes žinome, kaip padėti kitam, kai sunku? Atrodo, mokėmės visą gyvenimą. Matėme, kaip įprastai tokiose situacijose reaguoja kiti. Pastebėjome, kokie žodžiai ar gestai veikia. Nemažai išmokstame iš filmų ar knygų – galbūt netgi daugiau nei iš išmintingų patarimų. Galiausiai vadovaujamės savo intuicija. Tačiau tenka pripažinti – ne visada tai, ką sakome ar darome, pasiteisina.

Pavyzdžiui, frazės „viskas bus gerai“, „nesinervink dėl tokių smulkmenų“ ar „žiūrėk į viską pozityviau“ gali padėti tam tikromis situacijomis, bet kitu atveju nuskambėti kaip kito žmogaus kančių nuvertinimas ar pasirodyti lyg numojimas į jas ranka.

Pripažinkime, kad sunku būti pagalbininku žmogui, kuris patiria ilgalaikių psichikos sveikatos sunkumų. Šių **įgūdžių reikia mokytis**, juos treniruoti kaip raumenis. Net išmokus keletą puikių frazių, pavyzdžiui, „girdžiu, kad jautiesi prastai“ ar „suprantu, kaip tau nelengva“, jos gali nuskambėti dirbtinai, tarsi iškristi iš kasdienės kalbos konteksto.

Apskritai nėra universaliai teisingų frazių, kurios padėtų visiems ir visada. Dažnai **svarbesnis yra ryšys**. Kartais ryšį išreiškia ne žodžiai, o šiltas žvilgsnis ar paprastas veiksmas, pavyzdžiui, tinkamu momentu paruošta arbata. Taip pat reikšmingu žingsniu galima įvardyti sprendimą atidėti kitus savo reikalus tam, kad pabūtumėte šalia, išklausytumėte.

Vertingas ne tik pokalbis, bet ir bendri užsiėmimai – galima sunkumų patiriantį žmogų pakviesti pasivaikščioti, aplankyti parodą, kartu gaminti vakarienę ar rinkti serbentus nuo krūmo ir t. t. Tai veiklos, kurios leidžia būti kartu, bet neįpareigoja atsiverti, jei šiuo metu tam dar nėra pasiruošta. Su vaikais tokiu atveju geriausia eiti kartu žaisti. Tai, kad atidedame visus nesibaigiančius suaugusiųjų reikalus ir skiriame laiką žaidimui, vaikui patvirtina jo vertę, suteikia saugumo.



**Efektyvi pagalba visada paremta nuoširdžiu noru padėti. Noriu išgirsti, pamatyti, pripažinti kito kančią kaip svarbią, tikrą.**

Koks paplitęs mūsų kultūroje vaikų poreikių nuvertinimas, paslėptas po žodžiais „jam tik reikia dėmesio“. Dalelytė „tik“ sminga itin skaudžiai. Dėmesys – tai universalus poreikis, žmogiškas noras būti matoma ar matomu. Ypač, kai jautiesi nemaloniai, esi išsigandusi ar išsigandęs, nerimauji, pyksti, o gal net pati ar pats nežinai, ką jauti. Vaikai mokosi suprasti, išreikšti ir reguliuoti savo emocijas būtent tuomet, kai suaugusieji atpažįsta, kas išties slypi po iššaukiančiu elgesiu, po dėmesio reikalavimu; kai atpažįsta liūdesį dėl nesėkmių, nerimą ar pyktį, kad nepavyksta lengvai pasiekti savo tikslų, ir pan. Taip pat, kai suaugusieji padeda rasti konstruktyvius būdus nurimti. Todėl nereikėtų nuvertinti dėmesio prašančio

vaiko, o minėtą frazę pravartu pakeisti kita – „jam tik reikia ryšio“.

Norint padėti reikalingas kertinis **klausymosi įgūdis**. Klausytis, vadinasi, atidėti į šalį patarimus ir istorijas, prasidedančias žodžiais „panašiai buvo ir man“. Klausymasis – tai atsivėrimas kito istorijai, tai pagalba jai ar jam pasipasakoti užduodant atveriančius klausimus (pavyzdžiui, klausiant „kaip“, o ne „ar“), neskubinant, išlaukiant atsakymo.

Emocinės artimųjų ir pažįstamų teikiamos paramos reikšmė nesumenksta, jei žmogus lankosi pas psichikos sveikatos specialistus. Kaip tik – paramos gali reikėti daugiau.

Kas atsitinka, kai žmogus papasakoja, kad jaučiasi labai blogai?

- **Pirmoji užduotis** – nesupanikuoti pačiam ar pačiai. Itin svarbu, kad atskleidęs savo patirtį žmogus nepasigailėtų atsivėręs, nesusigūžtų dar labiau. Kad nesijaustų be reikalo užkrovęs savo sunkumų našta. Daugybė žmonių išties nepasidalija savo vidine kančia, nes bijo, kad kitiems ne taip ir rūpi. Taigi dvigubai svarbu **padėkoti už pasitikėjimą ir pasidalijimą**: „Dar nežinau, kaip galėčiau padėti, bet esu labai susirūpinęs. Ačiū tau, kad papasakojai.“

Siekiant padėti vaikams, pokalbis apie jų sunkumus šiek tiek skirsis pagal jų amžių. Tačiau principai išliks tie patys – išklaudyti ir parodyti, kad pastebi sunkias emocijas. Svarbu atverti galimybę papasakoti, kas nutiko, kas neramina ar pykdo. Nereikėtų bandyti staiga pralinksinti vaiką. Tačiau jam ar jai nurimti padeda galimybė pasijausti saugiai. Tam tikrais atvejais verta paaiškinti situaciją. Kartais svarbu pasakyti, kad normalu jausti vienus ar kitus jausmus, pavyzdžiui, nerimą, priminti, kad jie nesitęsia amžinai. Dažnai svarbu tiesiog palaukti, kol vaikas galės atsiverti. Bet kokiu atveju, svarbu ne tik žodžiais, bet ir savo elgesiu suteikti galimybę vaikui bet kada pasikalbėti apie savo sunkumus. Pabrėžti, kad nepaisant to, kaip jaučiasi ar elgiasi, visada yra mylimas ar mylima, vertingas ar vertinga.

- **Antroji užduotis** – teirautis „kaip galėčiau tau padėti?“.

Ne man spręsti, ko reikia kitam. Gal šįkart reikėjo tik išklaudyti. Tačiau kitą kartą vėl klausiu, ką galiu padaryti, kad pasijaustum geriau. Galbūt pasiūlysiu ir konkrečius variantus, kuo galėčiau padėti.

Tam tikromis situacijomis reikalinga praktiška pagalba – padėti išsikviesti santechniką lašančiam vamzdžiui sutaisyti, kelias valandas prižiūrėti vaikus, padėti nusipirkti maisto,

susitvarkytinamus ar išspręsti kokias nors kitas buitines problemas. Vaikams dažnai reikia padėti išspręsti iššūkius, pavyzdžiui, mokykloje.

Vienas iš tokių praktiškų pagalbos būdų – pasiūlyti apsilankyti pas psichikos sveikatos specialistus. Ne tiesiog pasakyti „tau reikia pas psichologę“, o padėti žmogui susiruošti tokiam žingsniui – susirasti tinkamą specialistą, užsiregistruoti ir tą dieną išties nueiti. Tokia pagalba ar padaršinimas jokių būdu neturėtų būti daromi per prievartą, tik su žmogaus sutikimu.

Daugeliui mūsų nepaprastai sunku pradėti lankytis pas psichikos sveikatos specialistus. Esame išmokytos ir išmokyti susitvarkyti pačios ar patys, leidžiame suvežėti abejonoms, esą man vis tiek nepadės. Galų gale, intuityviai suprantame, kad psichologo ar psichiatro kabinete magiška lazdele niekas nepamos ir problemų išsyk neišspręs. Norint pasijusti geriau, reikės kalbėti apie itin jautrius dalykus, suvokti savo pažeidžiamumą. Reikės aktyviai dalyvauti savo atsigavimo procese. Tačiau svarbu prisiminti: kai patiriame sunkumus, ypač tada, kai viskas atrodo beviltiška, net vienas apsilankymas gali vėl įžiebtį viltį, kad tai, kaip jautiesi, nėra nuosprendis. Gali jaustis geriau.

Trumpi patarimai lentelėje žemiau.

Atidėk kitus reikalus į šalį.

Nesiimk teikti pagalbos, kai dėl savo emocinės būsenos ar laiko stokos negali to padaryti.

Parodyk, kad kito sunkumus vertini rimtai.

Venk tokių frazių kaip „viskas bus gerai“ ar „dėl tokių smulkmenų nereikėtų nerimauti“, „kitiems sunkiau negu tau“ – jos nutraukia pokalbį.

Naudok aktyvius klausymosi įgūdžius.

Neskubėk teikti patarimų, pasakoti apie savo patirtis – pirma išklausyk. Taip pat neversk pasakoti, jei žmogus nepasiruošęs.

Primink, kad patirti sunkumus – žmogiška.

Nepulk diagnozuoti sutrikimų.

Klausk, kaip galėtum padėti.

Nemanyk, kad geriau žinai, kokios pagalbos reikia.

Pasakyk, kad tau rūpi.

Lengvai nesišvaistik fraze „suprantu, ką jauti“.

Aptark, kuo galėtų padėti specialistai, kaip ir kur užsiregistruoti.

Nevesk kito žmogaus pas specialistus prievarta

Suteik vilties, kad savijauta gali pagerėti.

Venk žadėti, ko negali ištesėti.

Padėkok už pasitikėjimą.

Jokiu būdu nekaltink ar negėdink (net jei sunkumai susiję su priklausomybe!).

Bendrauk kaip lygus su lygiu.

Nesielk su suaugusiu žmogumi kaip su vaiku vien dėl to, kad jis ar ji patiria psichikos sveikatos sunkumų.

Praėjus šiek tiek laiko po pokalbio, vėl prie jo grįžk, vėl klausykis, patvirtink, kad rūpi, klausk, kaip gali padėti.

Po pokalbio neimk žmogaus vengti, neatsakinėti į žinutes ir pan. Jei šiuo metu negali padėti, apie tai pranešk tinkamai.

## ▶ Visada pasiruošusi ar pasiruošęs padėti

Net ir tuomet, kai gebame išklausti, galbūt mokame teikti emocinę paramą, turime psichologinių žinių, kartais padėti nepavyksta. Viena vertus, nesame visagaliai ir visagalės. Kita vertus, **dažnai koją pakiša tai, kad neturime pakankamai išteklių padėti kitiems.** Galbūt kamuoja nuovargis, susierzinimas, išsiblaškytas, slogi nuotaika, išgyvename gedulą ir pan. Galbūt neišsimiegojome, pečius slegia didžiulė užvirtusių darbų našta, minčių neapleidžia kitos atsakomybės, pavyzdžiui, vaikai, remonto darbai, slaugomi artimieji ir pan. Galbūt susitelkti į kito sunkumus neleidžia prasta mūsų pačių sveikata.

Norėdami būti gerais tėčiais ir mamomis, bičiuliais ir bendradarbiais, specialistais ir kaimynais, dukromis ir sūnumis, **turime mokėti pasirūpinti ir savimi.**

Ar esate bandę užgniaužti susierzinimą, kai tenka pakeisti sustyguotą dienos planą ir skirti dėmesį sunkumus patiriančiam žmogui? Bandę parodyti empatiją, kai labiausiai norėjote tiesiog nebūti pakliuvę į šią situaciją? Išklausti kitą galvoje sukantis plokštelei „ir vėl jam negerai“, „ji per daug skundžiasi“ ir pan.? Jei taip, tuomet žinote, kad nuoširdaus rūpesčio nesuvaidinsi. Geriau atidėti pokalbį, pasakyti, kad dabar turite pasirūpinti savimi, o ne stengtis padėti per sukąstus dantis. Žinoma, yra situacijų, kai atidėlioti negalima, pavyzdžiui, rūpinantis mažais vaikais ar reaguojant į savižudybės krizę. Tuomet turime galvoti, kaip „čia ir dabar“ nuraminti savo emocijas, kad galėtume suteikti pagalbą.

Tai ypatingai svarbu, kai gyvename su žmogumi, patiriančiu ilgalaikių psichikos sveikatos sunkumų. Emocinės paramos jam gali prireikti labai dažnai, netgi kasdien. Gali tekti nusivilti, kad artimo žmogaus savijauta negerėja taip sparčiai, kaip norėtusi. Be to, syki įveikta savižudybės krizė negarantuoja, kad ji nepasikartos. Atsigavimas nuo priklausomybės taip pat neretai kupinas atkryčių. Depresijos ar nerimo būsenos dažnai kartojasi. **Pagalba – dažniausiai ilgas ir lėtas procesas.** Svarbu suprasti, kad atkrytis nereiškia, kad anksčiau suteikta pagalba buvo veltui.



**Kaip save tausoti? Vienas kelių – nebūti vienintele pagalbininke ar vieninteliu pagalbininku. Tai net pavojinga, jei tenka**



reaguoti į kraštutines situacijas, pavyzdžiui, savižudybės krizę. Tokiu atveju į padedančiųjų ratą galima įtraukti patiriančio žmogaus aplinkinius ir (ar) specialistus. Taip pat rekomenduojama užsiimti tuo, kas įprastai nuramina, gražina gerą savijautą: reguliariai vaikščioti ar užsiimti kita aktyvia fizine veikla, pasinerti į savo pomėgius, bendrauti su žmonėmis, kurie šiuo metu nepatiria didesnių sunkumų. Svarbu ir saugoti savo ribas. Pavyzdžiui, išmokti pasakyti, kad prastai jautiesi, todėl šią akimirką negali išklaudyti, pabūti kartu. Taip pat visada būtina atsitraukti, jei žmogus, kuriam bandai padėti, elgiasi netinkamai, nepagarbiai.

Artimas ryšys su psichikos sveikatos sutrikimą patiriančiu žmogumi – pakankama priežastis ieškoti psichologinės pagalbos. Tai netgi rekomenduojama.

Jei nepasirūpiname savimi, patiriame **empatijos nuovargį**, galime tapti nejautrūs kito žmogaus skausmui. Taip gali atsitikti ir dirbantiems darbu, susijusį su pagalbos teikimu. Cinizmas, abejingumas – galimi perdegimo požymiai. Tokiu atveju svarbi ne tik specialistų pagalba, bet ir galimybė atsitraukti nuo darbo bei leisti sau atsitiesti.

## ➤ Kelių link atsigavimo – daugiau nei vienas

Psichikos sveikatos sunkumai ar sutrikimai visada glaudžiai susiję su pačiu gyvenimu. Prasta savijauta tai ne tik emocinė kančia, tai ir kliūtis mūsų saviraiškai, ryšiams kurti, mokytis, dirbti ar užsiimti kita veikla.



Taigi atsigauti svarbu ne tik tam, kad nebejaustum nerimo, nevilties, gėdos ar kitų sunkių jausmų, bet ir tam, kad patirtum gyvenimą, kurtum jo prasmę. Na ir, žinoma, galėtum pajusti malonumą, džiaugsmą, pasitikėjimą savimi ir pan.

Pirmame skyriuje jau buvo aptarta, kad niekas negyvena jausdamas nuolatinį džiaugsmą; mūsų būseną kinta.

Atsigauti po psichikos sveikatos sutrikimo ar ilgalaikių sunkumų nebūtinai reiškia, kad nebeatirsi nieko, kas siejama su psichiatrinėmis diagnozėmis. Arba kad simptomų sąrašuose visai nebeatrasi to, kas būdinga tau.

Tai, kad praeities sunkumų istorija lieka su mumis ar netgi pakeičia mus, puikiai atskleidžia priklausomybių pavyzdys. Štai nuo alkoholio priklausomais tapę žmonės net ir dešimtmečius nevartoję alkoholio

žino, kad sunkių įvykių fone atkryčio rizika visiškai reali. Svarbus žodelis šiuo atveju yra „žino“.

**Svarbi atsigavimo dalis – pažinti savo sunkumus.** Kas iššaukia mano stiprų nerimą, kaip jis pasireiškia? Kokie ženklai rodo, kad klimpstu į depresišką būseną? Kas mane ištraukia, kol visai neįklimpau? Ko imtis, kad streso metu neribotiau maisto, jei man nesvetima anoreksijos patirtis? Atsigavimas gali reikšti ne tik pilnus ir galutinius atsakymus į tokius klausimus, bet ir nuolatinį jų kėlimą.

Štai kodėl kalbame ne apie pasveikimą, o apie atsigavimą! Pasveikti galima po gripo – kraujyje nebėra viruso, grįžo apetitas ir energija. Su psichikos sveikata nėra taip paprasta. Tyrimai nei parodys kančios atspalvio, nei nustatys, kad jos nebeliko.

**Atsigavimas nėra galutinė maršruto stotelė.** Galbūt vairuotojas suka ratus, o gal serpantinu kažkur kyla? Kaip ir kiekvieno žmogaus, psichikos sveikatos sutrikimų patirties turinčio žmogaus savijauta kartais gera, kartais – prasta. Tai nulemia daugybė skirtingų vidinių ir išorinių veiksnių. Norint padėti atsigauti kitam, svarbu neprisirišti prie diagnozių, simptomų. Daug didesnė pagalba – atsiremti į kito stiprybes.

Žmogaus stiprybės nėra tik talentai, įgūdžiai, finansiniai ar kokie kiti ištekliai. **Viena didžiausių stiprybių yra turėti norų ar svajonių.** Kai siekiame

padėti kitam, pozityvaus pokyčio šaltiniu gali tapti net ir maži norai. Didžiulė pagalba, kai aplinkiniai padeda tuos norus atrasti, susigaudyti, ką asmeniškai reiškia atsigauti.

Ne visada atsigavimas priklauso tik nuo mūsų pastangų. Nerealų tikėtis išlaikyti gerą savijautą, jei nėra saugu, patiriamas smurtas, atstūmimas, taip pat jei susiduriama su vienatve ar nėra galimybės pasirūpinti savo ir sau svarbių žmonių poreikiais.

## ► Kur ir kokią pagalbą galiu rasti?

Mūsų šalyje veikia nemokamos specialistų pagalbos tinklas. Prie poliklinikų įsikūrusiuose **psichikos sveikatos centruose** visi, turintys sveikatos draudimą Lietuvoje, gali gauti nemokamas psichiatrų ir psichologų konsultacijas. Reikia tiesiog paskambinti į registratūrą arba užsiregistruoti internetu. Šeimos gydytojo siuntimo šioms konsultacijoms nereikia.

- **Psichiatrės ir psichiatrai** yra medicinos studijas baigę gydytojai. Lietuvoje būtent šie specialistai nustato diagnozes ir skiria psichiką veikiančius vaistus. Psichiatrai įvertina psichikos sveikatos būklę daugiausia remdamiesi žmogaus, kuris kreipėsi, pasakojimu. Jie gali pasiūlyti gydymąsi **ligoninėje**, kurioje pagalbą teiks įvairūs specialistai (per dieną – ne viena konsultacija ir užsiėmimas). Egzistuoja ir specializuotų skyrių, pavyzdžiui, valgymo sutrikimų, krizių intervencijos. Pagalba ligoninėje

teikiama ne tik „atsigulus“ – kai kuriuose skyriuose ją galima gauti dienos metu, o vakare grįžtama ilsėtis namo.

Apie savo išgyvenimus psichiatrijos ligoninėje žmonės atsiliepia skirtingai. Tai gali būti sukrečianti patirtis, nes sunku patikėti, kad tau prireikė tokios intensyvios pagalbos. Be to, tenka susiduri su kitais krizes išgyvenančiais žmonėmis. Kai kurie žmonės pasakoja, kad jiems gulint ligoninėje trūko personalo supratimo, nebuvo pakankamai atsižvelgta į asmeninius pasirinkimus. Tačiau kiti džiaugiasi, kad būdami ligoninėje sulaukė kritinės pagalbos, kuri padėjo išlipti iš sunkios būsenos, pasakoja apie nuoširdžiai besirūpinančius specialistus, bendrystės patirtis.

Skirtingai nei daug kas įsivaizduoja, psichiatrinėje ligoninėje besigydantys žmonės turi teisę bendrauti su lankytojais, naudotis telefonu, sportuoti, pasivaikščioti lauke ir kt. Kad ir kokia tavo būseną būtų, specialistai privalo elgtis pagarbiai, atsakyti į klausimus, suteikti informaciją apie galimus pagalbos būdus, vaistų šalutinius poveikius. Ir visa tai – suprantama kalba. Taigi neprarandi pasirinkimo teisės. Jei savo noru atsigulei į psichiatrijos ligoninę, gali bet kada ją palikti ir nutraukti gydymą.

**Išimtis** – priverstinis hospitalizavimas, kuris taikomas kraštutiniais atvejais, kai kyla akivaizdi ir reali grėsmė, kad psichikos sveikatos krizę patiriantis žmogus padarys esminės žalos savo ar aplinkinių sveikatai, gyvybei ir (ar) turtui. Tokiu atveju į ligoninę paguldoma 3 dienoms, šį laikotarpį gali pratęsti tik teismas. Siekiama, kad tokių atvejų būtų kuo mažiau, nes priverstinis hospitalizavimas gali būti traumuojantis, griauantis pasitikėjimą specialistais. Vis dėlto dėl kitų krizinių paslaugų trūkumo artimieji turi pasitelkti šią priemonę kraštutiniu atveju.

- **Psichologės ir psichologai**, kurie dirba sveikatos priežiūros sistemoje ir turi teisę konsultuoti, yra baigę klinikinės ar sveikatos psichologijos magistrantūros studijas. Jie gali daryti įvertinimus, kurie padėtų psichiatrui nustatyti diagnozę – paprašyti atlikti testus atminčiai, dėmesiui, asmenybei, emocinei būsenai įvertinti. Patys psichologai nediagnozuoja ir vaistų neskiria, pagalbą jie teikia tik konsultuodami. Tai pagalba išklausančiam ir susigaudančiam, iš kur ir kaip kilo sunkumai, kas galėtų padėti.
- **Psichoterapeutais** gali vadintis tie psichiatrai ar psichologai bei kiti specialistai, kurie baigė kelerius metus trunkančias privačias psichoterapijos studijas (kognityvinės elgesio, psichoanalitinės, egzistencinės, geštalto ar kt.). Panašiai kaip psichologai, psichoterapeutai išklauso ir padeda susigaudyti. Psichoterapija

paprastai trunka ilgiau. Psichoterapeutai daugiausia Lietuvoje dirba privačiai, bet yra galimybių šią pagalbą gauti ir gydymo įstaigose.

Nemokamą psichologinę pagalbą kiekvienoje savivaldybėje teikia ir **visuomenės sveikatos biurai**, ji prieinama švietimo įstaigose, kur dirba mokyklos psichologės ir psichologai. Taip pat švietimo pagalbos įstaigose. Daugiau informacijos – leidinio gale.

## ▶ Kai sunku apsispręsti

Daugelis iš mūsų žinome, kaip rasti psichologinę pagalbą, norime jos kreiptis, tačiau... nesikreipiame. Randame įvairių pasiteisinimų. Galbūt nesame pasiruošę pradėti rimtą darbą su savimi. Tačiau dažnai mus sustabdo ir psichikos sveikatos stigma, mitai apie psichologinę pagalbą arba baimės. Panagrinękime keletą dažnai kylančių dvejonių.

- **Gal šita psichologė ar šitas psichologas nepakankamai patyrusi ar patyręs ir man negalės padėti?**

Tyrimai rodo, kad psichologinės pagalbos kokybė nėra susijusi su specialistų patirtimi. Tam tikrų privalumų turi ir jauni, ir ilgus metus dirbantys specialistai. Konsultacijų kokybę išties lemia ryšys tarp kliento ir specialisto. Geras ženklas, jei jauti, kad gali pasitikėti konkrečia specialiste ar specialistu, papasakoti savo sunkumus atvirai. Jei neužmezgi tinkamo ryšio, verta paieško kito specialisto.

- **Gal man dar nėra taip blogai kaip kitiems?**

Psichologai ir psichoterapeutai priima žmones, kurie ne tik patiria psichikos sveikatos krizes ar sutrikimus, bet ir siekia asmeninio tobulėjimo. Į besikreipiantį žmogų jie visada žiūri su pagarba, jų sunkumų nelygina su kitų sunkumais, nenuvertina.

- **Ar verta kreiptis pagalbos, jei neturiu pinigų ilgalaikiai psichoterapijai?**

O jei turėtum tik stiklinę vandens ir jaustum stiprų troškulį, ar gertum? Psichologinės konsultacijos nėra magija. Specialistas nepadarys stebuklų. Tačiau dažnai ir po vienos konsultacijos atgyja viltis, kad gali pasijausti geriau. Kelios konsultacijos gali paskatinti labiau rūpintis savimi, sykiu tai suteiks papildomą naudą ne konsultacijų metu. Verta pabandyti.

- **Ar nepateksiu pas šarlataną?**

Jei kyla abejonių dėl specialisto išsilavinimo, visada gali paprašyti jos ar jo parodyti diplomą. Profesionalas į tai turėtų reaguoti supratingai. Taip pat psichologai turi nuolat tobulinti kvalifikaciją, remtis mokslo žiniomis ir elgtis pagarbiai, nevartoti kalbos, kuri žemintų lyties, tautybės, socialinės padėties, lytinės orientacijos, lytinės tapatybės, religijos ar kitais pagrindais. Jei matai, kad pagalba neatitinka šių standartų, – ieškok jos kitur. Jei netinkamai besielgianti specialistė ar specialistas priklauso profesinei sąjungai, pavyzdžiui, Lietuvos psichologų sąjungai, gali pranešti

apie netinkamą elgesį.

- **Ar lankymasis pas psichikos sveikatos specialistus gali pakenkti mano karjerai?**

Tam tikros psichiatrinės diagnozės gali tapti kliūtimi norint dirbti teisėju, prokuroru, traukinio mašinistu ar kariu. Tai labai trumpas sąrašas. Dauguma darbuotojų apskritai neprivalo atskleisti savo sveikatos istorijos darbdaviui (net jei gulėjo psichiatrinėje ligoninėje, nedarbingumo priežastis gali likti konfidenciali). O dėl vairuotojo teisių skyrimo sprendžiama individualiai, ne pagal diagnozę. Šios rizikos neprilygsta rizikai, kad, negavęs ar negavusi pagalbos, patirsi psichikos sveikatos krizę. Jei kyla abejonių, tai vis tiek ne priežastis nesikreipti pagalbos, mat yra galimybių ją gauti anonimiškai.

## ▶ Ką svarbu žinoti apie vaistus?

Mokslininkai vis dar bando suprasti, kaip veikia žmogaus psichika, kaip mummyse konstruojamas pasaulio suvokimas, patiriamas sąmoningumas, emocijos ir pan. Nors, kaip aptarėme anksčiau, psichikos sveikatos sutrikimus geriausia suprasti kaip žmogiškas patirtis, **psichiką veikiančios medžiagos** gali keisti tai, kaip jautiesi, galvoji ir elgiesi.

Labiausiai paplitę psichiką veikiančių medžiagų pavyzdžiai – cukrus, kofeinas. Jie taip pat **veikia mūsų būseną**, tačiau palyginti nestipriai. Nelegalios medžiagos gali veikti stipriau, tačiau jų vartojimas rizikingas ir

dažniausiai – žalingas.

Gydytojo ar gydytojos paskiriami psichiką veikiantys vaistai, vartojami nurodytu būdu, taip pat turi tam tikrų rizikų, ypač susijusių su šalutiniais reiškiniais. Visgi vaistai **gali būti labai svarbūs** norint sumažinti stiprų nerimą, aštrią nuotaikų kaitą, susitvarkyti su sunkiomis mintimis ar pašalinti neįprastus pojūčius, tokius kaip haliucinacijos.



**Svarbiausia žinoti, kad tie patys vaistai skirtingus žmones veikia nevienodai. Kas padeda vienam – neveiks kitam. Tinkamo vaisto paieškos gali užtrukti.**

Todėl svarbu išsamiai **pasidomėti vaistu** – visų pirma aptarti vaisto vartojimo taisykles su jį skiriančiu psichiatru ar psichiatre. Kartais naudinga pagalbos paprašyti artimo žmogaus, kuris padės suprasti informaciją, jei šiuo metu sunku susigaudyti.

Vaistai gali kelti **nepageidaujamą poveikį**, pavyzdžiui, mieguistumą, seksualinio potraukio susilpnėjimą, svorio augimą, nevalingus judesius ar net sustiprinti nerimą ir pan. Mažai tikėtina, kad pasireikš visi galimi šalutiniai poveikiai. Tačiau jie gali būti stiprūs ir tai bus pagrindas nutraukti vaistų vartojimą. Tokį sprendimą priimti galima tik po pokalbio su vaistą skyrusiu specialistu. Kai kuriais atvejais keičiamas vaistas, jo dozė ar vartojimas mažinamas palaipsniui. **Pavojinga nustoti vartoti vaistą staiga**, nepasitarus su gydytoju, mat gali pasireikšti abstinencijos reiškiniai,

stipriai pablogėti būseną.

Vaistai – vertinga pagalbos dalis tam tikrais atvejais, tačiau kitais gali būti nereikalingi ir net apsunkinti atsigavimo procesą. Jei vaistus vartoja kitas žmogus – neturėtume vertinti to kaip teisingo ar neteisingo pasirinkimo.

Net ir vartojant vaistus, labai svarbu nepasikliauti vien jais. Reikalingi ir kiti pagalbos būdai – fizinis aktyvumas, artimųjų pagalba, psichologo konsultacijos ir pan.



## ▶ Savižudybės krizės

Dauguma žmonių yra pagalvoję apie savižudybę. Patiriant psichikos sveikatos sunkumų, šios mintys tikėtinos. Anksčiau aptarėme, kad esant tam tikros būsenos, keičiasi ne tik tai, kaip jaučiamės, bet ir kaip mąstome. Taigi, apėmus sunkiai būsenai, gali atrodyti, kad asmeninės problemos neišsprendžiamos, o kančia niekada nesumažės.

Klaidinga galvoti apie savižudybę kaip apie „kvailą“, „blogą“, „drąsų“ ar bet kaip kitaip apibūdinamą pasirinkimą. Tai nėra tikras pasirinkimas.

Savižudybę reikėtų suprasti kaip sunkioje būsenoje patiriamą troškimą nustoti jausti slegiančius jausmus: bejėgiškumą, vienatvę, gėdą, neviltį ir kt.

Savižudybės krizė gali prasidėti sudėtingų gyvenimo įvykių kontekste, pavyzdžiui, kai patiriamas partnerio smurtas, patyčios mokykloje, mobingas darbe, prarandamas darbas, išsiskiriama. Visgi vienos priežasties niekada nėra. Klaidinga būtų net jos ieškoti. Dalis nusižudžiusių žmonių turi psichikos sveikatos sutrikimų istoriją, dalis – ne, tad žodis „būseną“ šiuo atveju daug svarbesnis nei „diagnozė“.

**Dažniausiai apie savižudybės riziką sužinome iš paties žmogaus.**

Kartais apie tai jis ar ji užsimena tiesiogiai („noriu nusižudyti“), dažniau –

netiesiogiai („viskas beprasmiška“, „mano gyvenimas baigtas“, „nebegaliu daugiau taip gyventi“, „esu našta kitiems“, „noriu pranykti“). Taip pat žmogus gali domėtis mirtimi, elgtis taip, tarsi atsisveikintų, pavyzdžiui, atiduoda pasiskolintus daiktus, organizuoja, kas galėtų pasirūpinti naminiiais gyvūnėliais. O kartais žmogus elgiasi rizikingai, tarsi gyvybė jam neberūpėtų: pavojingai vairuoja, nesaugiai kerta judrią gatvę, nesaikingai vartoja psichoaktyvias medžiagas, įsivelia į fizinius konfliktus.

Savižala, pavyzdžiui, įpjovimai odoje ar kitoks savęs žalojimas, nėra laikoma savižudybės rizikos ženklu. Tai bandymo tvarkytis su emociniais sunkumais išraiška. Tokiu atveju reikia padėti surasti kitus būdus nurimti. Vertėtų kreiptis ir specialistų pagalbą.



Kilus net menkiausiam įtarimui, kad žmogus galvoja apie savižudybę, svarbiausia tiesiai šviesiai paklausti: „Ar galvoji apie savižudybę?“ Uždavęs šį klausimą, niekada nepaskatinsi savižudybės, atvirkščiai – parodysi, kad supranti, kokią sunkią patirtį žmogus išgyvena, suteiksi galimybę kalbėtis atvirai.

Išgirsti atsakymą, kad žmogus išties galvoja apie savižudybę, gali būti nelengva. Neturi apsimesti, kad visada žinai, kaip reaguoti ir ką

sakyti. Svarbiausia – neimti kritikuoti ar moralizuoti. Veikiau padėkok už atvirumą. Jei neturi gebėjimų teikti emocinę paramą, padėk tokią pagalbą surasti. Jei visai nežinai ką daryti, gali paskambinti emocinės paramos linijos telefonu ir paklausti, kaip elgtis. Taip pat bendraujant su krizę patiriančiu žmogumi galima paklausti, kas sulaiko nuo savižudybės, kas anksčiau padėjo tokiose situacijose.

Svarbu savižudybės krizę patiriančio žmogaus nepalikti vieno, ypač – jei jis ar ji turi savižudybės planą. Vadinasi, tai nebėra vien mintys. Apie tai reikėtų paklausti, norint įvertinti savižudybės riziką, tačiau, jei nesate specialiai apmokyti, ieškokite specialistų ar kitų artimųjų pagalbą. Kraštutiniu atveju skambinkite 112.

Deja, savižudybė kartais įvyksta net ir suteikus pačią efektyviausią pagalbą.

## ▶ Agresyvus elgesys

Turbūt ne kartą teko matyti agresyvų kitų žmonių – tiek suaugusiųjų, tiek vaikų – elgesį. Agresyviai elgiasi tiek užpuolikai, norėdami atimti rankinę, tiek už laisvę kovojantys kariai. Taip pat agresyviai gali elgtis protestų dalyviai, iš kitų besityčiojantys moksleiviai ir t. t. Taigi didžioji dalis mūsų liudijamos agresijos nėra tiesiogiai susijusi su psichikos sveikatos sunkumais.

Kita vertus, tam tikrą psichikos sveikatos būseną ar didelį stresą patiriantis

Žmogus gali elgtis agresyviai. Tokiu atveju agresija susijusi su negebėjimu kitaip susitvarkyti su stipriomis emocijomis – bejėgiškumu, pykčiu, neteisybės jausmu ir pan.

Kai kalbame apie vaikus, kurių gebėjimas reguliuoti savo emocijas ar jas reikšti priimtinais būdais nėra taip išvystytas kaip suaugusiųjų, galime tokios agresijos apraiškų pastebėti gana dažnai.

Pavyzdžiui, vaikas gali kristi ant žemės ir imti ją daužyti rankomis ar kitaip tarsi prarasti savitvardą dėl nepasisekusios užduoties, negauto skanumyno ar neatliepto kito poreikio. Tokiu būdu jis ar ji gali siekti ir tam tikro aplinkinių atsako. Labai svarbu, kaip į tai reaguos suaugusieji: ar jie paskatins šias stiprias reakcijas, o gal atskleis, kad yra kitų būdų nurimti ir gauti, ko nori. Taigi šios situacijos labai reikšmingos vaiko raidai, kai mokamasi tvarkytis su emocijomis, atpažinti savo poreikius ir siekti jų patenkinimo. Svarbiausia žinoti, kad bausmės, įskaitant vaiko kritikavimą ar gėdinimą, neveikia. Atvirkščiai – jos gali sužaloti. Užtat veikia pozityvus elgesio paskatinimas, susitarimai ir patvirtinimas, kad vaikas, nepaisant netinkamo elgesio, yra mylimas.

Žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų ar patyrę trauminių įvykių, taip pat šiuo metu gyvenantys sudėtingomis sąlygomis, gali pasižymėti

mažesniu atsparumu stresui nei dauguma aplinkinių. Taigi net ir toks stresas, kuris mums atrodo nedidelis, gali išprovokuoti būseną, kurios pasekmė – agresyvus žmogaus elgesys.

**Agresyvų elgesį galima suvokti ir kaip ženklą** apie patiriamus psichikos sveikatos sunkumus. Pavyzdžiui, vaikai agresyviu elgesiu gali slėpti savo pažeidžiamumą. Kartais atsainiai ir agresyviai klasėje besielgiantis moksleivis tokiu būdu dangsto mokymosi sunkumus. Agresija gali signalizuoti, kad žmogus paveiktas emociškai – jo ribos ir jo orumas, savivertė buvo pažeisti.

Pagrindinis principas susidūrus su agresyviu elgesiu, kuris susijęs su psichikos sveikatos būseną ir patiriamu stresu, – **prieš reaguojant nusiraminti pačiai ar pačiam.**

Pastebint kitų netinkamą elgesį ar agresiją, natūralu pajusti pyktį, baimę, bejėgiškumą ar kitas stiprias emocijas. Nieko keista, jei kils tokios mintys: „kas dabar bus?“, „visiškai sugadino man dieną“, „ar jis bando mane išprovokuoti?“, „ar tai normalu?“ ir pan. Šioje būsenoje mūsų veido išraiška, elgesys, balso tonas veikiausiai irgi bus karingi, o sykiu stiprins įtampą ir didins tikimybę, kad kažkas tikrai susižalos. Todėl reaguodami į agresyvų elgesį pirmiausia turėtume pasirūpinti savimi – vos keletas gilių įkvėpimų ar minčių, kurios ramina (pavyzdžiui, „suprantu, kad jam sunku, dėl to taip elgiasi“,



„jau ne kartą padėjau šiai mergaitei nurimti, tikiu, pavyks ir šį kartą“) gali padėti tapti geresniais pagalbininkais. Kalbant apie vaikus ar suaugusiuosius, kurie dėl kokių nors priežasčių sunkiai gali įvardyti savo emocijas ar poreikius, mums vis tiek reikės bandyti suprasti: „ką komunikuoja toks elgesys?“, „kokios emocijos ir poreikiai slypi už šio elgesio?“, „kaip galiu padėti pasijausti saugiam, suprastam, girdimam?“, „kaip galiu atliepti jos ar jo poreikius“?.

## ▶ Agresyvus elgesys sveikatos priežiūros įstaigoje

Poliklinikose ar ligoninėse žmonės patiria įtampą, stresą, o kartais ir neviltį. Sunkios emocijos gali ypač sustiprėti tam tikromis aplinkybėmis, pavyzdžiui:

- Žmogus sužinojo apie sunkią ligą arba būtinybę atsigulti į ligoninę;
- Medicinos personalas dėl laiko stokos ar kitų priežasčių reaguoja atsainiai, nepakankamai paaiškina, kas vyksta, elgiasi nepagarbiai;
- Žmogui sunku susigaudyti situacijoje (pavyzdžiui, dėl demencijos);
- Žmogus patiria stiprų skausmą;
- Tenka ilgai laukti pagalbos, nepavyksta užsiregistruoti konsultacijai ir pan.

Labiau tikėtina, kad agresyviai ims elgtis žmonės, kuriems sunku kitais būdais išreikšti savo emocijas, t. y. turintys žemesnį emocinį intelektą. Taip pat nuo psichiką veikiančių medžiagų apsvaigę žmonės. Arba negalintys išsakyti savo nuomonės dėl nesuteikto vertimo ar kitos pagalbos, kuri padėtų jiems patenkinti savo poreikius.

Dažniausiai agresyvus elgesys nepasireiškia staiga. Iš pradžių tik šiek tiek padidėja įtampa: žmogus ima nervingai vaikščioti, keičiasi jo balso tembras. Jei pagalbos negauna ar ji netinkama, situacija eskaluoja. Žmogus gali imti šaukti, keiktis, gniaužti kumščius, grasinti.

Kuo anksčiau imsime deeskaluoti situaciją, tuo šis uždavinys bus lengvesnis ir niekas nebus sužalotas. Tai reiškia, kad kylančią įtampą reikia laiku pastebėti ir į ją reaguoti tinkamai – naudojant ne fizinę jėgą, o užmezgant su žmogumi pokalbį.

Žemiau pateikiame keletą patarimų, kaip tai padaryti.

- **Palikite erdvės** tiek sau, tiek jam ar jai atsitraukti. Bėda ta, kad, pamatę agresyviai besielgiantį žmogų, aplinkiniai intuityviai nori priėti ir jį sulaikyti ar sutramdyti. Taip elgiamasi todėl, kad bijoma agresijos proveržio. Tačiau tą akimirką, kai vienas ar netgi keli žmonės artinasi ar bando suimti už rankų, apglėbti ir pan.,

didelį stresą patiriančio žmogaus nesaugumo jausmas tik dar labiau sustiprėja. Jis ar ji gali imti intensyviai gintis ir tokiu būdu sužaloti aplinkinius.

- Su agresyviu asmeniu kalbėkite **akis į akį**. Jei padėti atbėga daugiau darbuotojų, jis ar ji gali pasijausti užspeistas ar užspeista į kampa.
- **Išlaikykite ramybę** – ji turi atsispindėti tiek jūsų kūno kalboje, tiek balso tone. Tai padaryti bus lengviau, jei pasirūpinsite, kiek leidžia situacija, nurinti patys. Kartais puikiai padeda tiesiog keli gilūs įkvėpimai.
- **Kalbėkite aiškiai ir paprastai**, trumpais sakiniais, vengdami sudėtingų žodžių. Svarbiausią informaciją galima pakartoti kelis kartus. Didelį stresą patiriantis žmogus gali negebėti aiškiai kalbėti ar iki galo susigaudyti situacijoje. Tai taip pat ypač svarbu, jei padedate žmogui su intelekto negalia.
- **Prisistatykite**. Situacijose, kai bandote nuraminti nepažįstamą ar menkai pažįstamą žmogų, daugiau aiškumo ir saugumo suteikia prisistatymas, kas esi, ir paaiškinimas, ko sieki, pavyzdžiui, „mano vardas Aistė, esu slaugytoja, noriu jums padėti“.
- **Neskubėkite**. Įsitikinkite, ar žmogus jus suprato, leiskite pamatyti, kad šiuo metu jo ar jos neskubinate. Laiko visada trūksta, bet jei įtampa auga – problemai išspręsti sugaišite daug daugiau laiko.

- **Išsiaiškinkite**, kaip žmogus jaučiasi, kas su juo vyksta, ko jis nori. Bandant suprasti, kas sukėlė stresą ar kas išmušė žmogų iš pusiausvyros, pravartu užduoti paprastus klausimus, pritaikyti aktyvaus klausymosi įgūdžius ir sutelkti visą savo neblaškoma dėmesį. Taip pat pokalbį galite pradėti pasakydami, kodėl priėjote ir norite padėti, pavyzdžiui, „pastebėjau, kad esate sunerimęs, galbūt kas nors nemalonus atsitiko?“.
- **Parodykite supratimą**. Nekritikuokite žmogaus emocijų, jokių būdu neaiškinkite, kad situacija ne tokia bloga. Empatiško klausymosi dalis – atliepti emocijas. Taip pat patvirtinti, kad emocijos suprantamos. Pavyzdžiui, „suprantu, kad jums pikta, jūs turite teisę taip jaustis“. Vien tai, kad žmogus gali balsu įvardyti, jog yra susierzinęs, jau ramina. Žinoma, jei tinkamai į tai reaguojame – su rūpesčiu.
- **Atsiprašykite**. Tikėtina, kad priežastys, išmušusios žmogų iš pusiausvyros, nėra tiesioginė jūsų atsakomybė, tačiau šiuo atveju atstovaujate visai sveikatos sistemai, kuri galėjo nuvilti žmogų. Pavyzdžiui, nėra galimybių greitai patekti pas specialistą, gydymas nesuteikia norėtų rezultatų. Atsiprašymas gali suteikti žmogui palengvėjimą. Pavyzdžiui, galite pasakyti „atsiprašau, kad negalime tyrimų atlikti šiandien“, „apgailėstauju dėl jūsų situacijos“.
- **Raskite tinkamą erdvę**. Jei pavyksta užmegzti kontaktą ir pradėti kalbėtis, galima pasiūlyti, pavyzdžiui, ramiai prisėsti kabinete. Patekęs į kitą erdvę, žmogus paprastai nusiramina.

- **Pasiūlykite alternatyvas.** Nesaugumą, bejėgystę, pyktį patiriančiam žmogui kontrolės jausmą padeda atgauti galimybė rinktis. Galite paklausti, „ar norėtumėte ramiai pabūti čia vienas, o gal pasivaikščioti lauke?“.
- **Pagarbiai nubrėžkite ribas.** Jei žmogus elgiasi nepagarbiai, tarkime, kartoja užgauliojančius žodžius ar keiksmazodžius, siekia įeiti į patalpas, į kurias patekti draudžiama, reiktų pasakyti, kad tai nėra leidžiama. Tačiau ribas vertėtų brėžti ramiai, pavyzdžiui, paaiškinti, kad „pas mus tokia tvarka, negaliu leisti šiuo metu užėiti pas gydytoją“, „suprantu, kad tai jums kelia pyktį, bet galbūt galėčiau padėti užsiregistruoti vizitui?“.



Praktikuojami deeskalacijos įgūdžiai pamažu vis stiprėja, augina pasitikėjimą, kad sužalojimų galima išvengti, o sudėtingas situacijas įmanoma išspręsti užmezgant kontaktą, aiškinantis emocijas ir poreikius, pasiūlant realistiškas alternatyvas.

Visgi sveikatos priežiūros įstaigos turėtų turėti aiškias gaires, kaip vykdyti deeskalaciją. Jas turi žinoti visi darbuotojai, praverstų organizuoti ir praktinius mokymus. Taip pat vertėtų dėmesį skirti sisteminiams iššūkiams, kurie didina įtemptų situacijų tikimybę, pavyzdžiui, spręsti nepakankamo darbuotojų skaičiaus problemą.

## ▶ Po trauminio įvykio

Trauminiiais įvykiais vadinami tokie **neeiliniai, giliai sukrečiantys įvykiai** kaip smurtas, avarija, užpuolimas, seksualinė prievarta, artimojo savižudybė, buvimas karto zonoje ir kt. Tai įvykiai, susiję su **realia grėsme savo ar kito sveikatai ar gyvybei**, taigi – lemiantys didžiulį stresą ir pamatinio saugumo jausmo praradimą.

Daugiau nei pusė iš mūsų bent kartą gyvenime susiduria su potencialiai traumuojančiu įvykiu. Tik dalis po jo patiria psichologinę traumą.



Tokie įvykiai visiškai kitaip nei kasdienės patirtys gali paveikti žmogaus psichiką.

Išskirtinės gali būti reakcijos paties įvykio metu – jos neretai atrodo tarsi nekontroliuojamos, instinktyvios. Įmanomas ir visiškai sustingimas. Po įvykio gali ištikti **šoko būseną**: žmogus gali šaukti ar verkti, jaustis, kad yra tarsi nerealybėje. Dar kiti žmonės iš šalies gali atrodyti išskirtinai ramūs.

Vėlesnės reakcijos dažnai būna fizinės, pavyzdžiui, pykinimas, drebulys, gali apimti stiprus nerimas, pyktis, gėda ar neįprasti pojūčiai. Visa tai natūralios potrauminės reakcijos.

Norint padėti trauminį įvykį patyrusiam žmogui, naudinga žinoti **Pirmosios psichologinės pagalbos strategiją**. Tokią pagalbą gali suteikti bet kas, ji paremta emocijų parama ir pagalba stengiantis pasirūpinti pagrindiniais

žmogaus poreikiais. Suteikus tokią pagalbą, sumažėja tikimybė, kad žmogus patirs ilgalaikį neigiamą trauminio įvykio poveikį.

- **Emocinė parama.** Priėję prie žmogaus, kuris ką tik patyrė sukrečiantį įvykį, žinoma, jei jis sutinka, raskite ramesnę, tinkamą pokalbiui vietą. Tuomet pasiteiraukite, kaip jis ar ji jaučiasi ir kokios pagalbos jam ar jai reikia. Jei žmogus atsisako kalbėtis ar išgyvenimais dalijasi labai glaustai, jokių būdu nespauskite atsiverti. Svarbiausia suteikti galimybę papasakoti, kaip jis ar ji jaučiasi. Spaudimas prisiminti viską, kas įvyko, gali net pakenkti.

Klausantis reikėtų pritaikyti aktyvaus klausymosi įgūdžius (kūno kalba, akių kontaktu, linktelėjimais ir kitaip parodyti, kad klausotės, suprantate), nebijoti tylos pauzių. Stenkitės išlaikyti ramybę. Jei žmogus pasakoja apie stiprias savo reakcijas, galima pabrėžti, kad visos reakcijos yra natūralios ir visiškai suprantamos tokiose situacijose. Galite paklausti, kaip žmogus pats galėtų pasirūpinti savimi po jūsų pokalbio, kas padėtų pasijusti geriau, ar suteikti viltį, kad savijauta pagerės. Tačiau jokių būdu nežadėkite to, ko negalėsite užtikrinti.

- **Praktinė pagalba.** Po trauminio įvykio kai kuriems būtina praktinė pagalba, kuri yra tokia pat svarbi kaip emocinė parama. Gali reikėti žmogų suvesti su specialistais, pavyzdžiui, padėti nuvykti pas gydytoją, gauti teises paslaugas, rasti vietą apsistoti, priimti tam tikrus sprendimus.

## Pagalbos kontaktai

Visiems mums kartais reikia pagalbos – įveikti sunkumus lengviau, kai esame ne vieni. Neretai palengvėja tiesiog po pokalbio su emocinės paramos savanoriu ar savanore, o kartais tam, kad pasijustumė geriau, prireikia nueiti ir ilgesnį kelią.

Pagalbos gavimas yra procesas. Tiek ieškant pagalbos sau, tiek kitam svarbu žinoti įvairius pagalbos šaltinius, nes jie padeda rasti tinkamą pagalbos būdą.

Šiame leidinyje daugiausia informacijos – apie **nemokamą** pagalbą: tiek apie Vilniaus mieste teikiamas paslaugas, tiek apie tas, kurios prieinamos visoje Lietuvoje.

Nors mūsų psichikos sveikatai stiprinti svarbi įvairi, kartais labai praktinė pagalba, aptarsime tik psichikos sveikatos paslaugas.

Toliau nurodyti organizacijų kontaktai gali keistis, kisti jų darbo valandos ir pobūdis, tad šią informaciją visuomet rekomenduojame patikslinti užsukus į interneto svetaines [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt) ir [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt) arba į pačių organizacijų interneto puslapius.

## Emocinės paramos linijos



**Nemokamos, anoniminės, konfidencialios.** Jose dirba savanoriai, apmokyti teikti emocinę paramą. Linijos skirtos galvojantiems apie savižudybę, esantiems krizinėje situacijoje ar tiems, kurie neturi su kuo pasidalyti savo jausmais ir sunkumais. Kai kuriose linijose emocinę paramą teikia savanoriai, kitose galima pasikalbėti ir su specialistais.

„Jaunimo linija“

Tel. 8 800 28888  
[jaunimolinija.lt](http://jaunimolinija.lt)

Pokalbiai telefonu:  
visą parą.

Pokalbiai internetu:  
I–VI 18:00–24:00.

Interneto puslapyje –  
išsami ir patikima informacija  
apie savižudybes.

Paramą teikia savanoriai.

„Vilties linija“  
(suaugusiesiems)

Tel. 116 123  
[viltieslinija.lt](http://viltieslinija.lt)

Pokalbiai telefonu:  
visą parą.

Pagalba laiškais:  
atsakoma per 3 d. d.

Pokalbiai internetu:  
visą parą.

Paramą teikia savanoriai  
ir psichikos sveikatos  
specialistai.

„Sidabrinė linija“  
(vyresnio amžiaus žmonėms)

Tel. 8 800 800 20  
[sidabrinelinija.lt](http://sidabrinelinija.lt)

Pokalbiai telefonu:  
I–V 8:00–20:00,  
VI–VII ir švenčių dienomis  
11:00–19:00.

Paramą teikia profesionalūs  
konsultantai, kalbasi  
savanoriai.

„Vyru linija“

Tel. 8 670 00027  
[vyruliniija.lt](http://vyruliniija.lt)

Pokalbiai telefonu:  
I–V 10:00–14:00.

Pagalba laiškais:  
atsakoma per 3 paras.

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai, teisininkai, priklausomybės konsultantai.

### Visuomenės sveikatos biurai

Čia galima rasti įvairių psichikos sveikatai stiprinti skirtų paslaugų: streso valdymo ir emocijų reguliavimo užsiėmimus, individualias ir grupines psichologo konsultacijas, savitarpio paramos grupes, priklausomybės konsultantų paslaugas.

Visuomenės sveikatos biure gali gauti 6 psichologo konsultacijas, kitų užsiėmimų skaičius įprastai nėra ribojamas, galima dalyvauti keliose grupinėse veiklose vienu metu.

Šios paslaugos yra **nemokamos** ir gali būti teikiamos **anonimiškai**.

Vilniaus mieste ir rajone šias paslaugas teikia Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius Sveikiau“. Daugiau informacijos apie veiklas galite rasti jų interneto puslapyje [vilniussveikiau.lt](http://vilniussveikiau.lt).

Kiekvienos savivaldybės visuomenės sveikatos biure paslaugos gali skirtis, visus biurų kontaktus galima rasti adresu [pagalbasau.lt](http://pagalbasau.lt).

### Pirminiai psichikos sveikatos priežiūros centrai

Norint gauti psichiatro ar psichologo konsultaciją, galima kreiptis į savo polikliniką arba tiesiai į psichikos sveikatos centrą. Vizitui pas psichiatrą ar psichologą siuntimo nereikia. Skubią konsultaciją galima gauti per 12 val. nuo kreipimosi.

Privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems ir prisiregistravusiems asmenims teikiamos

nemokamos paslaugos. Už pagalbą kitame psichikos sveikatos centre (pavyzdžiui, pagalbos prireikus atostogų metu) arba anoniminę (neatskleidžiant asmens tapatybės) mokėti reikia. Pas psichologą nemokamai galima apsilankyti bent 10 kartų. Apsilankymų pas psichiatrą skaičius neribojamas.

Daugėja poliklinikų, teikiančių skubią psichologinę pagalbą visiškai be išankstinės registracijos. Pavyzdžiui, Vilniaus Centro poliklinikoje visą parą budi psichologas.

Stacionarios paslaugos: Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre, psichiatrijos skyriuose įvairių miestų ligoninėse

Esant intensyvios pagalbos poreikiui, psichiatras gali išrašyti siuntimą į vieną iš stacionarių įstaigų, paprasčiau tariant, ligoninių. Gydymas ligoninėje gali būti dvejopas: stacionarus – tai „gulėjimas“ ligoninėje, ambulatorinis – lankymasis

kasdien keletą savaičių, mėnesį ar ilgiau. Gydantis tiek vienu, tiek kitu būdu, konsultacijos dažnesnės, į pagalbą įsitraukia daugiau specialistų, galima dalyvauti psichosocialinėje reabilitacijoje (pavyzdžiui, lankyti dailės terapiją, šviesos terapiją, kineziterapiją ir t. t.).

Specializuota pagalba teikiama kai kuriuose išskirtiniuose ligoninių skyriuose, pavyzdžiui, Savižudybių prevencijos skyriuje, Valgymo sutrikimų centre, Vaiko raidos centre, Psichotraumatologijos centre. Visi minėti skyriai įsikūrę Vilniuje.

Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės psichologai konsultuoja laiškais apie psichikos sveikatos sutrikimus. Informacija teikiama ne tik patiriantiems šiuos sunkumus, bet ir jų artimiesiems. Galima rašyti elektroniniu paštu [konsultacija@rvpl.lt](mailto:konsultacija@rvpl.lt).

Skubi pagalba bet kurioje ligoninėje

Ištikus psichikos sveikatos krizei ir prireikus skubios pagalbos, galima kreiptis į bet kurios ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių. Jie dirba visą parą, o būtinoji pagalba suteikiama nemokamai visiems – net ir neapdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu.

Privatūs psichologai, psichiatrai, psichoterapeutai

Internete mokamas paslaugas reklamuoja daugybė psichiatrų ir psichologų. Rinkdamasis įsitink, kad specialistas turi reikiamą kvalifikaciją.

Lietuvos psichologų sąjunga savo puslapyje [psichologusajunga.lt](http://psichologusajunga.lt) skelbia visų savo narių vardus ir pavardes.

Nevyriausybinių organizacijų „Krizių įveikimo centras“

Teikia psichologo konsultacijas gyvai arba per „Skype“.

Tel. 8 064 051555

„Skype“: krizesiveikimas

Antakalnio g. 97, Vilnius

[krizesiveikimas.lt](http://krizesiveikimas.lt)

Darbo laikas:

I–V 16:00–20:00

VI 12:00–16:00

Švenčių dienomis ir sekmadieniais nedirba.

Išankstinė registracija nereikalinga.

Pirmoji konsultacija nemokama, o tolesnių tęstinių 7 konsultacijų kaina po 15 eurų.

Iniciatyva MEDO (medikams)

Registracijos anketa ir kontaktai pateikti čia:

[www.jauniejiigydytojai.lt/pagalbamedikams](http://www.jauniejiigydytojai.lt/pagalbamedikams)

Tel. 8 060 607205

El. paštas:  
palaikymoiniciatyva@gmail.com

Nemokamos psichologų ir psichoterapeutų konsultacijos teikiamos gydytojams, slaugytojams, akušeriams, pagalbiniam medicinos personalui, GMP darbuotojams ir kitiems sveikatos specialistams.



## ► Kur nukreipti vaikus ir jaunimą?

„Jaunimo linija“

Tel. 8 800 28888

[jaunimolinija.lt](http://jaunimolinija.lt)

Pokalbiai telefonu: visą parą.

Pokalbiai internetu:  
I–VI 18:00–24:00.

Interneto puslapyje –  
išsami ir patikima informacija  
apie savižudybes.

Paramą teikia savanoriai.

„Vaikų linija“  
(vaikams ir paaugliams)

Tel. 116 111

[vaikulinja.lt](http://vaikulinja.lt)

Pokalbiai telefonu: visą parą.

Pokalbiai internetu:  
I–VI 18:00–24:00.

Interneto puslapyje –  
išsami ir patikima informacija  
apie savižudybes.

Paramą teikia savanoriai.

Linija „Doverija“  
(paaugliams ir jaunimui  
rusų kalba)

Pokalbiai telefonu:  
II–VI 16:00–20:00.

Tel. 8 800 77277

Švenčių dienomis nedirba.

Parama teikiama rusų kalba, ją  
teikia savanoriai moksleiviai.

„Valgymo sutrikimų linija“

Tel. 8 631 22 777,  
8 631 55 777

Pokalbiai telefonu:  
II 18:00–22:00.

Registracija pokalbiui galima  
ir el. paštu: [info@vpnamai.lt](mailto:info@vpnamai.lt).

Pagalbą teikia specialius  
mokymus baigę psichologijos  
bakalauro bei magistro  
paskutinių kursų studentai ir  
psichologai.

„Vaiko teisių linija“  
(vaikams ir tėvams)

Tel. 8 800 10800  
[pagalbavaikams.lt](http://pagalbavaikams.lt)

Pokalbiai telefonu:  
I–IV 8:00–19:00,  
V 8:00–18:00.

Puslapyje daug naudingos  
informacijos apie psichikos  
sveikatos sunkumus, ką daryti  
juos patiriant, kur kreiptis.



## Psichologinė pagalba

Paramos vaikams centras  
Tel. 8 611 43567

El. paštas:  
pvc@pvc.lt

[www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)

Teikiamos psichologų konsultacijos vaikams, šeimoms. Konsultacijos yra mokamos. Nemokamos konsultacijos teikiamos smurto prieš vaikus atvejais.

Paramos vaikams centre vykdomos ir įvairios programos, organizuojami renginiai bei seminarai.

Psichologinė pedagoginė tarnyba

Tel. 8 5 2650908

El. paštas:  
rastine@ppt.vilnius.lm.lt

[www.vilniausppt.lt](http://www.vilniausppt.lt)

Teikiamos psichologų ir kitų specialistų konsultacijos vaikams bei tėvams.

Taip pat teikiamos konsultacijos mokytojams bei kitiems švietimo specialistams vaikų ugdymo klausimais.

A. Vivulskio g. 2A,  
LT-03220, Vilnius

Čia konsultacijas teikia specialistai: psichologai, socialiniai darbuotojai, logopedai ir kt.

Vaiko raidos centras

El. paštas:  
raida@santa.lt

Vaiko raidos centras yra VUL Santaros Klinikų Vaikų ligoninės dalis. Ambulatorines ir stacionarines paslaugas čia teikia įvairūs specialistai.

Pagalba teikiama vaikams su raidos iššūkiais, psichikos ir elgesio sunkumais, vaikams, patyrusiems prievartą ir smurtą, vaikams, esantiems rizikos grupėse, taip pat šių vaikų tėvams ir globėjams.

Registruojantis pas Vaiko raidos centro specialistus reikia turėti siuntimą.

Psichologinė pagalba ugdymo įstaigose

Daugelyje mokyklų, universitetų ir kitų ugdymo įstaigų dirba psichologai, kurie konsultuoja nemokamai.

Kartais vaikams geriausia pagalba gali būti ta, kad šalia jų esantis suaugęs žmogus pats ar pati kreipiasi pagalbos.

Pagalbos būdai gali būti įvairūs – nuo skambučio emocinės paramos linijos numeriu iki psichologinių konsultacijų. Jei iššūkiai kyla ginant vaikus ar dirbant su jais, rekomenduojame kreiptis į „Tėvų liniją“.

„Tėvų linija“

Tel. 8 800 90012

[tevulinija.lt](http://tevulinija.lt)

Pokalbiai telefonu:

I–V 9:00–13:00 ir 17:00–21:00.

Paramą teikia profesionalūs psichologai.

## ▶ Savitarpio parama ir bendruomenės

Pagalbos galime sulaukti ne tik iš specialistų. Svarbią paramą gali suteikti kiti panašias patirtis išgyvenantys žmonės.

Psichikos sveikatos sunkumus patiriantys žmonės arba jų artimieji gali jungtis į **savitarpio paramos grupes**. Pagrindinis jų tikslas – dalytis asmenine patirtimi. Tačiau galima ne tik išsipasakoti, bet ir rasti draugų ar bendraminčių, aptarti aktualius klausimus, diskutuoti įvairiomis temomis.

Keletas tokių grupių pavyzdžių: savitarpio paramos grupė nusižudžiusiųjų artimiesiems, savitarpio paramos grupė psichikos sveikatos sutrikimų patirties turinčių asmenų artimiesiems.

Su panašiais iššūkiais susiduriantys asmenys buriasi ir į bendruomenes. Tokiu atveju lengviau dalytis informacija, padėti vieni kitiems rasti tinkamą pagalbą, siekti trūkstamų paslaugų. Pavyzdžiui, autistiškų vaikų tėvus vienijanti asociacija „Lietaus vaikai“ susikūrė būtent mamų ir tėčių iniciatyva. Šiuo metu **bendruomenė** vienija daugiau nei 400 tėvų, auginančių autistiškus vaikus. Daugiau apie „Lietaus vaikus“ galite rasti čia: [www.lietausvaikai.lt](http://www.lietausvaikai.lt).

Patiriant psichikos sveikatos sunkumus, gali padėti ir įvairios nevyriausybines organizacijos. Jų siūlomos paslaugos dažnai inovatyvios. Pavyzdžiui, Lietuvoje veikia terapinis ūkis „Ugdančių patirčių namai“. Tai vieta, kurioje sunkumus išgyvenantys jauni žmonės gali atsitiesti įsitraukdami į prasmingus ūkio darbus. Ūkyje veikia įvairios programos, siūlomos skirtingos veiklos, jame dirba įvairūs specialistai: psichologai, jaunimo darbuotojai, socialiniai darbuotojai. Daugiau apie terapinių ūkių veiklą galite rasti čia: [www.upnamai.lt](http://www.upnamai.lt).

