



**SUICIDĀLS**

**PAŠKAITĒJUMS:**

**DARBA GRĀMATA**

Par

darba

grāmatu

Šis materiāls ir sagatavots jauniešiem un mentālās veselības speciālistiem, kuri strādā ar jauniešiem. Tā mērķis ir sniegt informatīvu un metodisku atbalstu, lai palīdzētu jauniešiem iegūt resursus papildus uzsāktai mentālās veselības intervencei vai palīdzētu vērsties pirmām kārtām pēc palīdzības.

#### Pusaudzim

Svarīgi saprast, ka šī darba grāmata NEAIZVIETO profesionāļa palīdzību. Ja Tu esi sev darījis pāri vai domājis par pašnāvību, tad vienmēr vajag vērsties pēc medicīniskas vai psiholoģiskas palīdzības. Parasti tas nav viegli, bet cerams, ka šī darba grāmata Tev palīdzēs atrast pietiekami daudz spēka, lai to izdarītu.

Atceries, ka Tu vari tam tikt pāri! Reizēm no sākuma paliek sliktāk, pirms paliek labāk. Daži jautājumi vai uzdevumi Tev var likt sajūties nepatīkami un izraisīt domas par paškaitēšanu. Tādā gadījumā, lūdzu, noliec malā darba grāmatu un ieturi pauzi, līdz atkal jūties stiprāks.

Tik

daudz

jautājumu...

#### Kas ir paškaitējums?

Paškaitējums ir, kad jaunieši tieši sev dara pāri. Parasti viņi to dara, tāpēc ka jūtas pārmākti ar vienu vai vairākām ļoti nepatīkamām emocijām. Dažiem jauniešiem tas palīdz uz mirkli sajūst mieru vai pat atvieglojumu.

#### Kādas emocijas jaunieši jūt, kad paškaitē?

Jaunieši, kuri paškaitē, parasti var just daudz un dažādas emocijas, bet visbiežāk tās ir šādas:

- vaina
- skumjas
- bezspēcība
- bezizeja
- trauksme
- dusmas uz sevi vai citiem
- zems pašvērtējums

#### Kāpēc jaunieši paškaitē?

Var būt tā, ka jauniešus viena vai vairākas emocijas tik ļoti pārņem, ka viņi jūtas kā strupceļā. Savukārt reizēm ir tieši otrādi, ka jaunieši nejūt neko, bet grib kaut ko sajūst. Vieniem tas palīdz izkļūt no strupceļa sajūtas, bet citiem kaut ko sajūst. Citkārt tas jauniešiem palīdz sevi sodīt vai sajūties kontrolē par savām emocijām un domām. Ieguvumi, tāpat kā iemesli, var būt katram savi. Tomēr visiem ieguvums ir tikai īslaicīgs. Tāpēc ir svarīgi saņemt palīdzību pēc iespējas ātrāk, citādi paškaitējums var kļūt par ierastu veidu, kā tikt galā ar nepatīkamām emocijām.

#### Cik daudz jauniešu nodarbojas ar paškaitējumu?

Tu neesi vienīgais, kurš nodarbojas ar paškaitējumu. Ir grūti pateikt precīzu skaitu jauniešu, tāpēc ka daudzi to slēpj. Taču tiek uzskatīts, ka katrs 12. jauniešs savā mūžā saskaras ar šādu grūtību.

# Tik

# daudz

# jautājumu...

## **Kāpēc nevajadzētu paškaitēt?**

Dažiem šis jautājums var šķist pašsaprotams. Tomēr bieži tā vietā, lai runātu par faktiem, cilvēki mēdz šo rīcību nosodīt. Tas var likt justies nesaprašiem un pat atstumtiem bez reālu iemeslu noskaidrošanas.

## **Te būs uzskaitīti daži iemesli, kāpēc nevajadzēt paškaitēt:**

- Tas nemaina pamata iemeslu, kāpēc Tev ir grūti. Tāpēc ilgākā laika posmā Tu vari justies sliktāk nekā tad, kad sāki sev darīt pāri.
- Tu vari sevi netīšām savainot vairāk, nekā plānoji.
- Tev var parādīties hroniskas (ilgstošas) problēmas, kuras izraisījis veids, kā Tu paškaitē (piemēram, infekcijas no griešanas).
- Tev var palikt rētas uz mūžu.
- Līdzīgi kā ar narkotikām, paškaitējums var radīt pieradumu un toleranci. Tas nozīmē, ka ar laiku Tu vari sākt gribēt sev darīt pāri arvien vairāk un biežāk.

## **Ko darīt, ja es negribu pārtraukt sev darīt pāri?**

Varbūt Tu nemaz nevēlies pārtraukt sev darīt pāri. Tad ir svarīgi padomāt par trim lietām:

- Nomainīt paškaitējuma veidu uz vismazāk kaitējošo. Piemēram, ja Tu sev griež, tad vari pamēģināt skrāpēt, kniebt vai izmantot matu gumiju, lai, to atvelkot, trāpītu pa roku.
- Turpini domāt, kā mazināt grūtības, kuras izraisa vēlmi paškaitēt.
- Ik pa laikam apsver pavisam pārtraukt sev darīt pāri.

## **Vai manas domas par nāvi liecina, ka esmu traks?**

Nebūt nē! Domas par nāvi ir normālas. Tādas var būt ikvienam dažādos dzīves mirkļos. Ja domas par nāvi paliek uzņēmīgas (tās turpina atgriezties, lai arī ko darītu) un ļoti nepatīkamas (piemēram, pašnāvnieciskas domas), tad tas parasti norāda, ka cilvēka dzīvē ir daudz nepatīkamu emociju (piemēram, izmisums vai bezspēcība) un, iespējams, arī situāciju (piemēram, strīdi ar vecākiem), kas tās domas izraisa. Šādās situācijās vajag vērsties pie profesionāļiem, tādiem kā psihiatrs, psihoterapeits vai psihologs.

# Tavs

# atbalsta

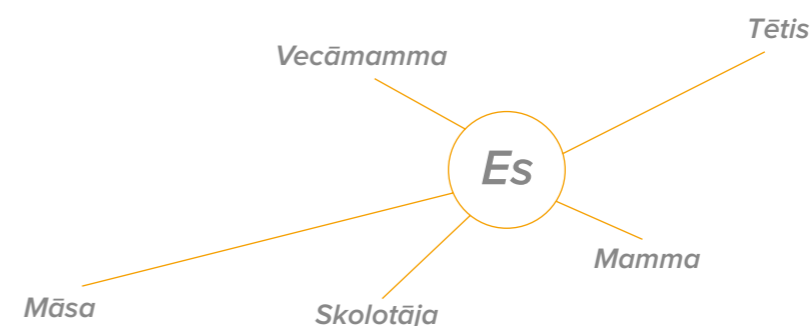
# tīkls

Turpmākajās lapaspusēs Tu atradīsi dažādus jautājumus un uzdevumus, kas Tev var palīdzēt pašam labāk saprast sevi un atrast veidus, kā par sevi parūpēties.

Katram cilvēkam ir svarīgi, ka viņam ir vismaz kāds, kuram var uzticēties un saņemt atbalstu. Taču reizēm ir sajūta, ka mums nav neviena. Un tas var būt graužoši. Tomēr to var mainīt.

Apskatīsimies uz cilvēkiem Tavā dzīvē un to, kādas ir Tavas attiecības ar viņiem. Tev būs jāuzzīmē shēma ar svarīgajiem cilvēkiem savā dzīvē. Jo cilvēks ir tuvāk Tev, jo labākas ir Tavas attiecības ar viņu.

Paraugs:



Tavs zīmējums:

# Tavs

# atbalsta

# tīkls

Mūsu attiecības mainās ikdienā, un pēc kāda strīda vai salabšanas zīmējums varētu mainīties, un tas ir normāli. Padomā, kurš Tev nozīmīgs cilvēks ir tālāk, nekā Tu vēlētos. Un padomā, vai ir kas tāds, ko Tu vari darīt, lai atkal satuvinātos.

**Uzraksti šeit,**

ar kuru cilvēku Tu gribētu tuvākas un siltākas attiecības. Varbūt Tev noder kāds no zemāk dotajiem padomiem, lai uzlabotu šīs attiecības.

**Padomi, lai uzlabotu attiecības:**

- Reizēm mums liekas, ka mums ir kaut kas jāgrib, lai kaut ko darītu. Bet tas tā dzīvē nestrādā un reizēm notiek otrādi – pamēģini rīkoties tā, kā Tu nemaz nejūties. Piemēram, atvainojies kādam, kuru Tu esi strīdā aizvainojis, pat ja strīda aizsācējs bija otrs.
- Atceries, ka vecāki arī ir tikai cilvēki. Viņiem ir savas stiprās puses un vājās puses. Centies pieņemt viņus tāds, kādi viņi ir, pat ja Tev tas nepatīk. Pieņemt citus ir grūti arī pieaugušajiem.
- Citu cilvēku uzvedība biežāk skaidro to, kādi ir viņi, nevis kāds esi Tu. Piemēram, tas, ka Tava draudzene Tev neatbildēja, nenozīmē, ka viņa Tevi ignorē tāpēc, ka kaut ko izdarīji. Varbūt viņa vēlējas Tev atbildēt, bet kāds iztraucēja un viņa piemirsa.

Kuram vai kuriem no visiem cilvēkiem Tu vari uzticēties? Tas nenozīmē, ka jums ir tuvākās attiecības šobrīd. Reizēm pat cilvēkiem, kuri nav tik tuvi, ir vieglāk atklāties nekā tuvākajiem. Padomā, kuriem cilvēkiem Tu vari izstāstīt kādu savu noslēpumu, kuram rūp, kas ar Tevi notiek.

**Uzraksti to te:**

# Drošības

## plāns

**Atceries: ja, pildot šo darba grāmatu, Tev uznāk vēlme sev darīt pāri, tad, lūdzu, noliec to malā, līdz atkal jūties pietiekami spēcīgs, lai turpinātu.**

Kā jau iepriekš tika minēts, vēlme sev darīt pāri parasti rodas situācijās, kad mēs esam pārņemti ar nepatīkamām emocijām. Viena iespēja ir šajā situācijā meklēt alternatīvus risinājumus paškaitējumam.

Situācijas: \_\_\_\_\_

Emocijas: \_\_\_\_\_

Domas: \_\_\_\_\_

Tas bija drosmīgi no Tavas puses, ka saņēmies izpildīt iepriekšējo uzdevumu. Un tas ir OK, pat ja Tu vēl to neizdarīji, jo tas tiešām nav viegli.

Parasti ir vairāki risinājumi, lai tiktu galā ar spēcīgajām, pārņemošajām emocijām. Patiesībā šādā mirklī mums vajadzētu parūpēties par sevi. Tāpat kā mēs censtos palīdzēt draugam.

Padomā, kas Tev agrāk ir palīdzējis pārvarēt nepatīkamas emocijas? Paskaties uz cilvēkiem sev apkārt. Varbūt Tu zini kādu draugu vai radu, kurš grūtākos mirkļos kaut kā cenšas par sevi parūpēties? Lūdzu, uzraksti vismaz 3 citas metodes, kuras Tu vai citi ir izmantojuši, lai palīdzētu sev pārvarēt grūtus mirkļus.

---

---

---

---

Pat ja negribas pārtraukt sev darīt pāri, to var darīt ar saudzīgākām metodēm. Piemēram, uzvelc uz rokas matu vai parasto gumiju, atvelc to un laid vaļā. Sāpīgi...

Krīzes situācija ir tāda situācija, kad Tu jūties izmisis, bezspēcīgs un nezini, kā tālāk rīkoties. Taču var būt tā, ka ir noticis kas briesmīgs (piemēram, skolā kāds par Tevi pamatīgi paņirgājās un piekāva), bet Tu jūties savādi mierīgs un nejūti emocijas.

Tagad uzraksti cilvēkus, kuriem Tu varētu zvanīt krīzes situācijās.

1. Ģimenes loceklis: \_\_\_\_\_

2. Draugs vai paziņa: \_\_\_\_\_

3. Psihologs vai cits speciālists: \_\_\_\_\_

4. Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (24/7)

Padomā par lietām, nākotnes plāniem un cilvēkiem, kuri Tev ir ļoti nozīmīgi un kuru dēļ Tev ir vērts dzīvot.

Tagad Tu proti labāk atpazīt situācijas, domas un emocijas, kuras Tevi var novest līdz paškaitējumam vai pašnāvnieciskām domām. Tu arī aprakstīji citas metodes, kas Tev var palīdzēt izvairīties no nepatīkamām pārņemošām domām un sajūtām. Tu arī izveidoji sarakstu ar cilvēkiem, kuriem Tu vari zvanīt, kad esi krīzes situācijā vai vienkārši jūties slikti. Un visbeidzot Tu vari noslēgt vienošanos ar sevi un savu speciālistu par to, ka apņemsies sev nedarīt pāri.

**Es apņemos ievērot šo drošības plānu (ievelc ķekšus):**

Paziņošu ģimenei, savam psihologam/citam speciālistam, ja man radīsies spēcīga vēlme sevi nogalināt.

Es apņemos sev nenodarīt pāri un pielietot citas drošākas metodes, lai tiktu galā ar grūtajām pārņemošajām emocijām un domām.

Pusaudzis: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_

**Es apņemos palīdzēt īstenot šo plānu:**

Speciālists: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_

# Sagatavošanās

## sarunai

**Kādam atklāt savas domas par nāvi vai vēlmi darīt sev pāri var būt ļoti izaicinoši. Taču tas ir ļoti svarīgs solis, lai risinātu savas grūtības.**

- Visticamāk nebūs diena, kad Tu jutīsies pilnīgi droši un gatavs kādam to teikt. Tas ir OK. Galvenais, ka Tu esi izlēmis, ka vēlies par to kādam pastāstīt. Atceries, ka tas var būt bailīgi un satraucoši, bet tas nenozīmē, ka Tu neesi gatavs par to runāt. Svarīgi, ka Tu vispār esi pieņēmis lēmumu atklāties.
- Padomā par cilvēkiem, kuriem Tu uzticies. Piemēram, vecāki, tuvi draugi vai varbūt skolas psihologs. Vienkāršāk to būs stāstīt kādam, kuram Tu uzticies. Atceries, ka psihologi, psihoterapeiti un psihiatri ir speciāli apmācīti šādām sarunām. Viņiem Tu droši vari atklāties.

**Ja Tu zini, ka vēlies par to kādam pastāstīt, un zini, kam to varētu teikt, tad Tu jau esi izdarījis ļoti svarīgu soli.**  
**Apsveicu!**

# Sagatavošanās

## sarunai

Nav noteikta veida, kā runāt par pašnāvnieciskām domām vai paškaitējumu. Tas var notikt ļoti dažādos apstākļos un ar dažādiem cilvēkiem. Tāpēc te būs daži jautājumi kuri Tev pašam, var noderēt sarunā, kad grasies par šo pastāstīt citiem.

Vai Tu kādreiz esi sev tīši darījis pāri?

Vai Tu kādreiz esi domājis, ka vēlies būt miris?

Vai Tu esi domājis par sevis nogalināšanu?

Cik sen jau Tu sev dari pāri vai domā par nāvi?

Atceries, ka citi arī ir tikai cilvēki un viņi var būt pārsteigti un nezināt, ko teikt vai darīt, kad Tu viņiem atklāsies. Taču tas nenozīmē, ka viņi negrib Tev sniegt atbalstu. Ja Tu vispirms atklāties draugiem vai radiem, tad viņi varbūt tie, kuri Tev var palīdzēt nokļūt pie speciālista.

# Kur

## meklēt

## palīdzību?

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis **113**
- Ģimenes locekļi, radi un draugi
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**
- Skolā, piemēram, uzticama skolotāja, skolas medmāsa, psihologs vai sociālais pedagogs
- Ģimenes ārstu konsultatīvais numurs **66016001**
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda **29164747**
- Ja runāšana šķiet pārāk grūta, tad var par to rakstīt PRC "Facebook" čatā vai "WhatsApp" vai Bērnu un pusaudžu uzticības čatā [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv)

## Mēs esam šeit!

Nav vienotu noteikumu, kā to vajadzētu pateikt kādam. Svarīgi justies ērti un uzticēties cilvēkam, ar kuru ir nolemts par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt.

**Ir iespējams dzīvot,  
sev nekaitējot.**

# Ko cilvēki

# dara, lai

# palīdzētu

# sev

Šajā lapaspusē būs aprakstītas citas lietas, ko cilvēki dara, lai palīdzētu sev pārvarēt stresu un grūtus mirkļus vai vienkārši atpūstos.



Izaudzē puķi no sēklām



Uzraksti vēstuli

Skaļi dziedī

Sazinies ar radiem vai draugiem

Izveido kaut ko ar origami (internetā ir pamācības)

Uzaicini vai aizej ciemos pie drauga

Aizej uz kino



Aizbrauc uz mežu pastaigāt

Ieej vannā

Pamēģini iedezzināt vīraku



Pagatavo kūku (veikalos ir gatavi maisījumi – viegli!)

Aizej iepirkties vai pastaigā pa veikaliem

Izplāno brīvdienas



Atrodi sev brīvā laika nodarbošanos

Uzspēlē galda spēli ar kādu

Uzspēlē kādu datora spēli

Atrodi brīvprātīgo darbu (piemēram, dzīvnieku patversmē)



Iemācies kaut ko jaunu no interneta

Klausies mūziku

Palasi grāmatu



Pamēģini rokdarbus, piemēram, adīt

Uztaisi sev tēju



Parkā pabaro putnus

Izej pabrukt ar riteni/skritu/slīdām/skūteri



Dejo

Aizbrauc uz citu pilsētu

Noskaties kādu filmu

Izdekorē mājas

Sakārto māju

Uzraksti dzejoli/stāstu



Samīļo savu mīļāko mantiņu

Aplaisti puķes

Atrodi sporta nodarbības



Uztaisi kāršu namiņu

Raksti dienas grāmatu

Mācies spēlēt mūzikas instrumentu

Izdomā kā pārsteigt draugu



Ej paskriet

Izej pastaigā

Ej nopeldēties

Uztaisi papīra lidmašīnu



Uzzīmē kā Tu jūties

Uztaisi kāršu namiņu

Aizej uz zooloģisko dārzu



Paspēlējies ar vai samīļo mājdzīvnieku



Šis darba grāmatas izveidē izmantots  
Nacionālā veselības dienesta finansējums  
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un  
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Nacionālais veselības  
dienests



Veselības ministrija



BĒRNU  
SLIMNĪCAS  
FONDS



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca