



**PAŠKAITĒJUMS**

# Kam

# un kāpēc

# ir domāts šis

# materiāls?

Šis materiāls ir sagatavots vecākiem, skolotājiem un veselības aprūpes speciālistiem, lai sniegtu jaunāko informāciju par pusaudžiem, kuriem ir tendence paškaitēt.

Maldīgie priekšstati par paškaitējumu var pārāk bieži ietekmēt to, kā vecāki vai profesionāļi reaģē uz pusaudžiem, kuri izvēlas sev darīt pāri.

Par paškaitējumu un ar to saistītiem jautājumiem ir jārunā atklāti! Pretējā gadījumā šī paliks tabu tēma, atstājot lielu pusaudžu skaitu bez nepieciešamā atbalsta.

# Kas ir

# pusaudžu

# vecumposms?

Pašreizējā izpratne par pusaudža gadiem ir novecojusi un vairs neatbilst mūsdienu pusaudžu bioloģiskajai attīstībai, pieredzei, komunikācijas veidam un uzvedībai.

Pusaudžu posms ir ne tikai savas identitātes veidošana, bet arī pārejas posms no bērna uz pieaugušā lomu.

## Šīs pārejas laikā:

- pusaudži nereti sāk augt un attīstīties ātrāk
- ķermeņa izmaiņas var radīt ziņkārību un trauksmi, īpaši, ja viņi nezina, ko sagaidīt vai kas ir normāli
- agrīnajiem pusaudžiem raksturīga situatīva, konkrēta un “melnbalta” domāšana
- pusaudži izjūt paaugstinātu vajadzību pēc privātuma
- daudzi pusaudži sāk interesēties par romantiskām un seksuālām attiecībām
- daudziem pusaudžiem ir vairāk strīdu ar vecākiem, jo viņi cīnās par lielāku neatkarību
- smadzenes šajā posmā turpina mainīties un nobriest, taču joprojām ir daudz atšķirību, salīdzinot ar pieaugušu cilvēku

# Pusaudžu

## psihiskā veselība

Pusaudžu vecumposmā smadzenes vēl ir aktīvā nobriešanas stadijā, tāpēc pusaudžu psihiskā veselība ir vieglāk ietekmējama nekā pieaugušajiem. Savukārt, kad smadzenes ir nobriedušas (ap 25–30 gadiem), ārēji ietekmēt uzvedību un psihisko veselību ir grūtāk.

### Biežāk sastopamās pusaudžu psihiskās veselības grūtības:

- depresija
- trauksme
- uzvedības traucējumi (piemēram, UDHS)
- attīstības traucējumi (piemēram, autiskā spektra sindroms)
- pārmērīga atkarību veicinošo vielu lietošana

Daudzi no šiem psihiskās veselības traucējumiem var būt klātesoši jauniešiem, kurš tīši sev nodara pāri. It īpaši pusaudži no 15 gadu vecuma ievērojami vairāk nodarbojas ar paškaitējumu vai pat veikuši pašnāvības mēģinājumu.

# Kas ir

## paškaitējums?

Paškaitējums ir tīšs un tiešs kaitējums sava ķermeņa fizioloģijai bez pašnāvības nolūka. Tas ietver tādus uzvedības veidus kā graizīšanu, dedzināšanu un bīstamu materiālu vai vielu norīšanu.

Paškaitējuma gadījumi pusaudžu vidū pieaug satraucošā tempā. Pētījumi rāda, ka katrs astotais pusaudzis ir riska grupā.

Maldīgie sabiedrības priekšstati par paškaitējumu ietekmē gan vecāku, gan speciālistu attieksmi pret pusaudžiem, kuri sev nodara pāri ar nesuicidālu nolūku.

Ir jāsāk atklāts dialogs par paškaitējumu. Turpretim nevērība tikai kultivēs, ka liela daļa pusaudžu nesaņems nepieciešamo psiholoģisko atbalstu.

# Kas ir

## paškaitējums?

### Ko nozīmē nesuicidāls un suicidāls paškaitējums?

Nesuicidāls un suicidāls paškaitējums nav sinonīmi, un tie ir jānošķir izvērtēšanas un ārstēšanas procesā. Galvenā atšķirība starp nesuicidālu un suicidālu paškaitējumu ir nolūks – vai pusaudzis sevi ievaino ar nolūku sevi nogalināt vai tomēr justies labāk. Svarīgi atzīmēt: lai arī daudziem pusaudžiem, kuri paškaitē var nebūt vēlme sevi nogalināt, šāda uzvedība tomēr var paust spēcīgu izmisuma stāvokli – tas ir jāuztver nopietni. Tostarp nesuicidāls paškaitējums liecina par paaugstinātu risku uz pašnāvības mēģinājumu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi, lai līdzilvēki un speciālisti izprastu iemeslus saistībā ar paškaitējumu un palīdzētu pusaudžiem, kuri demonstrē šīs brīdinājuma zīmes.

### Ir daudz veidu, kā veidā nodara sev pāri.

#### Daži no tiem ir:

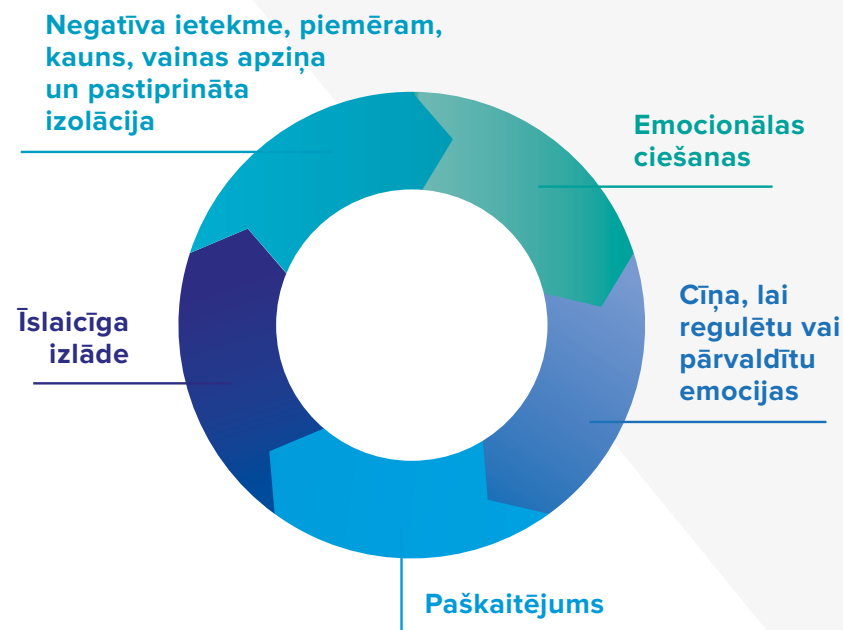
- sevis grauzīšana ar asmeņiem, nažiem vai asiem priekšmetiem
- lielas devas medikamentu vai indes iedzeršana
- sevis dedzināšana
- skrāpējumi, kuru dēļ veidojas asiņošana
- ādas plucināšana
- matu vilkšana vai raušana
- sevis sišana ar dūrēm vai citiem priekšmetiem
- sišana pa sienu vai priekšmetiem, lai savainotu sevi
- bīstamu materiālu vai vielu norīšana
- pārmērīga vai nepietiekama ēšana
- nedrošs sekss

# Nesuicidāla

## paškaitējuma

### aplis

**Nesuicidāls paškaitējums parasti sākas kā darbība, lai atbrīvotos no uzkrātā spiediena, kas saistīts ar satraucošām domām un sajūtām. Tas var sniegt īslaicīgu izlādēšanos no sāpīgajām emocijām, ko piedzīvo pusaudzis. Ir svarīgi zināt, ka šī izlāde ir tikai īslaicīga, jo paškaitējuma patiesie iemesli saglabājas.**



# Ko darīt un nedarīt, ja kāds nodarbojas ar paškaitējumu vai vēlas izdarīt pašnāvību?

- ✓ Ja paškaitējums vai pašnāvības mēģinājums ir noticis tikko, tad steidzami jāzvana **113**.
- ✓ Par to ir jārunā – šī nav viegla tēma, kurā klausīties vai par ko atklāties, tāpēc tā bieži paliek neizrunāta. Taču bez atklātas saruna nebūs iespējams atrast risinājumu.
- ✓ Pieņemšana – Interese – Rūpes – Atbalsts un iedrošinājums!
- ✓ Visos gadījumos ir jāvērsas pie mentālās veselības speciālista – psihologa, psihoterapeita vai psihiatra. Profesionālis varēs palīdzēt izvērtēt grūtību pakāpi, to iemeslus un rekomendēs, kā tālāk rīkoties.
- ✗ Nemēģiniet piespiest mainīt uzvedību!
- ✗ Nedraudiet, lai to vairs nedarītu!
- ✗ Neaizvainojiet, piemēram, sakot, ka to dara tikai, lai saņemtu vairāk uzmanības!

# Kur meklēt palīdzību?

Ir cilvēki, ar kuriem Tu vari runāt par to, kam šobrīd ej cauri. Ir nozīmīgi to teikt kādam, kuram uzticies, jo viņš būs spējīgs palīdzēt un Tevi atbalstīt.

## Uzticības personu lokā var būt:

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta darbinieki **113**
- Ģimene
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda **29164747**
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa speciālisti **116111**
- Skolas personāls, piemēram, uzticama skolotāja, skolas medmāsa, psihologs vai sociālais pedagogs
- Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvā tālruņa speciālisti **66016001**
- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas darbinieki **80708866**
- Nav noteikta veida, kā atklāties par paškaitējumu. Svarīgi – justies ērti un uzticēties cilvēkam, ar kuru ir nolemts par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt.
- Var rakstīt PRC “Facebook” čātā vai “WhatsApp” vai Bērnu un pusaudžu uzticības čātā [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv)

Nogriez un iedod kādam, kuram noderētu atbalsts!



## Tu mums rūpi!

Ir iespējams dzīvot,  
sev nekaitējot.

# Pajautā

## sev

Ja neesi pārlicināts, vai Tu sev paškaitē, uzdod sev dažus jautājumus:

- Vai Tu tīšām sevi savaino tā, ka pēc tam uz ādas ir redzamas ievainojuma pēdas vai skrāpējumi?
- Vai Tu apzināti dari sev pāri, kā dēļ Tev jādodas pie ārsta?
- Vai Tu sev dari pāri, lai atbrīvotos no negatīvām jūtām, risini izaicinošas grūtības vai arī tāpēc ka jūties “nejūtīgs”?

Tie ir jautājumi, par kuriem Tev būtu vērtīgi padomāt. Ja meklē atbildes, labākais, ko darīt – runāt ar speciālistu vai kādu, kuram uzticies!

## Vai man vajadzētu kādam to teikt?

- Jā! Saruna ar kādu bieži vien ir pirmais solis, kā sev palīdzēt. Tas nav viegli, un tev var būt grūti runāt par savu paškaitējumu un tā iemesliem. Tas ir normāli – daudziem jauniem cilvēkiem, kas, sev nodara pāri, nav viegli meklēt palīdzību, bet tas ir nozīmīgs solis atveseļošanās ceļā.

Nogriez un iedod kādam, kuram noderētu atbalsts!



# Kur meklēt

## palīdzību?

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis **113**
- Ģimene
- Pusaudžu resursu centra komanda **29164747**
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**
- Skolas personāls, piemēram, uzticama skolotāja, skolas medmāsa, psihologs vai sociālais pedagogs
- Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis **66016001**
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca **80708866**
- Nav noteikta veida, kā atklāties par paškaitējumu. Svarīgi – justies ērti un uzticēties cilvēkam, ar kuru ir notlemts par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt.
- Var rakstīt PRC “Facebook” čātā vai “WhatsApp” vai Bērnu un pusaudžu uzticības čātā **www.bti.gov.lv**

## Tu mums rūpi!

Ir iespējams dzīvot,  
sev nekaitējot.

Šīs brošūras izveidē izmantots  
Nacionālā veselības dienesta finansējums  
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un  
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Nacionālais veselības  
dienests



Veselības ministrija



BĒRNU  
SLIMNĪCĀS  
FONDS



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca