

## ATMINTINĖ ĮTARUS SAVIŽALĄ

**Savižala** – fizinio skausmo sau sukėlimas siekiant palengvinti emocinį skausmą ar sunkius emocinius išgyvenimus. Tokiu būdu paauglys gali šauktis pagalbos ar baudžia save, kai kas nors nepavyksta.

Dažnai paaugliai jaučiasi vieniši ir turintys patys susitvarkyti su savo problemomis. Gali nutikti ir taip, kad nuo jausmų gausos kyla „emocinis bukumas“ – pradedama nieko nebejausti, tad skausmo sau sukėlimas pažadina iš tos būsenos.

Savęs žalojimas gali būti depresijos, nerimo, krizės ar kitų psichikos sutrikimų požymis.

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

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

- problemos su bendraamžiais (pavyzdžiui, patiriamos patyčios, konfliktai su draugais);
- mokykloje patiriamas spaudimas, vienišumo / palikimo jausmas, piktnaudžiavimas įvairiomis medžiagomis (pavyzdžiui, alkoholio vartojimas dažnai aktyvuoja slogią savijautą);
- itin didelę įtaką daro problemos šeimoje: nestabilumas, dažni konfliktai, dėmesio stoka, artimo ryšio su šeimos nariais neturėjimas;
- painiava, susijusi su seksualumu.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tokį buvimą „čia ir dabar“ vertėtų praktikuoti, kad, užklupus intensyviems išgyvenimams, dėmesio sutelkimas į savo pojūčius nuramintų, leistų atstatyti emocinę pusiausvyrą.

**Žalojimosi veiklos keitimas saugia veikla** – vietoje savęs žalojimo gali pamėginti piešti piešinius ant savo kūno raudonu rašikliu (tose vietose, kur paprastai save žaloji), įlįsti į šaltą / karštą dušą (norint pasiekti šoko efektą), valgyti citriną ar laikyti delne suspaudus ledo gabaliukus, ant riešo užsidėti gumytę ir ją tampyti, taip sukeldami sau pojūčius saugiu būdu.

### **Apsauginiai veiksniai, kurie atitolina paauglius nuo savižudybės ar savižalos:**

- Vaikai tėvus įvardija kaip pagrindinį veiksnį ieškant pagalbos. Tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaiko gyvenimu, sveikatai palankios tėvų nuostatos – stipriausias apsauginis veiksnys. Berniukams

milžinišką įtaką daro jų draugai, o mergaitėms – ne tik draugai, bet ir šeima. Deja, paaugliai taip pat pabrėžia, kad tėvai, sužinoję ketinimus sau pakenkti, dažnai nesuvaldo emocijų ir reaguoja per daug audringai dėl įsivyravusios stigmos ir baimės ieškoti profesionalios pagalbos.

- Šeimos, kurios išgyvena artimo žmogaus netektį jam nusižudžius, yra pažeidžiamesnės. Tą žinant galima kuo skubiau imtis prevencinių priemonių, kurios įvardytos prieš tai.

- Sveikatai palankios gyvenamosios aplinkos paplitimas artimoje aplinkoje, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų nevartojantys draugai, didelis užimtumas.

- Geri pedagogų ir mokinių santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera, mokytojų domėjimasis ne vien akademinio pažangumo rodikliais, bet ir mokinių gyvenimu, pagarba ir dėmesys mokiniui.

- Individualūs veiksniai: saugumas, pasitikėjimas savimi, geri socialiniai įgūdžiai.

### **Efektyviausia savivalos prevencija – stiprus tarpusavio ryšys.**

Specialistų pagalba:

Jaunimo pagalbos linija 880028888

Vaikų psichologijos ir psichoterapijos centras <https://www.vaikuppc.lt/>

Parengė Asta Vaitiekūnienė