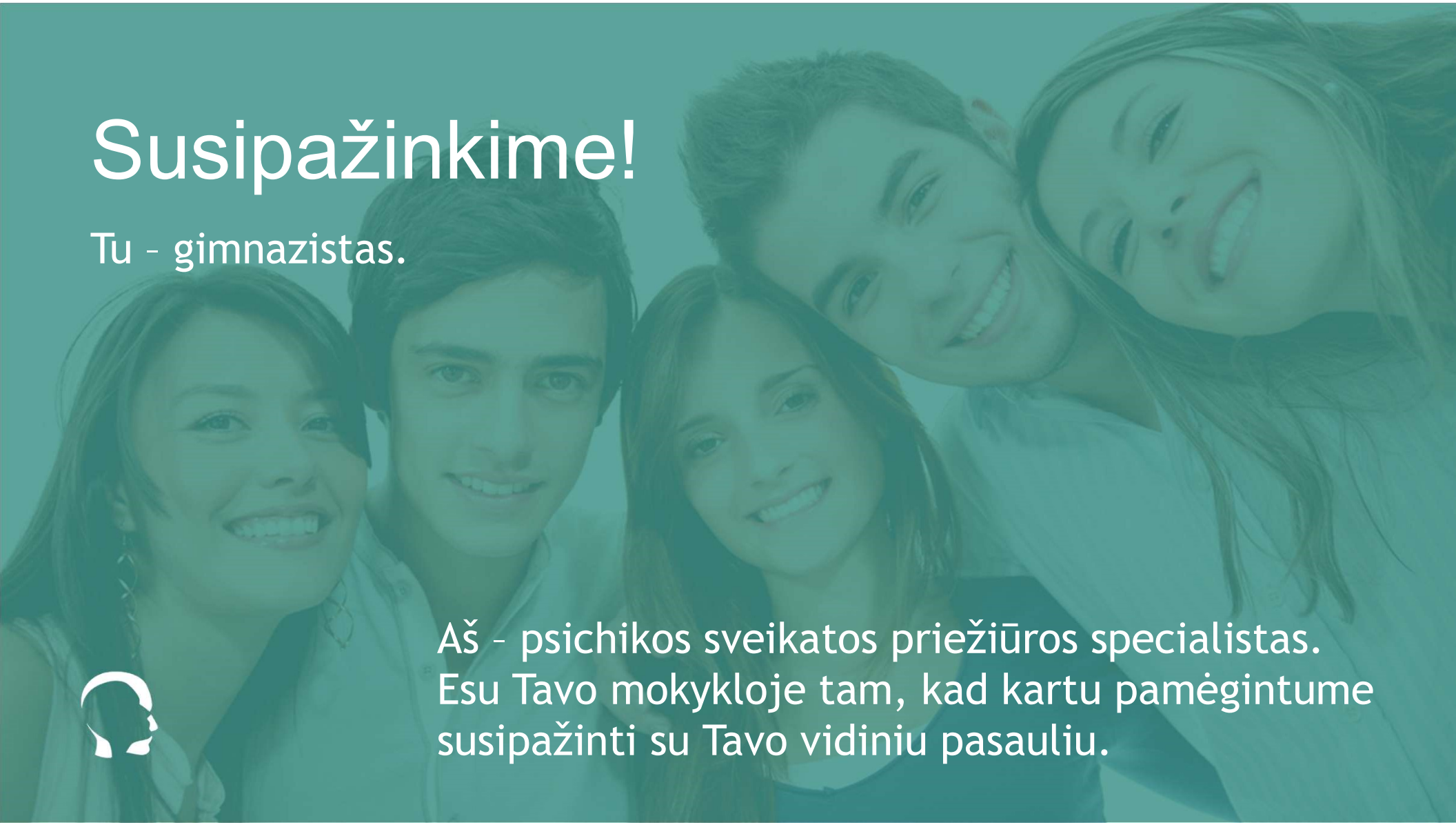
Liūdesys, depresiškumas ir savižala

Gydytoja vaikų ir paauglių psichiatrė Ieva Viltrakytė
Vilnius, 2019 m.



Susipažinkime!

Tu – gimnazistas.

Aš – psichikos sveikatos priežiūros specialistas.
Esu Tavo mokykloje tam, kad kartu pamėgintume susipažinti su Tavo vidiniu pasauliu.

Psichologai, psichiatrai, psichoterapeutai – kuo jie skiriasi?





Psichologas

Psichologas – psichologijos studijas universitete baigęs asmuo. Psichologas konsultuoja iškilus problemoms tarpasmeniniuose santykiuose, šeimoje arba darbe. Taip pat, panaudodamas specialius testus, psichologas tiria įvairius psichikos procesus: dėmesį, atmintį, intelektinius gebėjimus, mąstymą, taip pat asmenybės bruožus (pavyzdžiui, savęs vertinimą, sugebėjimus užmegzti santykius ir kt.).



Psichiatras

Psichiatras – medicinos studijas universitete baigęs asmuo, kuris po bendro medicinos studijų kurso pasirinko tolimesnę psichiatrijos specializaciją (pilnas specialisto pavadinimas yra gydytojas psichiatras). Psichiatras pokalbio metu vertina būseną, nustato diagnozę, konsultuoja, esant poreikiui, taiko gydymą vaistais.



Psichoterapeutas

Psichoterapeutas – tai gydytojas (dažniausiai psichiatras) arba psichologas, kuris po savo studijų dar papildomai baigė psichoterapijos mokymosi programą. Psichoterapija – gydymas pokalbiu - tęstinis procesas (gali trukti net keletą metų), ji gali būti taikoma tiek kaip psichikos sutrikimo gydymo metodas, tiek kaip galimybė sveikam žmogui geriau pažinti savo vidinį pasaulį, įsisąmoninti iki tol nežinotus dalykus apie save.



Jei kada prireiktų, kurį pasirinkti?

Svarbiausia, kad tiesiog kreiptumeisi, jei Tau pačiam ar kitiems darosi neramu dėl Tavo būsenos. Ne taip svarbu, nuo kurio pradėsi – jei “nepataikei”, specialistas Tave nukreips pas savo kolegą.

Kiti komandos nariai – socialinis darbuotojas bei slaugytojas

Beveik visuose psichikos sveikatos centruose (tiek privačiuose, tiek esančiuose Tau puikiai pažįstamose poliklinikose) komandoje kartu dirba ir kiti specialistai – psichikos sveikatos slaugytojai, socialiniai darbuotojai.

Šiandien pas Tave kartu atvyko ir socialinė darbuotoja, kuri taip pat dirba su tais, kurie patiria emocinių sunkumų ir kuriems reikia pagalbos.

Pamėgink prisiminti…

Ar žinai žmonių, kurie:

- yra ilgesnį laiką atrodę prislėgti?

- sakę, jog jaučia tuštumą?

- kalbėję, jog viskas atrodo beprasmiška?

- kurie yra save žaloję?

- kurie yra išsakę, jog nenori gyventi, minėję savižudybę..?

Liūdesys, tuštuma, ar jau…

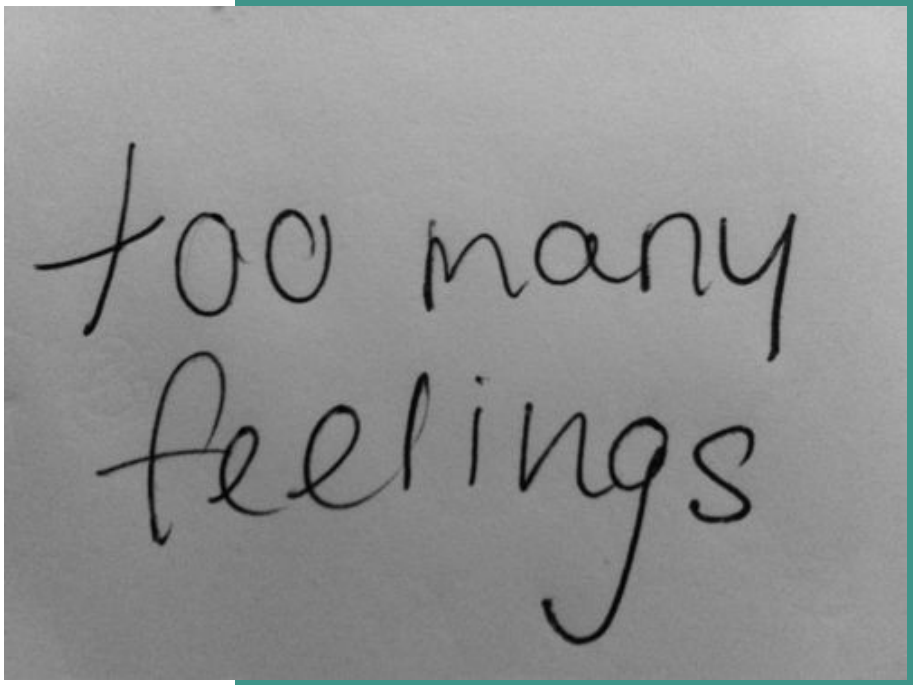
depresija?



Visi sunkūs, “neigiami” pojūčiai yra labai gąsdinantys ir varginantys, tačiau gali būti, kad Tavieji jausmai yra tiesiog neišvengiama gyvenimo dalis.

Gali būti, kad šiuo metu, kai esi pakeliui iš vaikystės į suaugusiojo pasaulį, Tavo viduje dedasi daug keistų ar sunkiai pakeliamų procesų – greitai bei audringai reaguoji, Tau atrodo, jog pasaulis nesuprantamas ir pernelyg sudėtingas.

Gali būti, jog jautiesi pasimetęs, jauti aplinkos keliamus aukštus reikalavimus, gali atrodyti, jog Tau nesiseka taip lengvai kaip kitiems. Viso to metu gali apimti neviltis, kontrolės praradimo pojūtis, Tu gali darytis dirglus, impulsyvus arba atvirkščiai – abejingas, išsekęs.



Kartais Tave gali trumpam ar ilgesniam laikui gali apimti dar stipresni, sunkiau pakeliami jausmai bei mintys:

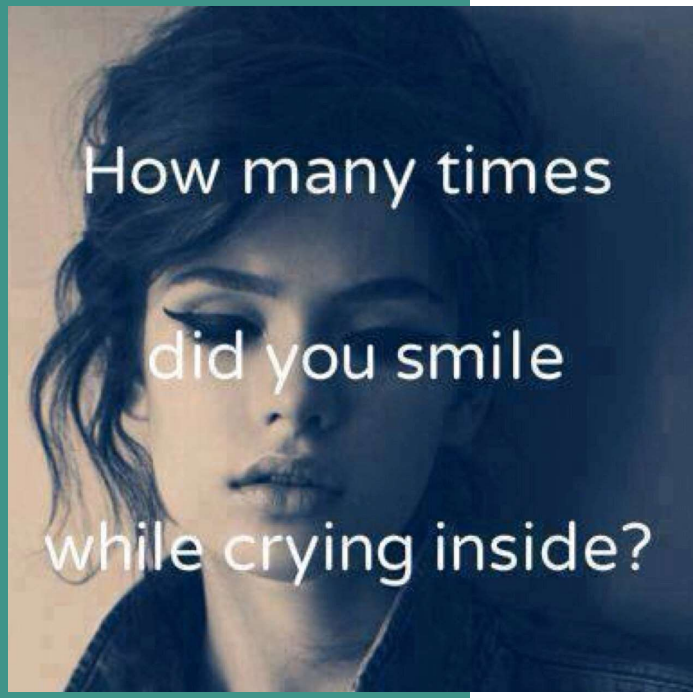
- liūdesys, tuštumos pojūtis, emocinis skausmas;
- savęs kaltinimas, gailėjimasis, graužimas;
- netgi neapykanta sau, savęs nemėgimas;
- gali atrodyti, jog esi atstumtas, nereikalingas, nesuprastas, neįvertintas;
- gali būti, jog negali atsipalaiduoti, būti savimi, nes atrodo, jog kažką ar viską darai netinkamai;
- tu gali patirti vieną nesėkmę ar jų seriją ir gali atrodyti, jog nėra išeities bei niekas nebepagerės.





Sunkiausi jausmai

Gal prisimeni dar kokių nors nepaminėtų pavyzdžių iš savo paties, draugų ir pažįstamų gyvenimo arba įsivaizduoji, kokie panašūs jausmai gali užplūsti?



“Negaliu parodyti”

Kartais taip nutinka, jog slepiame savo tikruosius jausmus – šypsomės, nors viduje skaudu, sakome, jog “viskas gerai”, nors turime didelių rūpesčių. Taip gali nutikti, jei Tavo aplinka yra menkai palaikanti arba jei Tau atrodo, jog kiti nesupras, nepriims, niekuo nepadės ar net pasišaipys, pasmerks.

Tavo amžiuje visiškai normalu:

- galvoti, jog esi ne toks jau ir šaunus ar sėkmingas;

- jausti labai stiprius, visa apimančius jausmus – jei džiaugtis, tai iš visų jėgų, jei liūdėti, tai “iki bedugnės“;

- norėti palaikymo, bendraamžių pritarimo, rasti panašių į save, patirti sėkmę grupėje (identifikacijos procesas);

- nemėgti, tiesiog neapkęsti kai kurių savo savybių ar išvaizdos detalių;

- ieškoti prasmės, apgalvoti egzistencinius klausimus, jausti nepasitenkinimą dėl pasaulio santvarkos, neteisybės ir pan.

Depresijos paslaptis



Esant tipiškam lengvos, vidutinės arba sunkios depresijos epizodui, būdinga liūdna nuotaika, sumažėjusi energija ir aktyvumas.

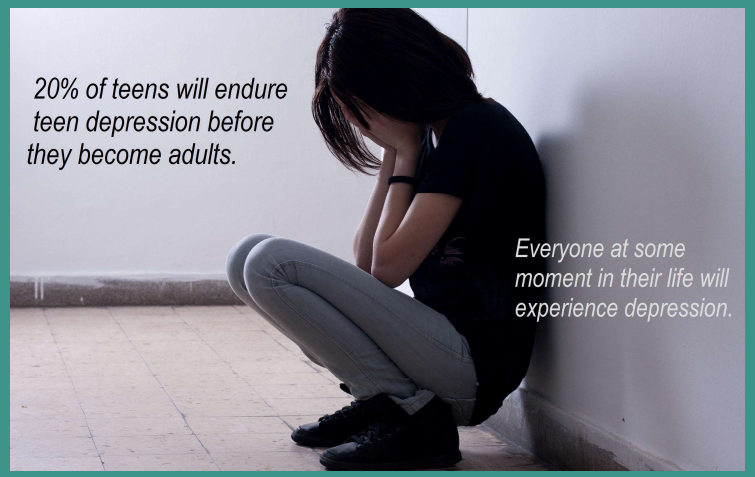
Dažnai pasireiškia sumažėjęs pasitenkinimas, interesų ratas, dėmesio koncentracija ir didelis nuovargis net ir nuo minimalių pastangų.

Paprastai būdingas sutrikęs miegas ir sumažėjęs apetitas.

Beveik visada sumažėja savivertė ir pasitikėjimas savimi, o kaltės ir bevertiškumo idėjos būdingos net ir lengvos depresijos epizodui.

Bloga nuotaika mažai kinta, jos neveikia aplinkybės, galimi vadinamieji somatiniai simptomai, tokie kaip interesų ir malonių jutimų praradimas, prabudimas ryte keliomis valandomis anksčiau nei įprastai, didžiausias depresijos pasireiškimas ryte, stiprus psichomotorinis slopinimas, susijaudinimas (*ažitacija*), apetito praradimas, svorio netekimas ir libido susilpnėjimas.

Priklausomai nuo simptomų skaičiaus ir išraiškos, depresijos epizodas skirstomas į lengvą, vidutinį ir sunkų.



Red Flags of Depression

- Sad or irritable mood
- Restlessness or agitation
- Feelings of worthlessness or guilt
- Loss of energy
- Trouble concentrating or making decisions
- Loss of interest in favorite activities
- Change in eating habits
- Change in sleep
- Self-injury
- Thoughts of suicide

5 or more symptoms every day | for **2** weeks or more

TEEN DEPRESSION IS...

AN ILLNESS

Marked by a chemical imbalance that impacts moods, thoughts and behaviors.



COMMON

15-20%

of teens will develop depression before adulthood.

SERIOUS

Depression is the

#1

risk factor for suicide.

TREATABLE

Treatment for depression can include talk therapy or a combination of talk therapy and medication.



Everyone Can Practice Good Mental Health



Eat three nutritious meals per day.



Get 2½ hours of exercise per week.



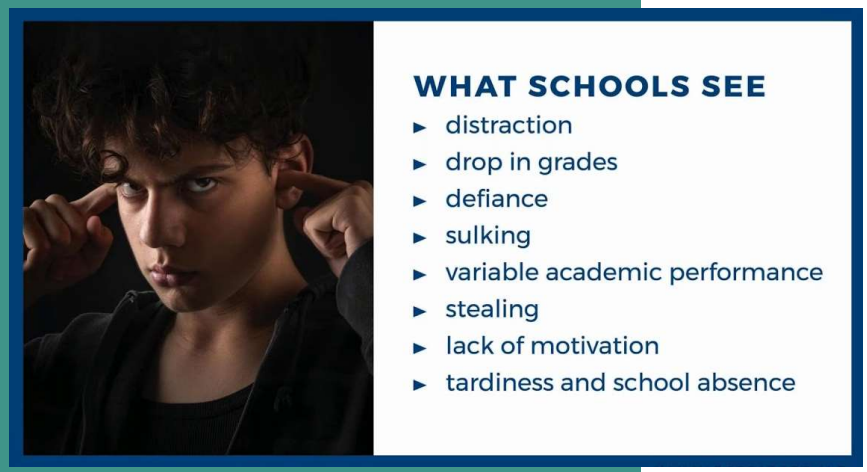
Get 8 to 10 hours of sleep per night.



Avoid harmful substances.



Do the things and surround yourself with the people that bring you happiness.



Depresijos veidas – ne vien liūdnas

Gali būti, jog pirmiausia pastebėsime jauno žmogaus elgesio problemas (mokyklos ar kiemo “blogiečiai”), tačiau net nepagalvosime, jog savo viduje jis patiria depresinę būseną.



Nebepakeliamas skausmas

Gali taip nutikti, jog Tavo vidinis, emocinis skausmas atrodys nebepakeliamas. Būna, jog žmonės galvoja, kad fizinį skausmą yra lengviau pakelti, nei dvasinį, ir pradeda dirbtinai sau jį sukelti – tai yra, žaloti save.

Vietoje savižalos:

Drugelio metodas. Nusipiešk drugelį ten, kur paprastai save žaloji ir pavadink jį tau brangiu/mielu vardu. Įsivaizduok, 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, rėžius, 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 kažką iš popieriaus 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.





“Daugiau nebegaliu”

Gali būti, jog nepaisant visko, visų dedamų pastangų, Tu ar Tavo draugas prieis tokią būseną, kuomet aplankys mintys, jog gyvenimas yra per sunkus, beprasmis, pernelyg skausmingas. Būna, jog jauną žmogų aplanko mintys apie savižudybę.

„Priežasčių gali būti įvairių: nėra glaudaus ir artimo ryšio su suaugusiuoju, krizinės situacijos, sudėtingi santykiai su artimaisiais ir draugais, patyčios, emocijos, kurių gali būti ištisa paletė. Daug lemia vaiko prigimtis, ankstyvoji vaikystė, psichologinis atsparumas, išmoktas problemų sprendimo būdas. Vienos priežasties paprastai nebūna.“

Savižudybių prevencijos specialistė





Mintys apie savižudybę

Fizinė būsena. Verta sunerimti, jei žmogus ima nesirūpinti savo išvaizda; sutrinka miegas, apetitas.

Jausmai. Galvojantis apie savižudybę žmogus dažniausiai atrodo prislėgtas, apimtas nevilties, bejėgiškumo, gėdos ar kaltės, jaučia pyktį arba jaučiasi menkavertis, vienišas.

Elgesys. Iš elgesio galime labai daug suprasti, jei žmogus galvoja apie savižudybę.



Mintys apie savižudybę

Galbūt pastebėsite, jog artimasis ar draugas staiga užsisklendžia arba praranda susidomėjimą tuo, kas domino anksčiau.

Gali būti būdingas atsiribojimas nuo savo artimųjų, šeimos, draugų, užsidarymas ir noras likti vienam.

Atkreipkite dėmesį, jei pradeda dalinti daiktus, rašo atsisveikinimo laiškus, grąžina skolas, rūpinasi brangių daiktų palikimu, testamentu.

Jei piešiniai, rašiniai, muzika persmelkti mirties tema.

Jei draugas nebegali susikaupti mokykloje, laikytis nusistovėjusios tvarkos, nebesimoko, suprastėja rezultatai.



Mintys apie savižudybę

Kalba. Tiesiai ar užuolankomis kalba apie savižudybę: „Nebėra prasmės gyventi”, „Visiems bus tik geriau be manęs”, „Viskas tuoj pasibaigs, gyvenimas neturi prasmės“, „Visos mano problemos jau greit pasibaigs“, „Niekas negali man padėti“. Mini tikslią savižudybės vietą ir laiką (grėsmė ypač didelė!).



Klausimas draugui

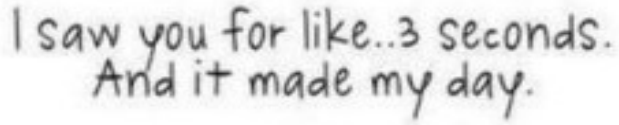
Tiesiai paklausti apie savižudybę padeda trijų dalių klausimas:

„Aš pastebėjau“ – išsakoma, kokius pokyčius Tu ar kiti pastebėjo galvojančio apie savižudybę elgesyje, nuotaikose ir pan.;

„Man labai rūpi“ – išreiškiant savo susirūpinimą jo savijauta;

„Ar tu negalvoji apie savižudybę?“


Tu nesi vienas.
Skubi nemokama emocinė ir
psichologinė pagalba Vilniuje.


I saw you for like..3 seconds.
And it made my day.

Pagalbos galimybės **GYVAI**

Skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba poliklinikoje suteikiama be eilės.

Skubi anoniminė psichologinė pagalba*	**Krizių įveikimo centras** Pagalbą gyvai teikia psichikos sveikatos specialistai.	8 640 51555 16.00–20.00 (I-V) 12.00–16.00 (VI) www.krizesiveikimas.lt krizesiveikimas
Psichologinė pagalba vaikams**	**Vilniaus miesto pedagoginė-psichologinė tarnyba** Konsultuojami vaikai, jų tėvai (globėjai), mokytojai.	A.Vivulskio g. 2A, Vilnius 8 5 265 0908 www.vilniausppt.lt
Jeigu nusižudė Jūsų artimasis	**Asociacija „Artimiems"** Organizuoja savitarpio pagalbos grupes. Interneto svetainėje pateikia naudingą informaciją nusižudžiusiųjų artimiems.	www.artimiems.lt laukiam@artimiems.lt
Dvasinė pagalba	**Vilniaus arkivyskupijos Caritas** Padeda surasti kunigą arba dvasininką pokalbiui.	Odminių g. 12, Vilnius 8 655 02242 www.vilnius.caritas.lt info@vilnius.caritas.lt

Pagalbos galimybės **TELEFONU IR INTERNETU**

Vaikams **Vaikų linija**	116 111	11.00–21.00 (I-VII)	www.vaikulinija.lt
Jaunimui **Jaunimo linija**	8 800 28888	00.00–24.00 (I-VII)	www.jaunimolinija.lt
Suaugusiems **Vilties linija**	116 123	00.00–24.00 (I-VII)	vilties.linija@gmail.com
Moterims **Pagalbos moterims linija**	8 800 66366	10.00–21.00 (I-VII)	pagalba@moteriai.lt

* Pirma konsultacija – nemokama
** Būtina išankstinė registracija

Esi puikus toks, koks esi

ASMENS
SVEIKATOS
KLINIKA