

**PIRMOJI
PSICHOLOGINĖ
PAGALBA MOKYKLOJE**

**LINA RASIMAITĖ
2016 09 13 ○ VVSB**

PAGRINDINIAI AKTYVAUS KLAUSYMO ĮGŪDŽIAI

PERFRAZAVIMAS

- Pagrindinių minčių ir faktų pakartojimas kitais žodžiais.
- Tikslas - parodyti, kad klausomės ir suprantame, kas yra sakoma; patikrinti, ar sutampa kito žmogaus įdėta prasmė ir mūsų supratimas.

ATSPINDĖJIMAS

- Pagrindinių kito jausmų įvardinimas.
- Tikslas – parodyti, kad suvokiame, kaip kitas žmogus jaučiasi; padėti kitam atpažinti savo jausmus, išgirdus juos iš kito žmogaus.

ATVIRI KLAUSIMAI

- Tai klausimai, į kuriuos negalima atsakyti tik „Taip“ arba „Ne“, nes jie reikalauja išsamesnio atsakymo.
- Tikslas – skatinti žmogų kalbėti. Atviri klausimai padeda aiškinantis situaciją, jausmus bei aptarinėjant išeitis.

PATIKSLINIMAS

- Tai pasakytų minčių patikslinimas, užduodant konkretinantį klausimą.
- Tikslas – išsiaiškinti, kas pasakyta; gauti daugiau informacijos.

APIBENDRINIMAS

- Tai esmės, apie ką buvo kalbėta, perfrazavimas, išdėstant viską logine seka.
- Tikslas - peržvelgti pokalbio eigą, išreikštas reikšmingas mintis, jausmus ir faktus; nustatyti tolimesnę pokalbio eigą.

REAGAVIMAS

- Tai pokalbio metu atsiradusių pokyčių įvardijimas.
- Tikslas – atkreipti dėmesį į pakitusią nuotaiką, balsą, pasakojimą, techninius trukdžius; parodyti, kad pokalbis rūpi.

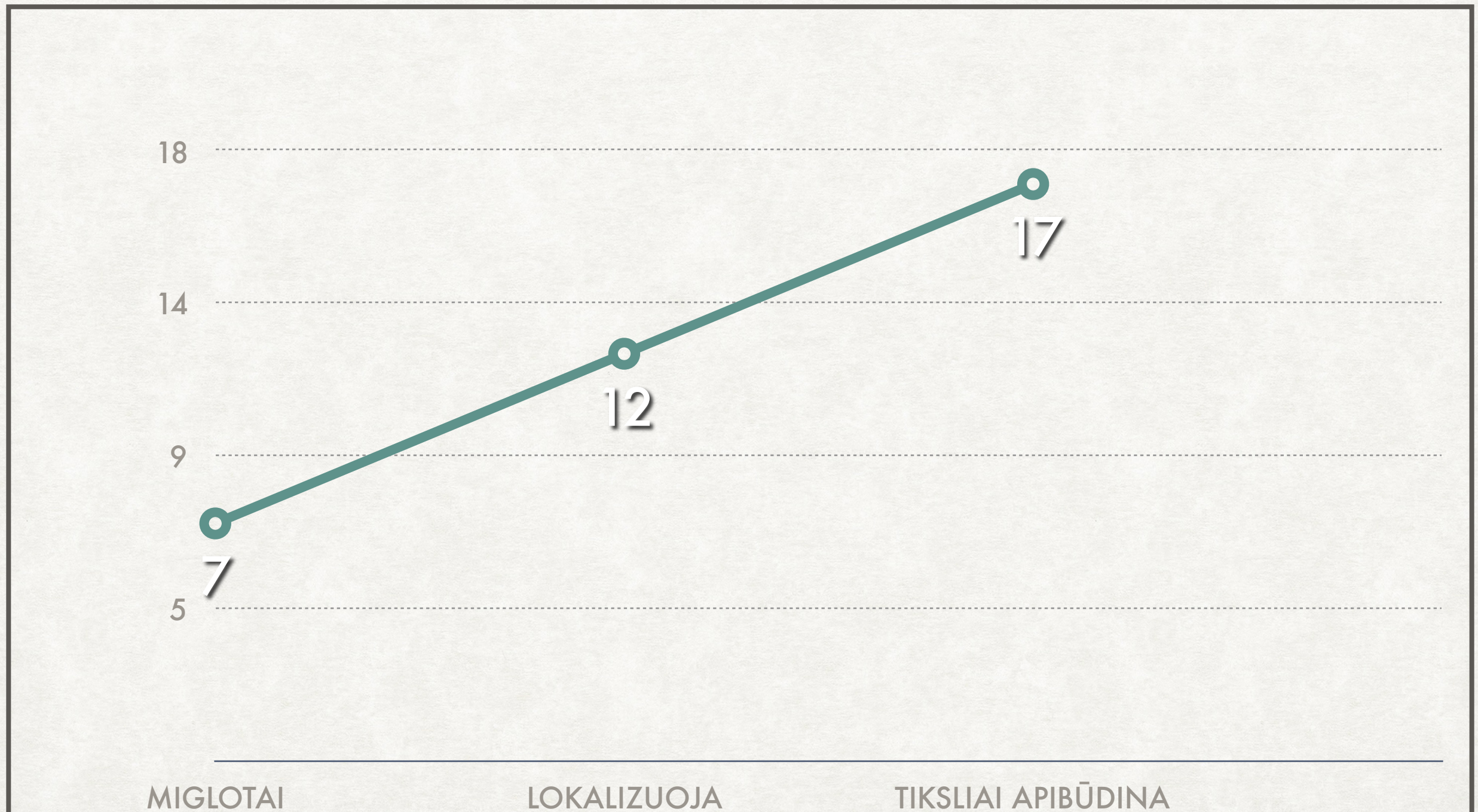
DIDŽIAUSI KONTAKTO TRUKDŽIAI (PAGAL GORDON, 1970)

- 1. Įsakinėjimas, nurodinėjimas, liepimas;
 2. Perspėjimas, grasinimai;
 3. Patarinėjimas, pasiūlymų ar sprendimų dalinimas;
 4. Loginiai įtikinėjimai, įrodinėjimai, pamokslavimai;
 5. Moralizavimas;
 6. Vertinimas, teisimas, kritikavimas, kaltinimas;
 7. Perdėtas pritarimas ar pagyrimai;
 8. Gėdininimas, išjuokimas, etikečių kljavimas;
 9. Interpretavimas;
 10. Raminimas, užjautimas, guodimas;
 11. Abejojimas;
 12. Atsitraukimas; nuleidimas juokais; temos keitimas.

- Kokia reakcija atrodė mažiausiai palaikanti, kodėl?
- Kokia reakcija šioje situacijoje padėtų / palaikytų labiausiai, dėl ko?
- Kuo vienos reakcijos yra naudingesnės už kitas?
- Kuri iš šių reakcijų gali būti laikoma emocine parama?

PSICHOSOMATINIAI SUTRIKIMAI

Gebėjimo kalbėti apie skausmus priklausomybė nuo amžiaus



PSICHOSOMATINIAI SUTRIKIMAI

SOMATOFORMINIAI SUTRIKIMAI

- Galvos skausmai
- Skrandžio ir virškinimo sistemos sutrikimai
- Neurologinius sutrikimus primenantys simptomai: sutrikusi koordinacija, lygsvaros netekimas, paralyžius, traukuliai
- Įsivaizduojamos kūno deformacijos, pakitimai
- Nugaros skausmai
- Nuovargis
- Raumenų maudimas
- ...

SOMATOFORMINIŲ SUTRIKIMŲ TIPAI

KONVERSINIS SUTRIKIMAS

- Dažniausia vaikystėje pasitaikanti somatoforminių sutrikimų forma
- Neurologinius sutrikimus primenantys simptomai: aklumas, traukuliai, iškreipta eisena, paralyžius, tunelinis matymas, raumenų tonuso nuslopimas.
- Sunku vaikščioti/kalbėti/girdėti...
- Labai dažnai psichologinės traumos, patirto žiauraus smurto pasekmė.

SOMATOFORMINIŲ SUTRIKIMŲ TIPAI

DISMORFINIS KŪNO SUTRIKIMAS

- Įsivaizduojamas arba perdėtai vertinamas kūno defektas.
 - Kūno formos
 - Kūno dalių dydžio
 - Plaukuotumo
 - Odos spalvos/tipo
 - ...
- Įsivaizdavimas reikšmingai trukdo akademinėje, socialinėje ar kitose gyvenimo srityse
- Paauglystėje iškreiptas kūno suvokimas dažnai būna kelias į anoreksiją/bulimiją

SOMATOFORMINIŲ SUTRIKIMŲ TIPAI

HIPOCHONDRIJA

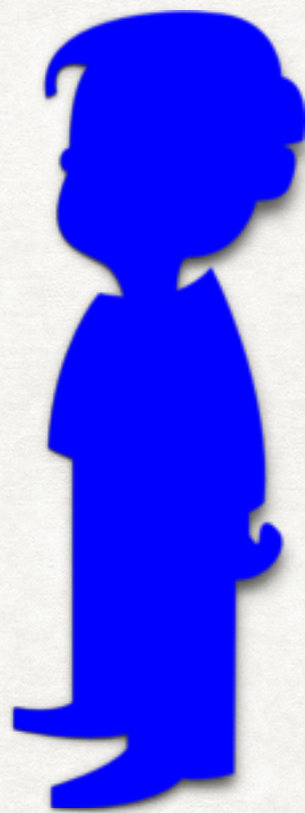
- Nenumaldomas įsivaizdavimas, kad kažkuo serga
- Idėja paremta klaidingomis kūno pojūčių interpretacijomis
- Gana retas paauglystėje, dažniau turi dismorfinio kūno vertinimo sutrikimo formą

SOMATOFORMINIAI SUTRIKIMAI

PAPLITIMAS



11 PROC.



4 PROC.

Geras šeimos socialinis ekonominis statusas ir tėvų išsilavimas (taip pat ir emocinis raštingumas) susiję su retesne sutrikimų raiška.

SOMATOFORMINIAI SUTRIKIMAI

PRIEŽASTYS

- Dažniausiai sutrikimą *paleidžia* ūmus stresinis išgyvenimas (netektis, trauma (fizinis ar seksualinis smurtas), konfliktas šeimoje).
- *Psichosocialinė teorija*: simptomai - socialinės komunikacijos būdas, padedantys išreikšti emocijas ar simbolizuoti jausmus, kurių neišsine išreikšti žodžiais.
- *Psichodinaminė teorija*: simptomai - išstumti instinktyvūs impulsai. Psichosomatiniai skausmai - neišspręstų emocinių konfliktų išraiška kūne.
- *Biologija*: kūno suvokimas ir jutimų vertinimas individualiam lygmeny gali skirtis ir būti klaidingas.
- *Genetika*: 10-20 proc. sergančių vaikų turi somatoforminių sutrikimų turinčius tėvus. Taip pat tokiose šeimose dažnesni ir nerimo, nuotaikos sutrikimai.

PAAUGLIŲ DEPRESIJA

SIMPTOMAI

- A grupės simptomai:
 - disforiška nuotaika (liūdesys, padidintas jautrumas, beviltiškumas, nuotaika dažnai mainosi, kryptis į vienatvę).
 - savivertės praradimas. Nepasitikėjimas savimi. Dingsta efektyvumo jausmas.
- B grupės simptomai:
 - agresyvus elgesys (piktdžiuga, agresija, dažni ginčai su suaugusiais)
 - miego sutrikimai
 1. negali užmigti
 2. dažnai prabudinėja
 3. anksti prabudę nebegali užmigti

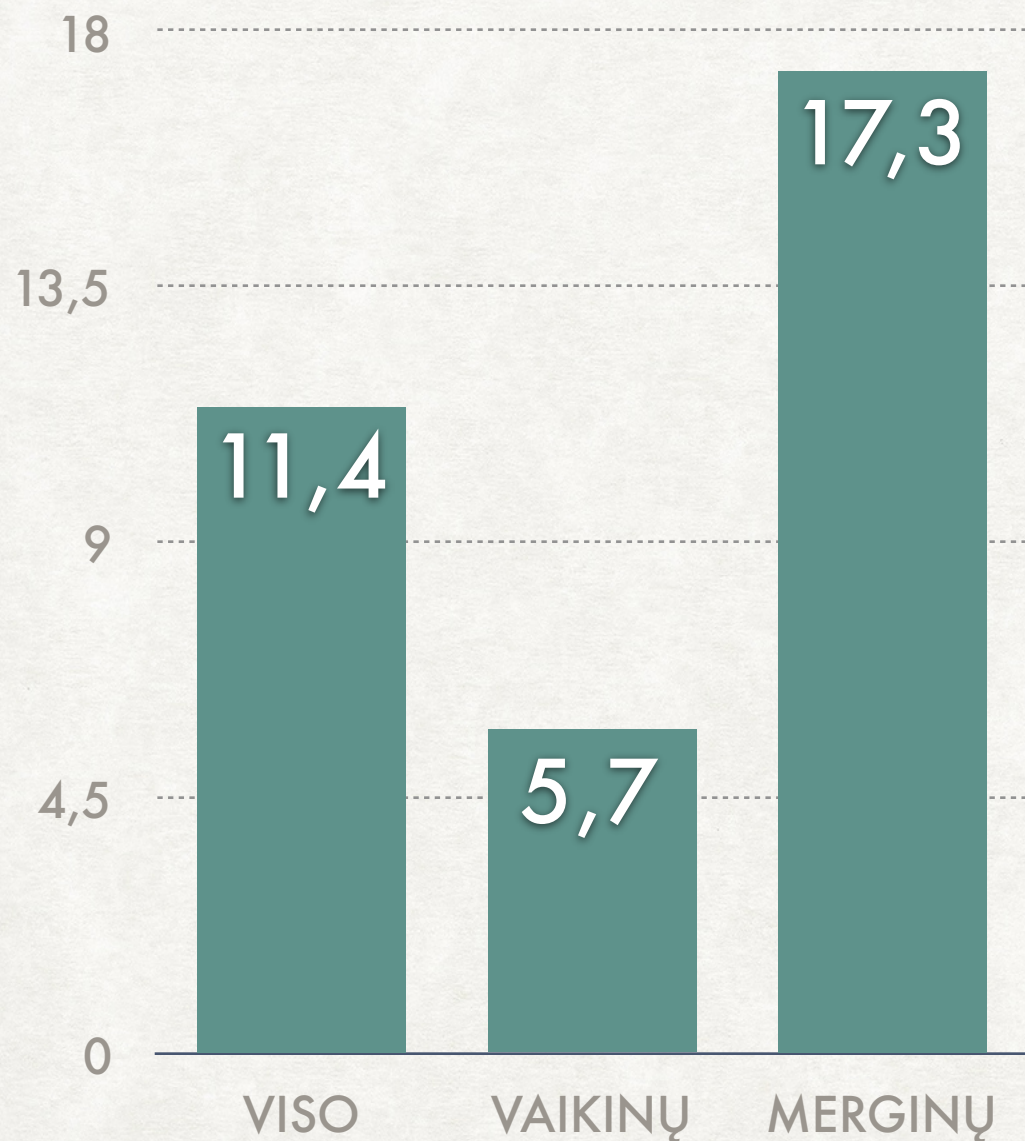
PAAUGLIŲ DEPRESIJA

SIMPTOMAI (TĖSINYS)

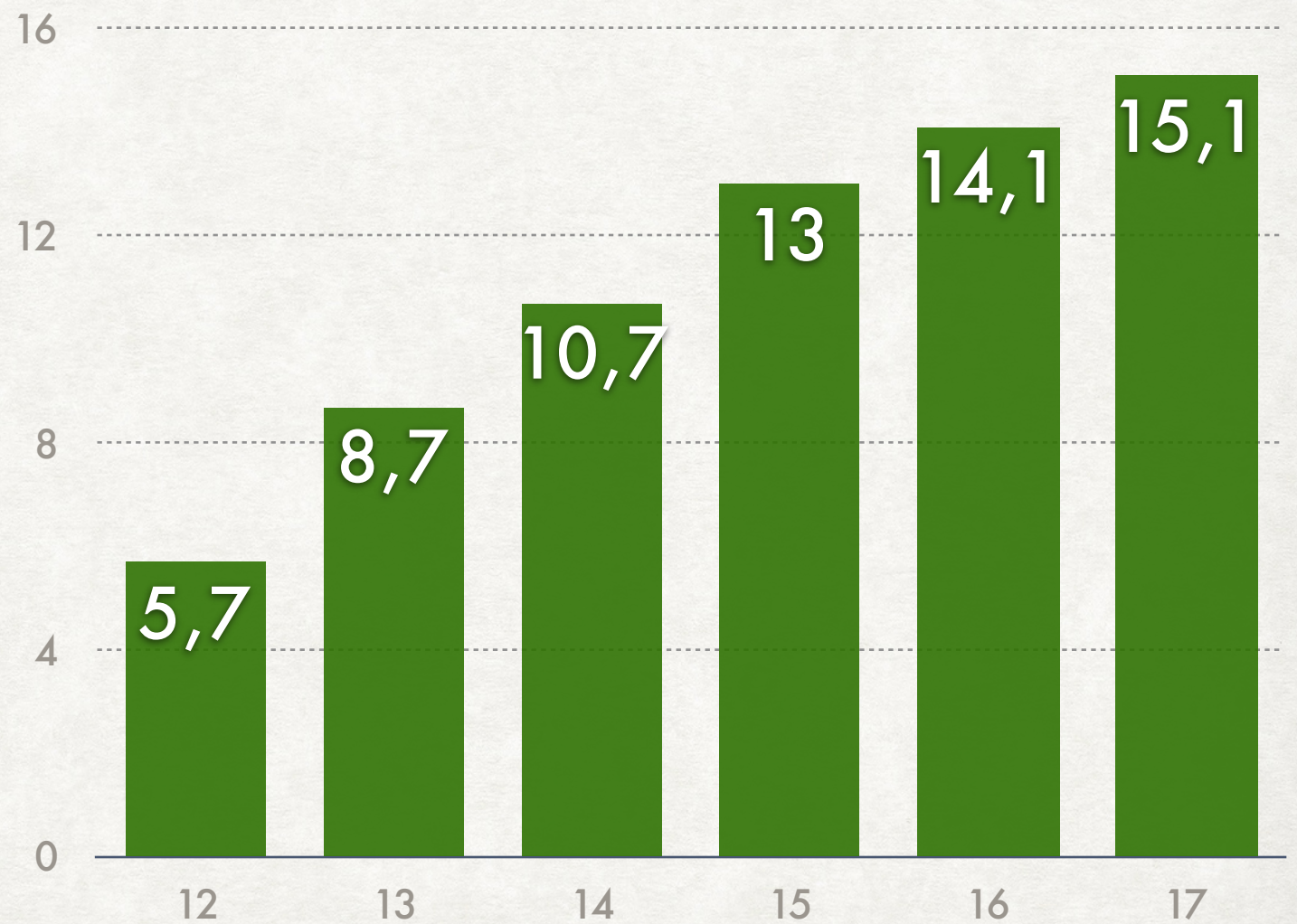
- B grupės simptomai:
 - mokyklinių pasiekimų pokyčiai
 - socialinis atsiribojimas
 - požiūrio į mokyklą pasikeitimas
 - somatiniai skundai
 - energijos praradimas
 - neįprasti svorio ir apetito svyravimai
- **LAIKO KRITERIJUS** (bent mėnesis)

PAAUGLIŲ DEPRESIJA

PAPLITIMAS



Priklausomybė nuo lyties



Priklausomybė nuo amžiaus

PAAUGLIŲ DEPRESIJA

PRIEŽASTYS

- Hormoniniai pokyčiai smegenyse
- Trauminės patirtys, ūmūs stresoriai. Įveikos mechanizmai dar tik vystosi, dažnai silpni
- Genetika
- Išmoktos pesimistinės idėjos

SAVĖS ŽALOJIMAS

BE TIKSLO NUSIŽUDYTI

- Dažniausiai pjaustymasis ir odos deginimas; galūnių daužymas į sieną, žnaibymasis, savęs mušimas, smauginimasis, toksiškų medžiagų vartojimas, gyjančių žaizdų draskymas...
- Paplitimas: 13-23 proc. (JAV, 2007). Dažniausias pradžios amžius - apie 12-14-uosius metus.
- dažnai labai impulsyvus, neplanuotas elgesys. Greitai išsivysto priklausomybė, kurią pačiam gali būti nelengva sustabdyti.
- kai kuriems savižala padeda sustabdyti mintis apie savižudybę

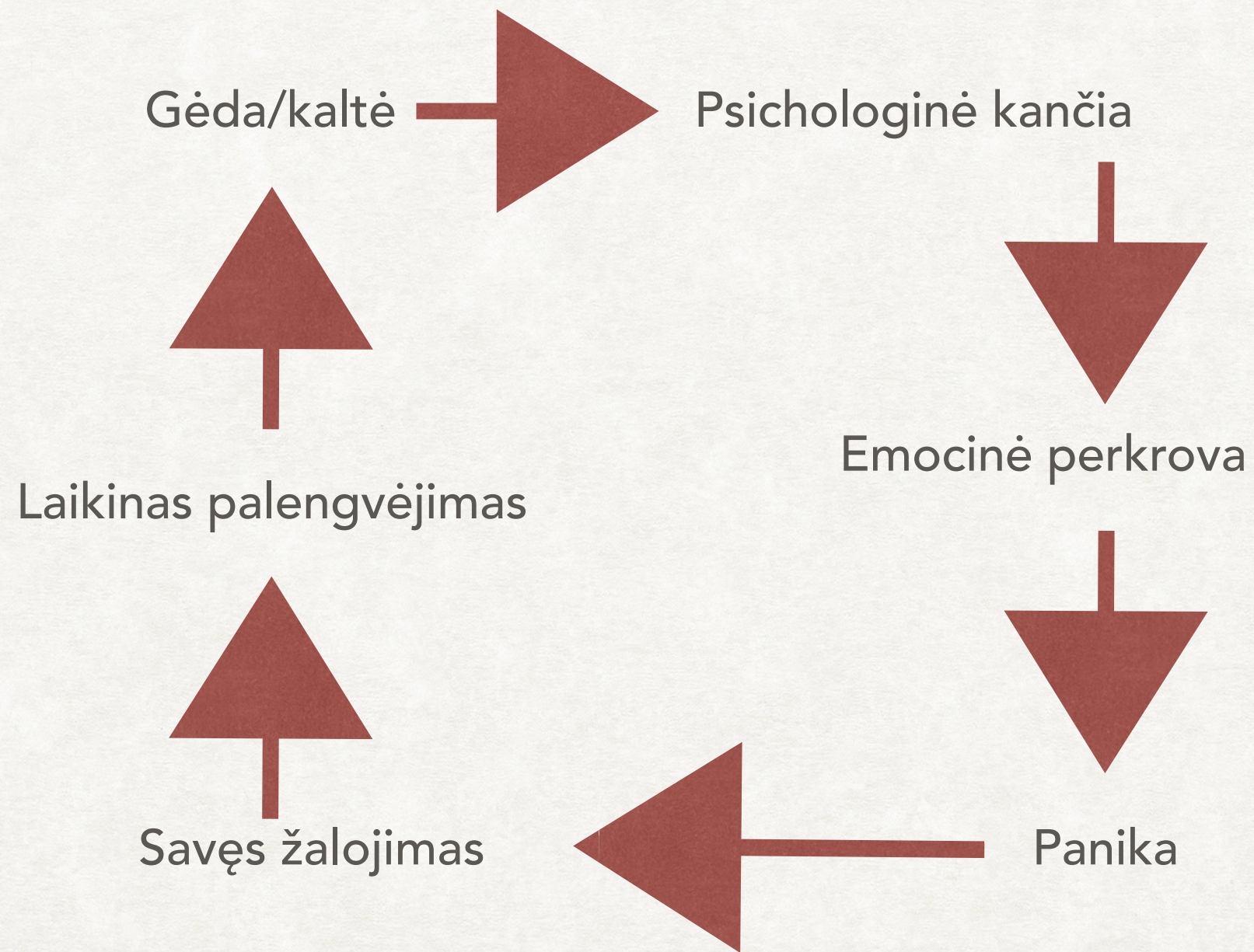
SAVĖS ŽALOJIMAS

„MAN SAVIŽALA REIŠKĖ DAUG KĄ. SVARBIAUSIA BUVO IŠREIKŠTI SKAUSMĄ, TOKĮ STIPRŲ IR NEĮMANOMĄ IŠSAKYTI ŽODŽIAIS. ŠITAIP GALĖJAU PRANEŠTI PASAULIUI APIE SAVO SKAUSMĄ, BE TO, PAVERSTI JĮ ĮVEIKIAMU IR KONKREČIU, TRUMPAI TARIANT - APČIUOPIAMU.

SAVĖS ŽALOJIMAS SUŠVELNINO AR UŽGNIAUŽĖ VIDINĮ SKAUSMĄ, KURIO NEĮSTENGIAU KONTROLIUOTI, LEIDO LENGVIAU JĮ VALDYTI, PANAŠIAI KAIP PAS DANTŲ GYDYTOJĄ SUSIVAROME NAGUS Į DELNĄ“

ARNHILD LAUVENG „AUŠTANT AŠ VIRSDAVAU LIŪTU. KAIP MAN PAVYKO ĮVEIKTI ŠIZOFRENIJĄ“, P. 49

SAVĒS ŽALOJIMAS MECHANIZMAS



SAVĖS ŽALOJIMAS

SIEKIS ATKREIPTI Į SAVĖ DĖMESĮ?

- Priešingai - save žalojantys žmonės dažniausiai gyvena jausdami gėdą bei baimę, kad kažkas gali sužinoti apie tai, ką jie sau daro.
- Tai be galo slapta problema. Randai ir žaizdos paprastai slepiami po ilgas rankoves turinčiais marškiniais ar kelnėmis.



SAVĖS ŽALOJIMAS

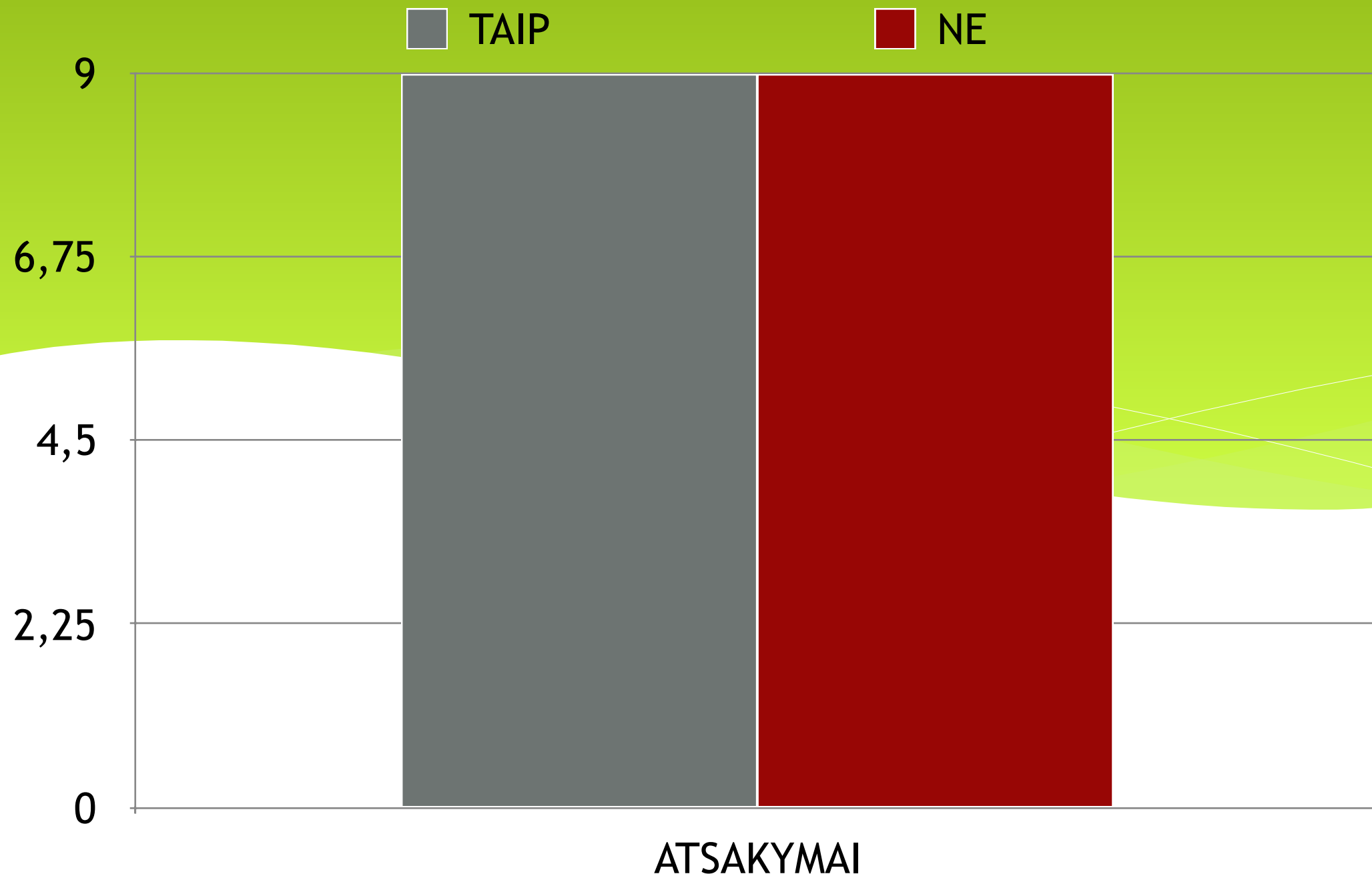
RIZIKOS VEIKSNIAI

- Depresija, nerimo, valgymo sutrikimai
- Gyvenimas be tėvų (vaikų namuose), nepriežiūroje
- Buvimas LGBT*
- Patirta netektis (ypatingai po artimo žmogaus savižudybės)
- Patyčios
- Menka savivertė
- Mokyklos keitimas



„Aš nesiruošiu liepti tau nustoti.
Ruošiuosi padėti tau, kad tai baigtųsi.“

1. LIETUVIAI - SAVIŽUDŽIŲ TAUTA.



MITAS











**1. LIETUVIAI - SAVIŽUDŽIŲ
TAUTA.**

Savižudybių skaičius 100 tūkst. gyventojų

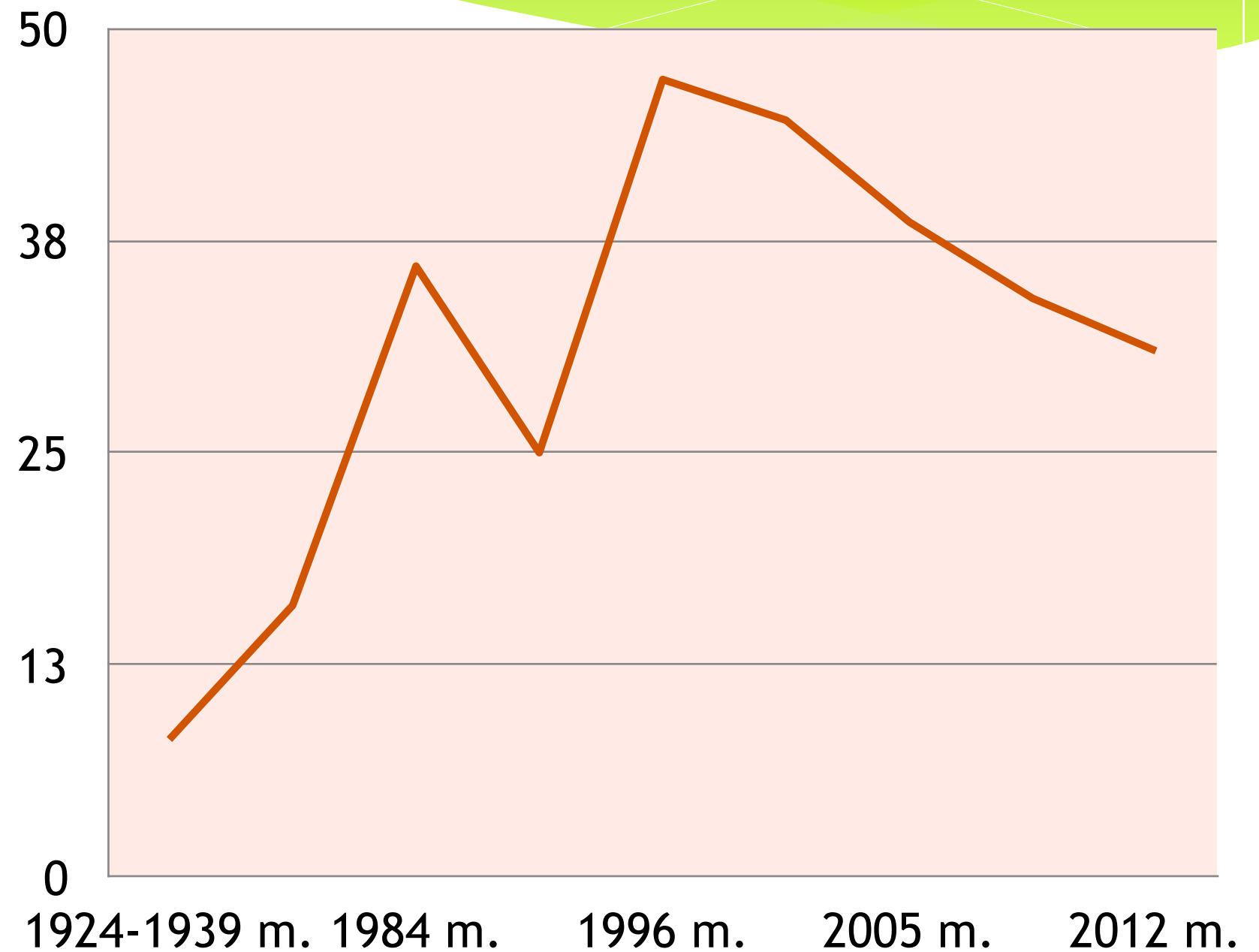
List by the World Health Organization (2012) [\[edit \]](#)

Source: WHO^[2]

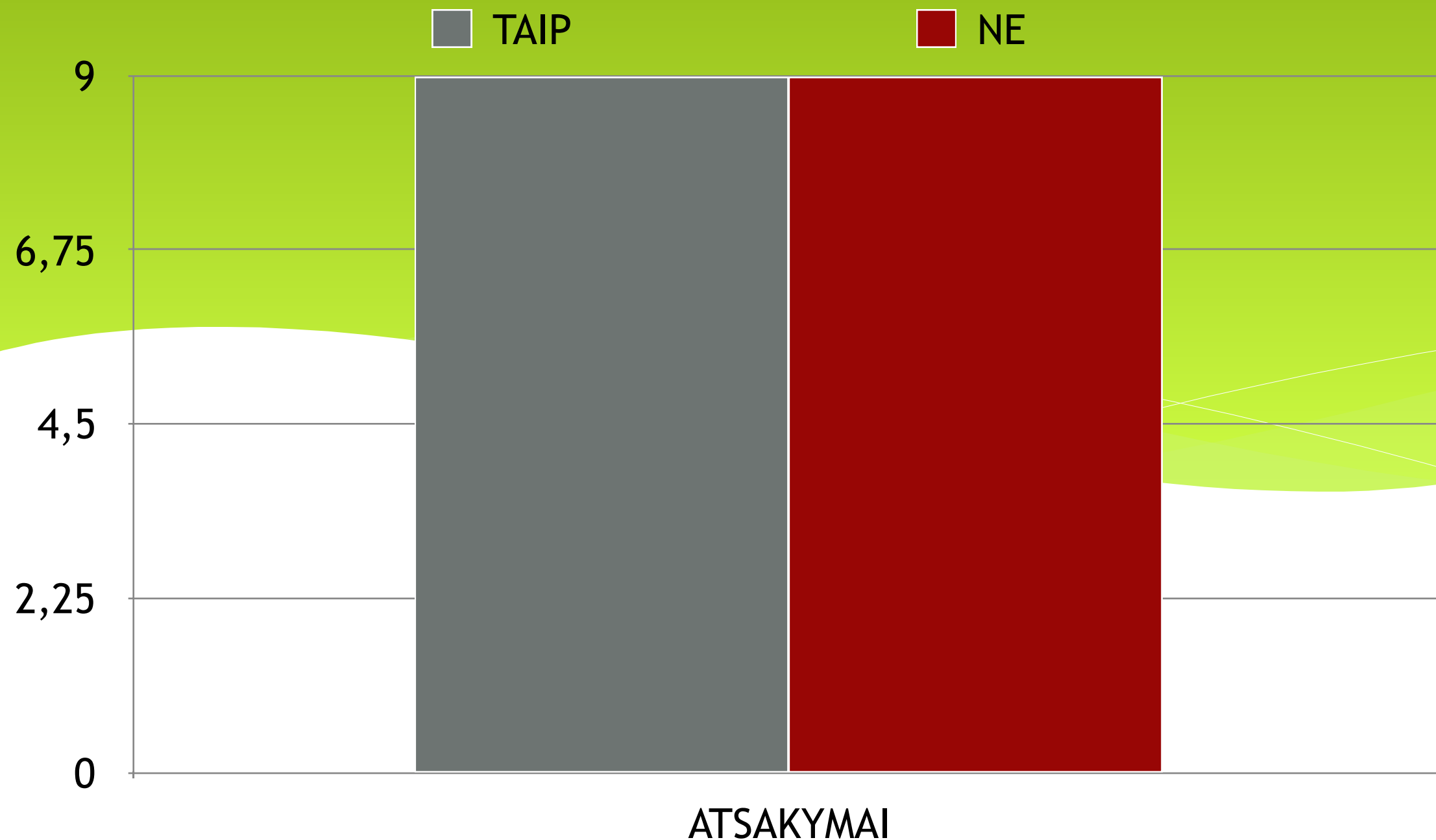
Suicides per 100,000 people per year (age standardized)

Both sexes rank	Country	Both sexes	Male rank	Male	Female rank	Female
1	 Guyana (more info)	44.2	1	70.8	1	22.1
2	 South Korea (more info)	28.9	5	41.7	5	18.0
3	 Sri Lanka (more info)	28.8	3	46.4	7	12.8
4	 Lithuania (more info)	28.2	2	51.0	29	8.4
5	 Suriname	27.8	4	44.5	11	11.9
6	 Mozambique (more info)	27.4	8	34.2	2	21.1
7	 Tanzania	24.9	13	31.6	4	18.3
	 Nepal (more info)	24.9	17	30.1	3	20.0
9	 Kazakhstan (more info)	23.8	6	40.6	21	9.3
10	 Burundi	23.1	9	34.1	9	12.5

Savižudybių skaičius 100 tūkst. gyventojų



2. KIEKVIENU ATVEJU YRA KONKRETI SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTIS



MITAS

**2. KIEKVIENU ATVEJU YRA
KONKRETI SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTIS**

Britų fotomodelis nusižudė dėl nelaimingos meilės

2008.12.23 09:48

Pasaulis > Azija ir Okeanija

Kita Pasaulis »

Kinijoje du paaugliai nusižudė dėl neatliktų namų darbų (1)

2013-05-03 14:06 AFP | BNS

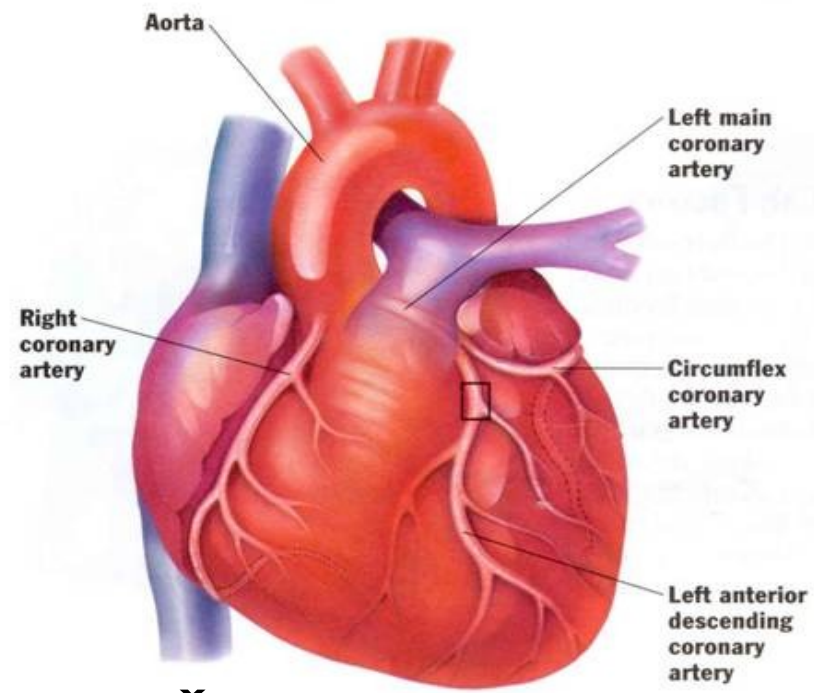
Kitos Lietuvos žinios

Netekus darbo - alkoholis arba mirtis (6)

2011 sausio mėn. 19 d. 13:31:18 Perskaitė 2008



Lietuva mirga Europos statistinių duomenų lentelių viršūnėje. Lietuva, pirmaujanti pagal alkoholio suvartojimą, vėl tapo lydere dėl savižudybių. Ekspertų nuomone, priežasčių ir atsakymų reikia ieškoti prastoje ir vis prastėjančioje ekonominėje situacijoje. 2007-aisiais, kai žmonės turėjo darbus ir uždarbius, situacija nebuvo tokia liūdna.

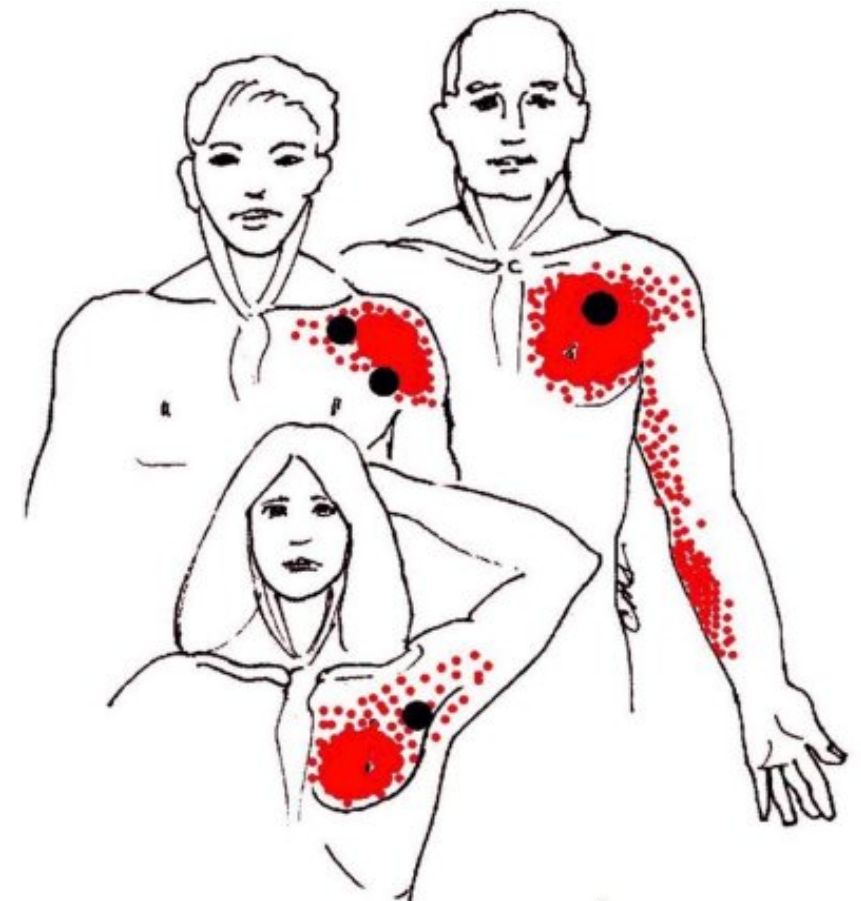


Širdies sutrikimas

Rizikos veiksniai



Pavojaus signalai



Rizikos veiksniai

Psichikos sutrikimai

*Aplinkos veiksniai
(paaštrina esamą riziką):*

Ankstesni mėginimai
nusižudyti

Ūmus didelis stresas

Šeimoje buvę mėginimai
nusižudyti arba savižudybės

Užsitęsęs stresas

Sunki fizinė būklė ir/arba
didelis skausmas

*Susidūrimas su kito žmogaus
savižudybe*

*Savižudybės priemonių
prieinamumas*

Pavojaus signalai

Kalbėjimas apie norą nusižudyti/numirti

Kalbėjimas apie konkretų savižudybės planą

Savižudybės būdų paieška, priemonių įsigijimas

Beviltiškumo jausmas, priežasčių gyventi nematymas

Stiprūs nerimo, panikos priepuoliai

Nuslopęs susidomėjimas aplinka

Staigūs, sunkiai paaiškinami elgesio pokyčiai

Atsisveikinimo ritualai

YRA ŽMONIŲ, KURIEMS
TU RŪPI

EMOCINĖ PĀRAMA NEMOKAMU TELEFONU

VILTIES LINIJA:

8 800 60 700

(VISA PĀRA)

JAUNIMO LINIJA:

8 800 28 888

(NO 16 10 07 VAL. SAVĀJTĀLMIS - VISA PĀRA)

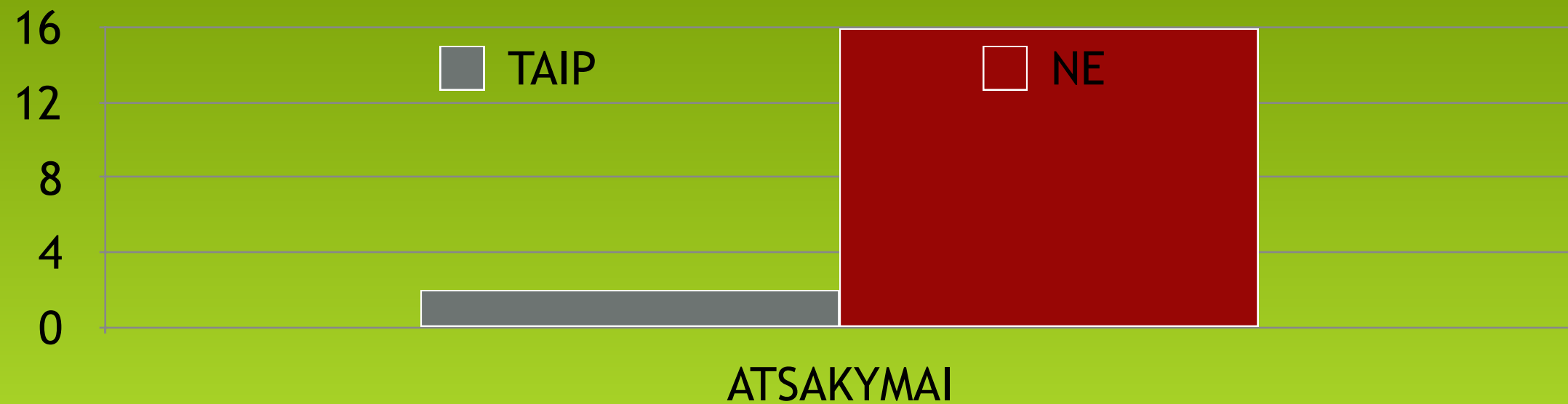
PHONE
AND
CRISIS
COUNSELING



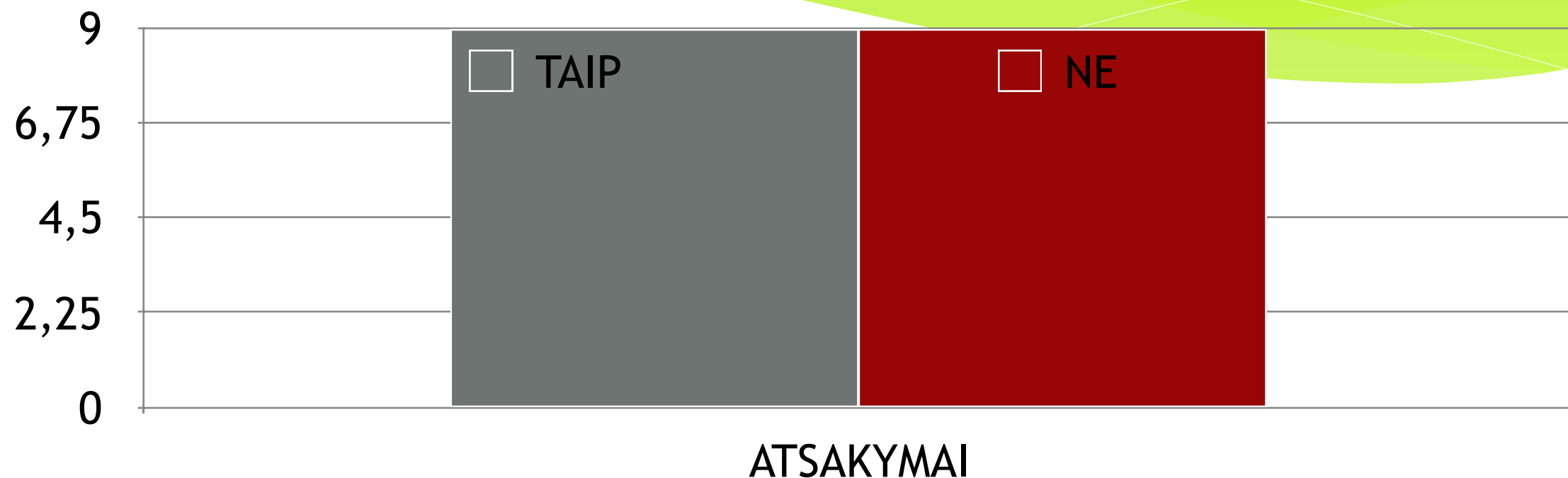
PHOTOGRAPHY
IS PROHIBITED
ON THIS BRIDGE



3. ŽUDOSI TIK SILPNI.



4. REIKIA BŪTI STIPRIU, KAD NUSIŽUDYTUM.



MITAS

3. ŽUDOSI TIK SILPNI.

MITAS

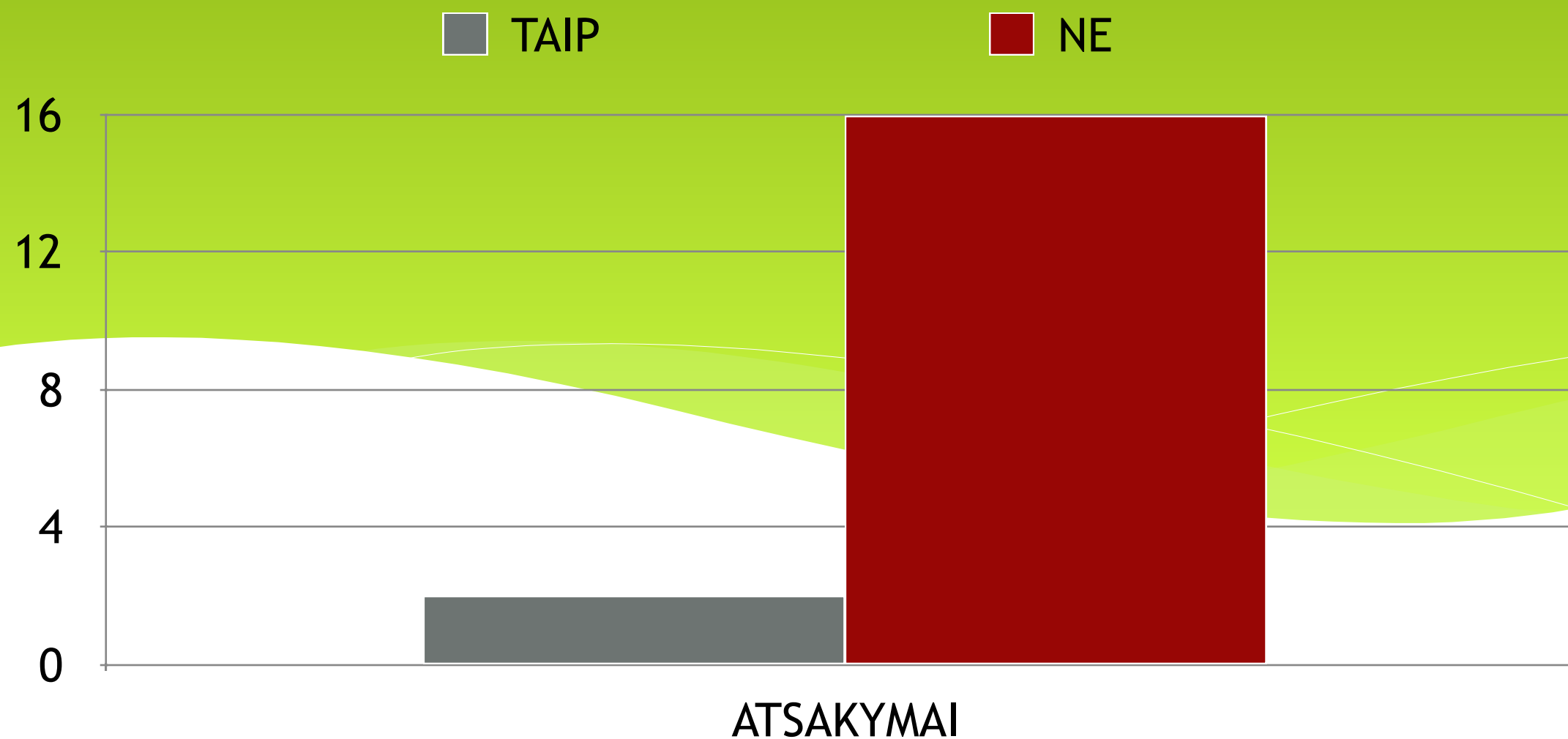
**4. REIKIA BŪTI STIPRIU, KAD
NUSIŽUDYTUM.**



Įgytas gebėjimas žaloti save - reikšmingas, bet nepakankamas



5. APIE SAVIŽUDYBĘ KALBANTYS - NENUSIŽUDO.



MITAS

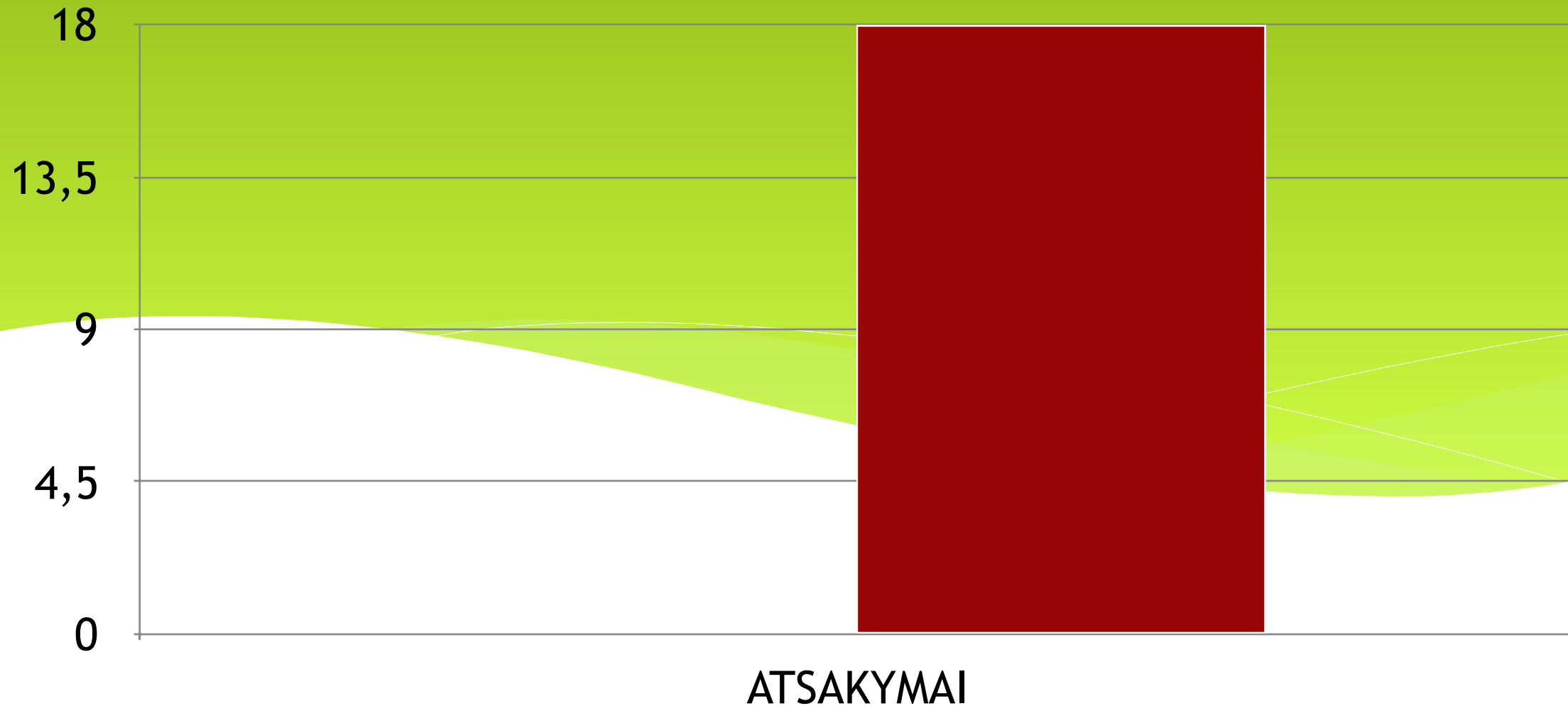
**5. APIE SAVIŽUDYBĘ
KALBANTYS - NENUSIŽUDO.**

- * Apie 80 proc. nusižudžiusių žmonių yra tiesiai kalbėję arba netiesiogiai užsiminę apie savižudybę.

6. PAKLAUSUS ŽMOGAUS APIE JO SAVIŽUDIŠKAS MINTIS, RIZIKA, JOG JIS NUSIŽUDYS, DIDĖJA.

■ TAIP

■ NE




MITAS

6. PAKLAUSUS ŽMOGAUS APIE JO SAVIŽUDIŠKAS MINTIS, RIZIKA, JOG JIS NUSIŽUDYS, DIDĖJA.

Būti geru klausytoju

- ✓ Visā dēmesj sutelk j kalbētojā
- ✓ „Man rūpi“, „Ačiū, kad pasakoji“
- ✓ Klausk klausimus, kurie padētų geriau suprasti jo(s) savijautā

- ✗ Neskubēk patarinēti
- ✗ Nenuvertink
- ✗ Nepradēk pasakoti apie savo sunkumus



„Valgom su dukra vištos blauzdeles. Patiekalas, kuris paklūsta man. Žinoma, padedant garų puodui. Jeigu sumanysi nusižudyti, paskambink man, sakau dukrai. Ji klausiamai žiūri į mane. Ne, ne, patikinu, neatkalbinėsiu tavęs, tiesiog pasikalbėsime paskutinį sykį, gal ką nors smagaus prisiminsime ir panašiai.“

Kaip valgėm hamburgerius prie upės arba kompiuterinę gorilą daužėm su kuoka... Pasikalbėsime kaip dulkė su dulke, kurios viena kitai pasakoja apie prarastą laiką... Gerai, atsako ji, durdama šakute į raudoną pomidoro skiltele. Ir tu man paskambink, sako kiek patylėjusi. Jeigu jau sumanysi tokį juokingą dalyką. Gerai, sakau, sutarėm.

Smulkmena, bet vis dėlto ramiau.“

Sigitas Parulskis. Apie savižudybę

„Jaunimo linijos“ ir **Andriaus Mamontovo** savižudybių prevencijos iniciatyva

„Nebijok kalbėti“

Jeigu pažįstamas žmogus užsimena apie savižudybę, nebijok atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- kalbėdamas nevenk žodžio „savižudybė“;
- leisk žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- nepatarinėk, o išklausyk ir pabandyk suprasti;
- nesumenkink problemų („viskas bus gerai“);
- pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- nelaikyk visko paslapyje, pasitelk j pagalbą kitus žmones, kuriais pasitiki;
- paskatink žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėk ją surasti.

Tiesūs klausimai ir atviras pokalbis apie savižudybę mažina savižudybės riziką bei tampa pirmu ir labai svarbiu žingsniu pagalbos link.

Rizikos vertinimas

1. Mintys
2. Ketinimai
3. Planas
4. Veiksmai [žudomasi]