

A young man with short brown hair is sitting on a dark bench outdoors. He is wearing a black t-shirt with grey sleeves and brown trousers. He is looking away to the left with a thoughtful expression. A dark grey backpack is on the bench next to him. The background shows a paved area, green bushes, and a building with large windows under a clear sky.

PUSAUDŽU

PAŠKAITĒJUMS:

SKOLAS DARBINIEKIEM

Kam

un kāpēc

ir domāts šis

materiāls?

Uzzināt, ka jauniešiem sev nodarījis pāri, var būt grūti un satraucoši. Taču skolas darbiniekiem ir ļoti svarīga loma pusaudža paškaitējuma mazināšanā un atbilstošas palīdzības sniegšanā. Tāpēc šis materiāls ir sagatavots skolotājiem un skolas darbiniekiem, kuri var saskarties ar jauniešiem, kuri sev paškaitē vai kuriem ir pašnāvnieciskas domas. Šajā bukletā Jūs atradīsiet informāciju par paškaitējumu un tā ietekmi un dažus praktiskus veidus, kā atbalstīt jauniešus.

Pozitīvas skolas kultūras veidošana un skolas darbinieku izglītošana var veicināt izturību, zināšanas un palīdzības meklēšanu, kas ir nozīmīgs process, lai veicinātu jauniešu psihoemocionālo labklājību skolas vidē.

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Pusaudža gadi ir dzīves posms starp bērnību un kļūšanu par pieaugušo, vecumā no apmēram 12 līdz pat 25 gadiem, kad smadzenes ir pilnībā nobriedušas. Tas ir unikāls cilvēka attīstības posms un svarīgs laiks labas veselības pamatu ielikšanai.

Pusaudži piedzīvo strauju fizisko, kognitīvo, psihosociālo un emocionālo attīstību un izaugsmi. Tas ietekmē to, kā viņi jūtas, domā, pieņem lēmumus un mijiedarbojas ar apkārtējo pasauli.

Šajā vecumposmā notiek galvenokārt trīs lietas:

- **Smadzeņu attīstība:** limbiskā sistēma, kas ir cieši saistīta ar cilvēka emocijām, ir gandrīz nobriedusi un ļoti aktīva. Savukārt pieres daiva, kas ir iesaistīta pašregulētā rīcībā, t.s. emociju atpazīšanā un vadīšanā, vēl tikai nobriest līdz pat 25 vai 30 gadu vecumam.
- **Hormonālās izmaiņas:** šajā vecumposmā ķermenis sāk ražot vairāk adrenalīna, dzimumspecifiskos un augšanas hormonus. Šīs hormonālās izmaiņas ietekmē pusaudžu attīstību un emocionālo stāvokli.
- **Ķermeņa attīstība:** šajā vecumā bērna ķermenis nobriest par pieaugušā ķermeni (piemēram, ķermenis stiepjas garumā, tas kļūst spējīgs radīt bērnus), jauniešiem parādās dzimumspecifiskas izmaiņas (piemēram, zēniem pleci paliek platāki un balss rupjāka, savukārt meitenēm, piemēram, nobriest krūtis un paliek lielāki gurni).

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Pašam pusaudzim šis vecumposms ir izaicinošs, jo ir daudz pārmaiņu un jaunu izaicinājumu. Vairāk nekā puse no visām mentālajām saslimšanām sāk izpausties tieši pusaudžu gados. Un gandrīz katrs piektais pusaudzis saskaras ar kādu no psihiskās veselības grūtībām kādā brīdī.

Katrs pusaudzis ir atšķirīgs, un katram izpausmes ir nedaudz citādas, taču kopumā var vērot, ka:

- pusaudži ir impulsīvi un emocionāli
- pusaudži nereti sāk augt un attīstīties ātrāk
- pusaudži cenšas pieaugt – iegūt lielāku brīvību, eksperimentēt ar uzvedību, mācās ievērot un pārkāpt robežas, atdalīties no vecākiem, un nereti tas notiek agresīvi
- ķermeņa izmaiņas var radīt ziņkāri 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

Kas ir

paškaitējums?

Paškaitējums iekļauj visu veidu uzvedību, ar kur kāds sev nodara pāri. Parasti jaunieši paškaitē, lai palīdzētu sev tikt galā ar tumšām, nepatīkamām un uzmācīgām domām un sajūtām.

* Ja jaunieši paškaitē, tas nenozīmē, ka viņš grib darīt pašnāvību. Reizēm tieši paškaitējoša uzvedība palīdz jauniešiem izvairīties no nepatīkamajām domām par pašnāvību.

Paškaitējuma uzvedība var būt:

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

Kāpēc

pusaudži

paškaitē?

Katram var būt dažādi iemesli, kas izraisa stresu un satrauc. Vieni cilvēki spēj tikt galā ar savām emocijām un grūtībām, sarunājoties ar draugiem un ģimenes locekļiem, kamēr citiem šīs grūtības var šķist pārņemošas, līdz ar to grūtību pārvarēšana var būt izaicinoša. Kad mēs nepaužam savas emocijas un nerunājam par lietām, kas izraisa mūsos stresu, dusmas vai nomāktību, spriedze var pieaugt un kļūt neizturama. Daži cilvēki to pavērš pret sevi un izmanto savu ķermeni, lai mazinātu spriedzi. Savukārt citreiz jaunieši ir nokļuvuši tādā kā emocionālā vakuumā, ka darīšana sev pāri palīdz vispār kaut ko sajūst. Ja jaunieši paškaitē, var gadīties, ka tad, kad viņš jūtas dusmīgs, spriedzē, nomākts vai depresīvs, viņš izjūt vēl lielāku dziņu nodarīt sev pāri.

Katram jaunieši var būt savi iemesli, kāpēc viņš paškaitē. Daži no tiem, kurus jaunieši atklāj kā iemeslus vai veicinātājus, kas noved pie paškaitēšanas, ir

- grūtības ar ģimeni
- strīdi vai problēmas ar draugiem
- spiediens skolā
- mobings jeb apsmiešana no vienaudžu puses
- ilgstoša nomāktība
- trauksme
- nicinošas vai vainojošas domas par sevi
- pārmaiņas dzīvē, kā, piemēram, skolas maiņa
- alkohola un narkotiku lietošana
- nespēja sajūst emocijas

Skolas loma

pusaudžu

paškaitējuma un

pašnāvību novēršanā

Ja Jūs strādājat skolā (jebkurā amatā), Jums ir svarīga loma pusaudžu pašniecisku tieksmju atpazīšanā un novēršanā. Pašnāvības mēģinājumi un cita paškaitējoša uzvedība reti gadās bez **brīdinājuma zīmēm**. Jūs, iespējams, pat vairāk nekā pusaudžu vecāki varat novērtēt, kas ir “normāla” pusaudžu uzvedība un kas var liecināt, ka kaut kas nav kārtībā.

Skolas darbiniekiem ir divas svarīgas lomas, lai palīdzētu novērst jauniešu tendenci uz paškaitējumu un pašnāvnieciskām domām. Pirmkārt, Jūs varat **pamanīt** jaunieša ciešanas vai uzvedības maiņu un, otrkārt, Jūs varat **riķoties**, paust savas bažas un iesākt sarunu ar jauniešu vai sazināties ar skolas atbalsta personālu un pusaudža aprūpētājiem.

Lai izveidotu savstarpēji pozitīvas attiecības ar skolēnu, ir nepieciešams laiks un drosme, taču Jūsu interese var būt glābiņš bērnam, kurš atrodas krīzē. Pusaudžiem, īpaši tiem, kuriem ir emocionālas vai ģimenes problēmas, ir nepieciešams atbalsts, un skola var būt būtiska sastāvdaļa no šī atbalsta. Skola var būt pēdējā pozitīvā saikne jauniešiem, kuri nāk no disfunkcionālām ģimenēm vai kuriem ir psihoemocionālas grūtības.

Mīti

par pašnāvību un paškaitējumu

Mīts: Paškaitējoša uzvedība ir tikai meitenēm.

Patiesība: Aptuveni trešā daļa no paškaitējošās uzvedības ir zēniem.

Mīts: Cilvēki, kuri paškaitē vai runā par pašnāvību, to izbauda, un viņiem nevajag palīdzību.

Patiesība: Cilvēki, kuri paškaitē vai runā par pašnāvību, ir emocionālās ciešanās. Šajos gadījumos vienmēr vajadzētu vērsties pēc palīdzības.

Mīts: Pusaudži, kuriem ir tendence paškaitēt, ir garīgi slimi.

Patiesība: Paškaitējums var notikt ar ikvienu noteiktos apstākļos.

Parasti tas ir ne tik veiksmīgs risinājums, kā tikt galā ar sarežģītām un pārņemošām domām un emocijām.

Mīts: Ja paškaitējums ir maznozīmīgs, to nevajadzētu uzskatīt par problēmu.

Patiesība: Jebkura tīša paškaitējoša uzvedība ir jāuzlūko nopietni un jāvēršas pie speciālista. Cilvēki, kuri paškaitē, var slēpt patiesos apmērus, kā viņi sev dara pāri.

Mīts: Ja pusaudži sev paškaitē slepus, viņi to nevēlas izpaust.

Patiesība: Nereti jaunieši izjūt kaunu vai citas nepatīkamas emocijas par to, ka sev dara pāri. Parasti tas ir iemesls, kāpēc viņi slēpj paškaitējumu.

Mīts: Pusaudži, kuri paškaitē, nāk no disfunkcionālām un mazturīgām ģimenēm.

Patiesība: Paškaitējums ir apgūts veids, kā īslaicīgi risināt sarežģītas un nepatīkamas domas un emocijas. Tas var notikt arī šķietami parastās un turīgās ģimenēs.

Mīts: Nedrīkst runāt par pašnāvību ar pusaudžiem, kuri paškaitē vai izsaka pašnāvnieciskas domas, jo tas palielina risku uz letālu iznākumu.

Patiesība: Cilvēki ar pašnāvnieciskām domām var justies vientuļi un bezizejā. Tāpēc runāšana var palīdzēt atbrīvoties no spriedzes un ventilēt emocijas.

Kam

pievērst

uzmanību?

- Tieši pašnāvības draudi (“Es gatavojos sevi nogalināt”) un netieši pašnāvības draudi (“Es vēlos, lai es varētu aizmigt un nekad vairs nepamosties”)
- Piezīmes un plāni par pašnāvību (ieskaitot publicēšanu tiešsaistē)
- Interesu trūkums vai intereses zudums par gaidāmajiem notikumiem, kas parasti veicinātu pozitīvas emocijas
- Tumši vai bezcerīgi ieraksti sociālajos tīklos, it īpaši, ja šāda veida ziņas nav ierastas
- Neizskaidrojami griezumi, nobrāzumi vai apdegumi
- Izteikta neveiksmes, bezspēcības vai cerības zuduma sajūta
- Nozīmīgu un svarīgu mantu atdošana
- Runāšana par paškaitējumu vai pašnāvību
- Akadēmiskā snieguma pasliktināšanās
- Alkohola vai narkotiku lietošana
- Personīgajās mantās var atrast priekšmetus priekš paškaitējuma, piemēram, žiletas, stiklu, asus metālus vai šķiltavas
- Nevēlēšanās pavadīt laiku ar draugiem un ģimeni

Jāņem vērā, ka šie riska faktori parasti nenozīmē, ka jaunieši var veikt pašnāvību. Jauniešiem ar pašnāvības mēģinājumiem visbiežāk ir šādi riska faktori. Taču, lai notiktu pašnāvības mēģinājums, ir jāsakrīt daudziem apstākļiem.

Kā skolas darbiniekam

uzsākt sarunu ar jaunieci,

kurš sev paškaitē?

Kā skolas darbinieks, iespējams, esat pirmais, kurš pamanījis, ka jaunieci dara sev pāri. Tas var būt satraucoši un grūti, lai zinātu, ko darīt. Tomēr ir svarīgi, ka Jūs neignorējat paškaitējuma pazīmes vai brīdinājuma zīmes. Ja Jums ir aizdomas par paškaitējumu, norādiet jaunieci, kādas atšķirības esat novērojis viņa uzvedībā. Jūs varat norādīt uz savām aizdomām par paškaitējumu, bet nespiediet viņu par to runāt. Esiet empātisks un atbalstošs. Pusaudzis vislabāk reaģēs, ja Jūsu reakcija būs mierīga, nenosodoša un saprotoša.

Sāciet dalīties savās bažās par viņa emocionālo labklājību un mudiniet viņu runāt, piemēram, sakot:

“Esmu pamanījis, ka ... [norādiet izmaiņas, kuras esat novērojis uzvedībā, piemēram, Tu pēdējā laikā jūties dusmīgs vai aizkaitināts], un tas mani satrauc. Kā Tev šobrīd klājas? Kas Tevi satrauc?”

Ja Jums ir tiešas bažas par paškaitējumu, pārejiet uz konkrētiem jautājumiem par paškaitējumu, piemēram:

“Esmu arī pamanījis, ka Tev ... [izsakiet savu novērojumu, piemēram, ir rētas uz rokām un Tu tās mēģini slēpt]. Man rūp, kas ar Tevi notiek. Vai Tu dari sev pāri?”

Noderīgi jautājumi

Lai saprastu, kāpēc jaunieci var sev kaitēt, ir svarīgi, lai būtu atklāta saruna par to un tā iemesliem.

- “Izskatās, ka jūties satraukts par kaut ko. Es gribētu Tev palīdzēt. Ko saki, ja mēs aprunātos par to, kas Tevi satrauc?”
- “Man ir bažas par to, ka Tu sev paškaitē, lai tiktu galā ar emocijām. Kas ir tas, kas Tevi satrauc?”
- “Izskatās, ka Tu sev dari pāri, lai tiktu galā ar grūtībām, tomēr ir arī citi veidi, kā vari sev palīdzēt vai sevi nomierināt. Es Tev gribētu parādīt dažas brošūras/tīmekļa vietnes, kas piedāvā noderīgus risinājumus.”
- “Pirms Tu aizej, es gribu Tev sniegt informāciju par cilvēkiem, ar kuriem vari sazināties, ja rodas atkārtota vēlme paškaitēt vai arī ja Tev rodas vēlme ar kādu aprunāties. Es sevi arī iekļaušu sarakstā. Tu man vari zvanīt darbdienās, līdz plkst. 18:00.”
- “Dažreiz cilvēki sev kaitē, lai tiktu galā ar spēcīgām un smagām domām vai emocijām. Es prātoju, vai tas varētu būt iemesls, kāpēc Tu sev dari pāri?”

Kā es varu palīdzēt?

- Norādiet jaunieci vienu vai vairākus skolas darbiniekus, pie kuriem jaunieci var vērsties pēc palīdzības. Ir svarīgi, lai atbalsta persona varētu uz klausīt, nenosodīt un sniegt nepieciešamo atbalstu.
- Paškaitējums bieži vien ir veids, kā jaunieci tiek galā ar savām ciešanām.
- Norādiet un izrunāt pusaudžu grūtības ir svarīgs solis, lai sniegtu nepieciešamo palīdzību.
- Paskaidrojiet jaunieci, ka saprotat, ka paškaitējums šobrīd viņam ir veids, kā viņš var sev palīdzēt vai sevi nomierināt. Lai gan jūtat sašutumu vai bailes, lūdzu, centieties nenosodīt rīcību.
- Atgādiniet, ka ir citi veidi, kā tikt galā ar ciešanām. Jūs varat sākt sarunu par lietām, kas jaunieci iepriecina vai dod enerģiju.
- Konsultējieties ar skolas medmāsu vai skolas atbalsta personālu (psihologs, sociālais pedagogs).
- Turpiniet atbalstīt un izrādīt savas rūpes ilgstošā laika periodā.
- Veiciniet sarunas ar pusaudzi par vecāku iesaistīšanu, lai jaunieci arī mājās būtu atbalstoša vide un rūpes.
- Iesaistiet vecākus, piemēram, uzaiciniet viņus uz tikšanos.

Šie ir daži ieteikumi un veidi, kā skolas personāls var reaģēt un rīkoties, ja rodas bažas par bērna veselību, drošību un emocionālām grūtībām, tomēr katrs pusaudzis ir citāds – ar savām vajadzībām un vēlmēm. Nav konkrētas metodes vai vienota risinājuma, kas derētu visiem jauniešiem.

Konfidencialitāte

Jauniešiem ir ļoti svarīga konfidencialitāte, tomēr skolas darbiniekiem jābūt uzmanīgiem ar solījumiem, kas saistīti ar paškaitējumu vai pašnāvnieciskām domām. Skolas darbiniekiem, ja tas ir iespējams, jārespektē jaunieša vēlmes, kas saistītas ar konfidencialitāti, taču drošības apstākļu un jaunieša emocionālās labklājības dēļ var nākties informēt skolas atbalsta personālu un vecākus, lai jaunieši varētu saņemt atbilstošu un profesionālu palīdzību, ja tas apdraud viņa dzīvību un veselību.

Svarīgi, pirms Jūs informējat jaunieša vecākus, aprūpētājus vai skolas atbalsta komandu, **to pārrunāt ar pašu jauniešu**, uzmanīgi ieklausoties viņa bailēs un raizēs un kopīgi pieņemot lēmumu par tālāko darbību. Ne vienmēr pusaudzis būs priecīgs vai pateicīgs par citu cilvēku informēšanu vai iesaistīšanu, tomēr šis ir būtisks faktors, kas nodrošina tālāku profesionālu atbalsta saņemšanu pašam jauniešim.

Jauniešiem ir jāzina, ka skola sazinās ar vecākiem vai aprūpētājiem par paškaitējumu vai pašnāvības risku.

Var būt noderīgi aicināt vecākus vai aprūpētājus uz kopīgu tikšanos, lai mēģinātu un gūtu priekšstatu par paškaitējošo uzvedību, un jāatrunā veidi, kā jauniešiem sniegt atbalstu.

Ja vecāki atklāj, ka viņu bērns paškaitē, viņi var sazināties ar skolu un pieprasīt, lai informācija netiktu izpausta trešajām personām. Viņu vēlmes pēc nepieciešamības un atbilstoši skolas drošības protokolam un likumam būtu jāievēro.

NESOLIET konfidencialitāti, ko nevarat turēt.

Kad pusaudzis negrib runāt...

Ja bērns nav gatavs sarunai, atstājiet atvērtu uzaicinājumu vēlākam laikam, sakot: “Ja Tu vēlies aprunāties, es esmu šeit, lai Tevi uzklausītu un atbalstītu”, kā arī “Es Tevi nevērtēšu un vienmēr atbalstīšu, lai kādi izaicinājumi Tev rastos.” Bērni bieži vien sāk runāt par savām grūtībām, kad vecāki vai skolotāji to vismazāk sagaida, un tas parasti notiek spontāni, piemēram, braucot mašīnā vai kopā iesaistoties kādā citā nodarbē. Nav vienas pareizas stratēģijas, kā runāt ar jauniešiem par paškaitējumu vai pašnāvību.

Svarīgi atcerēties: kad bērns sāk atvērties par savām ciešanām vai grūtībām, ļaujiet viņam runāt un nemeklējiet ātru risinājumu, piemēram: “Tei vajadzētu...” vai “Kāpēc tu To neizdarīji?” Galvenais – esiet klātesošs, nebaidieties no sarunas, klausieties uzmanīgi un nevērtējiet. Jums izdosies!

Vecākiem un skolotājiem

jāstrādā kopā

Daudzas no tām pašām problēmām, kas rodas mājās, var būt acīmredzamas arī skolā, bet, ja tās netiek risinātas abās vidēs, pastāv iespēja, ka vecāki un skolotāji izmanto nesaderīgas audzināšanas stratēģijas, kas neveicina grūtību mazināšanos vai pat palielina tās. Kad vien iespējams, skolotājiem un vecākiem ir jākomunicē savā starpā un jāstrādā kopā, lai sameklētu vispiemērotāko atbalstu pusaudžiem.

Kā rīkoties, ja jauniešis ir darījis sev pāri?



Palīdzības iespējas

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis
113

Skolas atbalsta komanda – psihologs vai sociālais pedagogs

Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda
29164747

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116111

Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais numurs
66016001

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
80708866

Var rakstīt PRC “Facebook” čatā vai “WhatsApp”
29164747

vai Bērnu un pusaudžu uzticības čatā www.bti.gov.lv
vai aplikācijā “Uzticības tālrunis”

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

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca