

Savęs žalojimas

Parengė
psichologė Rasa Reinikienė

2022 10 24
Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija

Kas tai?

- **Savęs žalojimas** yra sąmoningas elgesys ir veiksmai, kuriais asmuo tyčia kenkia arba siekia pakenkti savo kūnui ir sveikatai arba siekia sukelti pavojų savo gyvybei.

Sužalojimais dažnai yra pakankamai gilūs, todėl po jų lieka pasekmės, pavyzdžiui, randai.

Žalojant save nesiekama nusižudyti, tad šis elgesys nėra priskiriamas nesėkmingiems savižudybės bandymams ar susižalojimams dėl seksualinių paskatų.

Kas svarbu?

- *Turintys šią problemą asmenys dažnai ją slepia, pavyzdžiui, slėpdami pjaustymosi žymes nešioja rūbus ilgomis rankovėmis net karštu oru,*
- *įvairiai paaiškina sužalojimus, stengdamiesi sumenkinti jų reikšmę, pavyzdžiui, sako, kad įdrėskė katinas ar tiesiog netyčia pargriuvo ir susižeidė.*

*Dažniausiai save žaloja **vaikai ir paaugliai**, tačiau tokio elgesio atvejų pasitaiko ir tarp **suaugusiųjų**.*

Kokios priežastys?

Yra įvairių priežasčių, dėl kurių asmenys gali pradėti save žaloti.

Už jų visų paprastai slepiasi stiprūs jausmai:

- *didelis vidinis skausmas;*
- *vienišumas;*
- *neapykanta sau;*
- *pyktis ant savęs ar aplinkinio pasaulio.*

BŪTINA KREIPTIS PAGALBOS..!!

- Jei Jūs ar Jūsų ugdytinis susidūrėte su savęs žalojimu – kyla noras tą daryti ar jau esate save žaloję – žinokit, kad savęs žalojimą galima pakeisti kitais, nežalingais būdais išgyventi sunkius jausmus.
- Tik vienam gali būti sunku tą padaryti – tada verta ieškoti pagalbos.
- *Kreipkis pagalbos į patikimą suaugusįjį ar specialistą, pavyzdžiui, gimnazijos psichologą, socialinį pedagogą ar emocinių paramos linijų konsultantą.*

Emocinių paramos linijos (I)

- <https://www.vaikulinija.lt/>
- <https://www.jaunimolinija.lt/>

Pagalba artimajam (II)

Ką galiu padaryti..?!

- *Palaikyti save žalojantį asmenį gali būti sunku. Jums gali būti sunku suprasti, kodėl jis tai daro, ir tai jums pačiam gali būti labai sunki patirtis. Be to, ypač tais atvejais, kuomet save žalojantis yra itin artimas žmogus, gali kilti bejėgiškumo ir kaltės, kad nesugebate padėti, jausmas.*
- *Kalbėdamiesi su žmogumi stenkitės būti ramus, atviras ir sąžiningas. Stenkitės neteisti, neprisiimti atsakomybės (kad būtina turite sulaikyti nuo savęs žalojimo) ir nepriimkite jo elgesio asmeniškai (jis tai daro ne dėl Jūsų, bet dėl savo motyvų).*
- *Pabandykite pamatyti save žalojančio žmogaus situaciją iš jo perspektyvos, ir tai gali padėti jį suprasti geriau.*
- *Pasakykite jam, kad stengiatės palaikyti ir išklausysite, jei asmuo norės išsikalbėti.*
- *Padėkite save žalojančiam asmeniui sudaryti planą, ką jam daryti, kai kitą kartą pajaus stiprų norą save žaloti. Tai padės asmeniui jaustis palaikomu, saugiu ir labiau valdyti savo situaciją.*
- *Paskatinkite asmenį gauti paramą iš sveikatos priežiūros specialistų, tokių kaip jų bendrosios praktikos gydytojas ar psichinės sveikatos specialistas, ir pasiūlykite vykti į konsultacijas kartu, jei jis bijo ar jaučiasi nepatogiai. Taip pat pagalbos galite kreiptis ir į emocinės paramos linijas.*
- *Nepamirškite pasirūpinti savimi. Pagalba save žalojantiems gali nualinti, todėl ieškokite palaikymo ir rūpinkitės savo fiziniiais bei emociniais poreikiais. Jei jauti, kad tau sunku išbūti su savo draugo sunkumu – kreipkis pagalbos.*

Gimnazijos specialistų pagalba (III)

Išdrįskite kreiptis į švietimo pagalbos specialistus gimnazijoje ir klasės auklėtoją tam, kad gautumėte konfidencialią informaciją apie paauglį, kurį ugdote.

TAM MES IR ESAME !!

Tokius mokinius ugdome jau dabar 😊

- *Socialinė pedagogė Vilma*
- *Psichologė Rasa*
- *Klasės auklėtojas*