



Jaunimo reikalų departamentas
prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos

Algoritmai

dirbant su jaunais žmonėmis





1 — Savižala	6
2 — Depresija arba depresinės nuotaikos	11
3 — LGBT+ arba neheteroseksualūs asmenys	16
4 — Agresyvus elgesys	21
5 — Baimės/ panikos sutrikimai	27
6 — Valgymo sutrikimai	32
7 — Priklausomybės	37
8 — Savižudybės	42
9 — Netektys/išsiskyrimai	48



Mintis rašyti šiuos “algoritmus” kilo mokymų ir konsultacijų metu analizuojant, kaip jaunimo darbuotojai reaguoja į sudėtingas situacijas su jaunuoliais. Atpažinome pasikartojantį elgesio modelį, kad kai jaunuolių elgesys labiau nukrypsta nuo normų, jaunimo darbuotojai koncentruojasi į tai “kur rasti specialistą, kuriam galima nukreipti tą jaunuolį” ir kartais vien per tą jaudulį pameta kontaktą su jaunuoliu. Nukreipimas dažnai yra būtinas arba gali padidinti pagalbos jaunam žmogui kokybę, tačiau tai dar nereiškia, kad pasibaigia jaunimo darbuotojo vaidmuo. O dažnai matome, kad jaunimo darbuotojas net ir be kito specialisto gali daug nuveikti stiprinant ar net išvedant jauną žmogų iš sudėtingos situacijos.

Pastebime, kad tos sunkios situacijos jaunimo darbuotojui kelia nerimą ar net baimę ir stabdo nuo veikimo.

Tai yra kontekstas, kuriame gimė mintis sukurti veikimo algoritmus jaunimo darbuotojams.

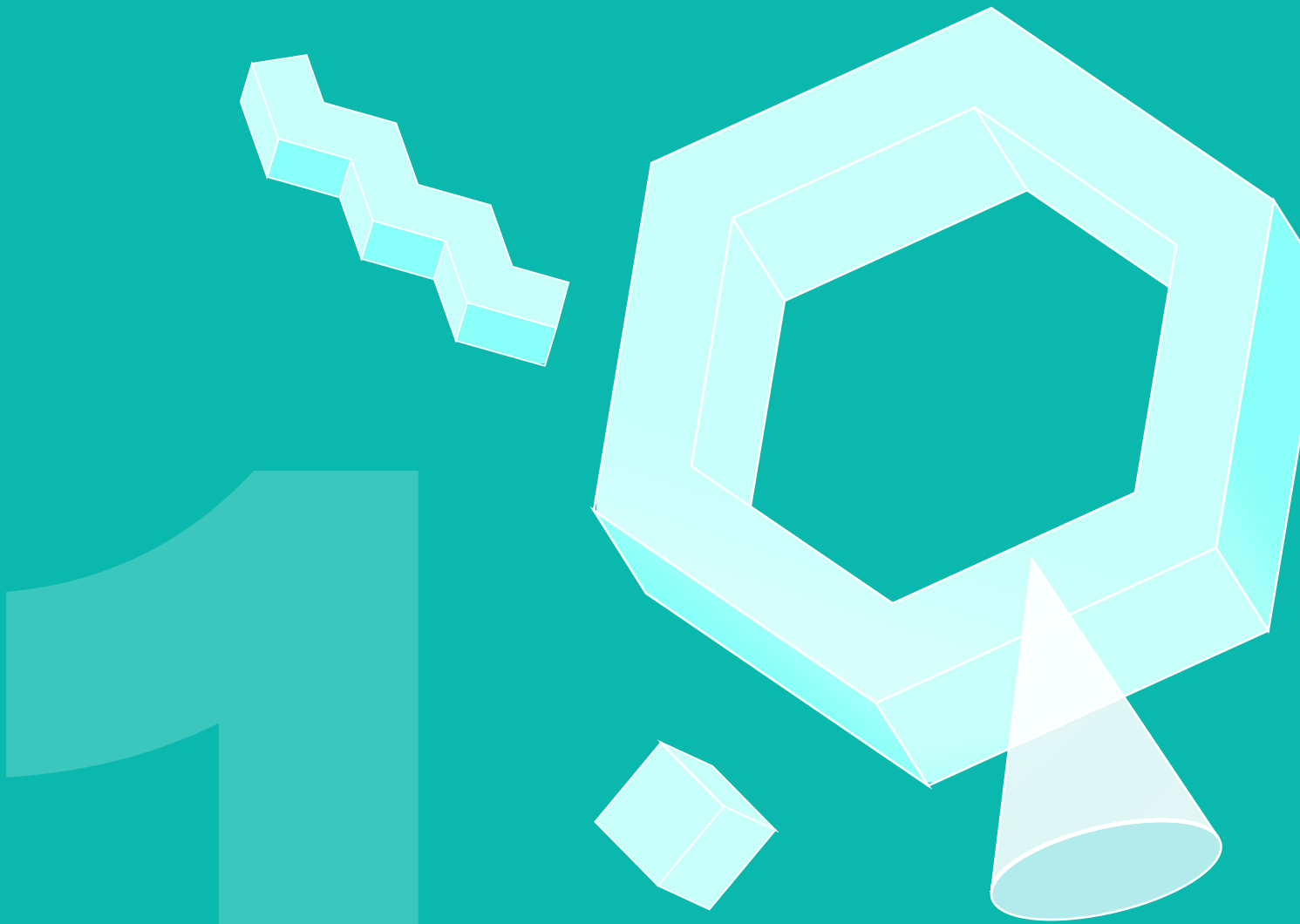
Šie algoritmai – tai intervencijos, elgesio gairės, kurias siūlome kaip pradinę pagalbą susidūrus su konkrečiomis situacijomis. Stengiamės apibrėžti, kokios intervencijos “telpa” į jaunimo darbuotojo vaidmenį bei gali būti taikomos darbe su jaunimu. Tikimės, kad jos paskatins jaunimo darbuotoją kryptingai teikti individualizuotą pagalbą, atvirai eiti į santykį su jaunuoliu, stiprinti kūrybiškumą ir įgauti šiek tiek tikrumo, kad darai savo darbą.

Taip pat pastebime, kad kartais intervencijos po sudėtingo atvejo vyksta tik kurį laiką, kol situacija apimsta. Norisi akcentuoti, kad pokytis žmoguje dažniausiai vyksta kai kažkas aplinkoje ima keistis, tada turi keistis ir žmogus. Jūs su savo intervencijomis tampate ta jauno žmogaus kasdienybės dalis, kuri pakinta arba kuri neša naują žinių savęs pažinimui, ir labai svarbu, kad jūs tuos pokyčius kurtumėte ilgą laiką. Tai reiškia: jei šiuose algoritmuose parašyta, kad dirbant su konkrečiu sunkumu yra svarbu, kad jaunas žmogus mokytųsi konstruktyviai apsieiti su sunkumais, tai svarbu, kad tas “treniruotes” jūs sudarytumėte pastoviai ilgesnį laiką, kol abu įvardinsite, kad kažkoks pokytis įvyko ir yra atpažįstamas, tarkim, kad jaunuolis susidūręs su sunkumu elgiasi kitaip, išmoko naujų elgesio modelių. Taigi, ištikus sunkiems atvejams svarbu ne tik “čia ir dabar” intervencijos, tačiau ir tęstinis darbas, padedantis keistis asmenybei. Abiejų rūšių intervencijas rasite aprašytas šiame leidinyje.

Kaip minėjau pradžioje, poreikis apibrėžti vaidmenį buvo identifikuotas, mintis koks tas vaidmuo gali būti dėliojosi galvoje, tačiau pradėjus rašyti pajutau didelę atsakomybę ar tai, ką rašau yra tiesa, ar ji apima svarbiausius aspektus, o gal kitų specialybių atstovai sakys, kad čia nėra jaunimo darbuotojo vaidmuo. Todėl eigoje nutariau įtraukti praktikus, skirtingų sričių atstovus, kurie dirba su jaunimu ir sutiko perskaityti visus ar dalį “algoritmų” bei suteikti grįžtamąjį ryšį. Už šį darbą nuoširdžiai AČIŪ tariau psichologei psichoterapeutei Rimantei Eidukevičiūtei, socialinei darbuotojai Rūtai Padriežei, psichologei Ingai Rusinaitei-Vaitkuvieni, meno terapeutei Vaidai Virbalaitei, žmogaus teisių edukatorei Linai Januškevičiūtei, jaunimo darbuotojai Andrei Maršantaitei, Word Up Amsterdam įkūrėjai, įvairovės, lygybės ir įtraukties ekspertei Evelinai Kvartūnaitei.

Kiekvienas sąmoningas išbuvimas sudėtingoje situacijoje, bandymas lydėti jaunuolį, praplės ir jūsų kompetencijos ribas, augsite ir jūs. Tegul šis leidinys prisideda prie jūsų augimo, o augimo kryptį gali duoti šie algoritmai.

Rita Škriadaitė-Vrubliauskė



Savižala

1 Savižala

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Jaunas žmogus žaloja įvairias kūno vietas skutimosi peiliuku, peiliu, žirkklėmis ir kt., kol pasirodo kraujas. Sužeistos vietos dažnai yra slepiamos.
- Savęs žalojimo priežastys gali būti įvairūs biografijoje patirti sunkumai (galima įvairių rūšių prievarta, vienišumas ir t.t.), bet kiekvienu atveju tai yra ženklas, kad jaunas žmogus patiria dvasinius sunkumus (įtampą, liūdesį, neapykantą, savęs kaltinimą ir pan.), kurių negali kitu būdu kontroliuoti. Savęs žalojimas šiame kontekste yra išveikos forma ir pagalbos šauksmas.
- Savęs žalojimo metu organizmas gamina "laimės hormonus" – endorfinus, kurie mažina skausmo pojūtį.
- Psichiatrai ir medicina savęs žalojimo nepriskiria psichinėms ligoms, tai yra patiriamų dvasinių sunkumų išraiška arba psichinio sutrikimo vienas iš simptomų.
- Savęs žalojimas nėra bandymas žudyti, nors statistinė sąsaja tarp savęs žalojimo ir savižudybių yra. Savęs žalojimą jauni žmonės labiau įvardija kaip "būdą rasti kažką stipresnio už dvasinį skausmą", "būdą pajauti, kad esu gyvas", "būdą patirtį apčiuopiamą skausmą". Taigi savęs žalojimo tikslas nėra noras nusižudyti.

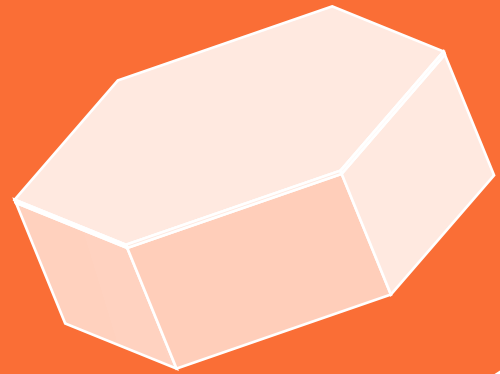
Jaunimo darbuotojo vaidmuo

- Sudaryti sąlygas pastovaus, pasitikėjimu grįsto santykio kūrimui. Tam komandoje turi būti įvardintas vienas asmuo, kuris kalbės su jaunuoliu apie šią temą, tai reiškia – kuris lydės jauną žmogų individualiai. Atsižvelgiant į temos asmeniškumą svarbu skirti tam individualų laiką ir saugią erdvę, jeigu jos pas jus nėra, galite kalbėti vaikščiodami. Jaunimo darbuotojas gali būti geras pagalbininkas jaunam žmogui suprasti, kokios yra jo dvasinių sunkumų priežastys.
- Atvirai kalbėti apie savęs žalojimą – jei jaunuolis tai slepia, svarbu pačiam nepadaryti šios temos tabu tema. Atviras kalbėjimas gali padėti jaunam žmogui geriau suprasti, kas su juo vyksta.
- Pokalbyje padėti jaunam žmogui suprasti savęs žalojimo mechanizmą: kokiose situacijose jis pradeda žalotis, ką jis jaučia, kai ateina noras žaloti save, ar būna situacijų kai pavyksta susitvardyti, ką jaučia pradėjus save žaloti, kada buvo ilgesnė fazė kuomet jis savęs nežalojo, kuo ta fazė buvo ypatinga ir pan. Aptarti, ką jis gali daryti vietoje žalojimosi, kai pasidaro sunku (pas ką nueiti, kam paskambinti, kokia veikla užsiimti).
- Suvokti, kad jūsų intervencijų sėkmės indikatorius yra ne staigus savęs žalojimo nutraukimas (tai būtų per aukštas lūkestis), o pradžioje ilgesni tarpai tarp savęs žalojimo, mažesni sužaloti plotai.
- Suvokti, kad pokyčiai neįvyks greitai, tam reikia daug kantrybės, nuoseklumo ir kryptingumo. Jaunimo darbuotojas turi didelę įtaką, kad užtikrintų pastaruosius dalykus.
- Esant poreikiui tapti tarpininku su tėvais, kitomis pagalba teikiančiomis įstaigomis.
- Svarbu, kad jaunimo darbuotojas turėtų sutarimus su kolegomis ar savanoriais, kurie padėtų saugiai atsitraukti kritiniais atvejais – savęs žalojimas gali būti vienas iš jų. Galite turėti ženklą, kurį parodysiu kolega supras, kad jūs turite išeiti ir jis perima rūpinimąsi likusiais jaunuoliais. Įvardinkite erdvę, kur šis atitraukimas yra tinkamiausias.
- Pasirūpinti savo psichohigiena. Jei komandoje dirba daugiau nei vienas asmuo, svarbu atvejį aptarti su kolegomis. Jei komandos neturite, galite prisijungti ar inicijuoti intervizijos arba atvejų aptarimo grupes su kolegomis iš kitų įstaigų. Kartais gali praversti kitų kolegų ar specialistų, kuriais pasitikite, kontaktai – sutarus neretai galima pasiskambinti ir pasitikrinti dėl taikomų intervencijų.

Galimos konkrečios intervencijos

- Jei jaunuolis ėmė žaloti save darbo su jaunimu metu, raskite saugią vietą, nuraminkite jį, leiskite atsisėsti, kiek įmanoma išlaikykite ramybę pats. Kartu įvertinkite ir nuspręskite, ar būtina gydymo įstaiga, ar jis norėtų, kad paskambintumėte tėvams. Būkite budrūs, kad neperimtumėte atsakomybės už šią situaciją – atsakomybe turite dalintis.
- Pradžioje, atsiradus norui save žaloti galima pasiūlyti jaunuoliui poreikį jausti stiprų fizinį pojūtį pakeisti kitu, mažiau žalojančiu. Pavyzdžiui, prie odos dėti šaltą ledą arba kąsti aitrios paprikos – tai yra keli būdai, kurie praktikuojami bandant atprasti nuo savęs žalojimo.
- Kaip jau minėta aprašant savęs žalojimo bruožus, šis procesas vyksta nesąmoningai, vedamas vidinio skausmo. Tad ir jaunuoliai reaguoja, kad labiausiai erzinantis klausimas yra “kodėl tu tai darai?”, nes jie negali pateikti atsakymo. Vietoje šio klausimo geriau konstatuokite faktą. Galite klausti, kaip jis tai daro – dažniausiai jaunuoliai noriai apie tai pasakoja, o šie pokalbiai gali būti naudingi jūsų santykio kūrimui bei priimančio požiūrio parodymui.
- Dirbdami su jaunais žmonėmis greičiausiai galite stebėti juos situacijose, kuriose jie patiria sunkumus – konfliktus su bendraamžiais, stresą dėl mokyklos, įtampą jūsų organizuojamų veiklų metu, pavyzdžiui, nepavykęs patiekalas gaminant maistą. Svarbu, kad jūs, kaip jaunimo darbuotojas, padėtumėte jaunuoliams atrasti konstruktyvius būdus apsieiti su šiomis nesėkmėmis. Tai gali būti įvairūs būdai: atsitraukimas, pokalbis su jaunimo darbuotoju, pabuvimas vienam, muzikos klausymas ir pan. Taip jūs stiprinsite jauno žmogaus atsparumą įtampą keliančioms situacijoms, o šis mechanizmas labai svarbus mažinant savęs žalojimą.
- Jei planuojate organizuoti neformalaus ugdymo veiklas, kuriose jaunuoliai gali pažinti save ir savo jausmus, labai svarbu save žalojančius jaunuolius įtraukti į šias veiklas. Savo jausmų ir savęs pažinimas yra labai svarbūs įveikiant savęs žalojimą. Po dalyvavimo veikloje individualiai kalbėkite su jaunuoliais apie įgytus patyrimus ir atpažinimus.
- Kartais padeda atsipalaidavimą skatinančios veiklos, pavyzdžiui, joga, kūrybinės veiklos, sportas ar panašiai, svarbu, kad šios veiklos būtų ne jūsų nurodytos, o atrastos kartu su jaunuoliu. Jūs galite būti tik resursas įvairovei parodyti.

- Jei jaučiate, kad be jūsų pastangų reikia kitų specialistų pagalbos, galima nukreipti jaunuolį pas elgesio terapeutus, vaikų ir jaunimo psichoterapeutus ar psichiatrus. Net jei jaunuolis konsultuosis pas kitą specialistą, likite atviri šioje temoje ir išdrįskite perklausti, kokie pokyčiai su jaunuoliu vyksta. Svarbu nepamiršti, jog jaunimo darbuotojo darbas nesibaigia nukreipus jauną žmogų kitam specialistui.
- Nukreipimo atveju papasakokite apie kitų specialistų vaidmenį, neretai jaunuoliai turi daug su tuo susijusių stigmų bei baimių.
- Svarbu esant galimybei išsiaiškinti, kas vyksta su jaunuolio tėvais. Tikslingai dirbti su tėvais gali padėti šios gairės:
 - Žinia, kad jų vaikas save žaloja, neretai kelia baimę bei gėdą, kad vaikas yra “nenormalus”. Vyresnės kartos tėvai savęs žalojimą neretai sieja su bandymu žudyti.
 - Svarbu tėvus nuraminti, kad jie iš savo nerimo nereaguotų į vaiką su panika, grasinimais ar ultimatumais, bet rodytų palaikymą ir supratingumą, leistų kalbėti savo vaikui. Jūs, kaip jaunimo darbuotojas, galite būti labai naudingas kaip psichologinė atrama, žmogus, kuriam jie gali išsakyti savo baimę ir įtampą. Pasidalinkite, ką planuojate daryti su jaunuoliu, ko tikėtės iš jų.
 - Galima “pasitreniruoti” sakinius, kuriais išreiškiamas palaikymas, nes gali būti, kad šiuos dalykus suprantate skirtingai. Taip pat galima drauge paieškoti veiksmų, kurie tinkami santykio kūrimui, pasivaikščiojimai, išvykos kartu, maisto gaminimas su vaiku ir pan.
 - Jei jaunuolis nėra atviras pokalbiams su tėvais, galite paraginti juos parašyti jam laišką.
 - Galima tėvų paklausti, galbūt jie žino, su kuo yra susijusi jaunuolio įtampa, gal jie gali įtakoti tas priežastis.



Depresija
arba
depresinės
nuotaikos

2 Depresija arba depresinės nuotaikos

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Depresinių sutrikimų spektras yra platus: jūs galite susidurti su jaunuoliais, kurie išgyvena depresines nuotaikas arba serga depresija kaip psichine liga. Kuo lengvesnė forma, tuo labiau jūs, kaip jaunimo darbuotojas, esate įgalus daryti pokytį.
- Depresijos priežastys gali būti tiek biologinės, tiek psichosocialinės. Įtakos gali turėti ir genetinis paveldėjimas, ir sunkios patirtys, tokios kaip staigios netektys, tėvų skyrybos, patirta prievarta ar patyčios, spaudimas aplinkoje ar psichotropinių medžiagų vartojimas.
- Depresija jauniems žmonėms paprastai pasireiškia: liūdesiu, mažu pasitikėjimu savimi, pasyvumu, interesų praradimu (“man nesvarbu, man nerūpi”), nuotaikų kaita, koncentracijos stoka, miego (negalėjimas užmigti naktį ir didelis nuovargis ryte, kartais ilgas miegojimas dieną) ir apetito sutrikimais. Taip pat vienas iš indikatorių gali būti jaunuolio atsitraukimas iš kasdienių įsipareigojimų, pavyzdžiui mokyklos, būrelių, draugų rato, sumažėjęs įsitraukimas jūsų įstaigoje. Vienas iš depresijos bruožų gali būti mintys apie savižudybę.
- Depresijos arba depresinių nuotaikų bruožai yra panašūs į paaugliams būdingus elgesio ir nuotaikų bruožus. Susirūpinti verta, jei šie bruožai įtakoja jaunuolio atsitraukimą iš socialinio gyvenimo, jo santykių kokybę, kasdienių pareigų, tokių kaip mokykla, atlikimą.

- Apie depresiją daugiau galite rasti <https://depresijosgydymas.lt>
- Jei depresinės nuotaikos kaitaliojasi su labai aktyviomis fazėmis, tai gali būti bipolinis sutrikimas (Daugiau <https://pagalbasau.lt/bipolinis-sutrikimas>). Kadangi depresija sergantis ar depresinės nuotaikas patiriantis žmogus linkęs į atsitraukimą ir saviizoliaciją, labai svarbu kad jūs, kaip jaunimo darbuotojas, dėtumėte pastangas išlikti pasitikėjimo asmeniu, išlaikyti reguliarių kontaktą. Dėl būdingo noro atsitraukti greičiausiai jūs būsite kontakto iniciatorius. Priimkite tai kaip savo vaidmens ypatumą.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

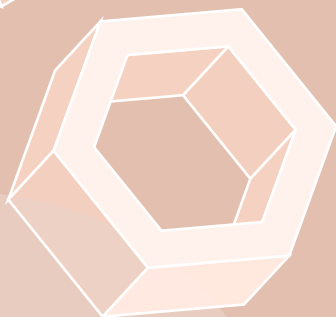
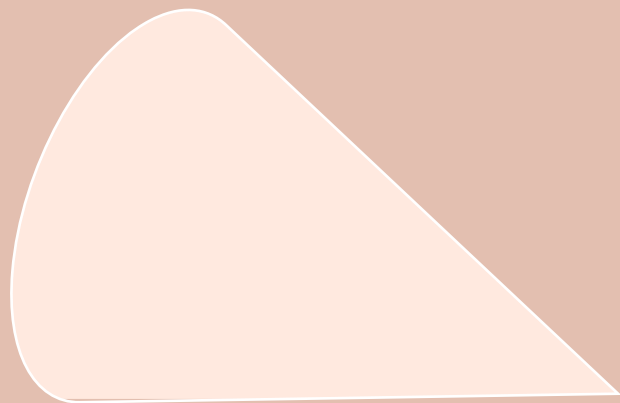
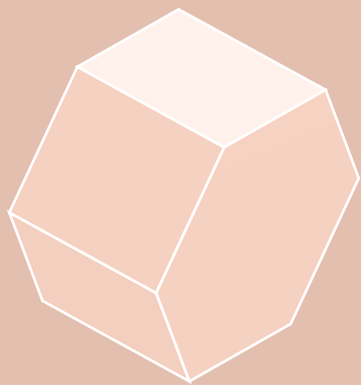
- Pokalbis apie ypatingą jaunuolio būseną gali kilti iš jo paties, jei jis pasidalina su jaunimo darbuotoju apie savo liūdesį, baimes, sunkumus. Svarbu kad sudarytumėte tęstinių pokalbių galimybę juos inicijuodami, užtikrindami saugią erdvę jaunuoliui ir psichohigieną sau, kaip specialistui. Jei jaunuolis apie savo būseną nesidalina (o tai būdinga pačiam sutrikimui ir kyla iš vienišumo ir nesuprastumo jausmo), jaunimo darbuotojas turėtų ieškoti erdvių susitikti dviese su jaunuoliu bei atvirai atspindėti pastebėtus pokyčius, domėtis kaip situaciją vertina ir į pastebėjimus reaguoja jaunuolis.
- Kaip ir kiti sutrikimai, taip ir šis, tėvų neretai siejamas su gėdos jausmu, baime, pykčiu ant sūnaus ar dukros, kad jis kelia tokius sunkumus. Todėl kai kuriais atvejais gali būti labai svarbu kad jūs, kaip jaunimo darbuotojas “nuimtumėte” įtampą nuo tėvų, leistumėte jiems kalbėti apie savo nerimą ir taip apsaugotumėte jaunuolį. Jūs galite padėti tėvams susikurti elgesio gaires (nekritikuoti sūnaus ar dukros, nekaltinti, išreikšti palaikymą, stiprinti laikantis dienos struktūros), kurios sustiprintų jį šioje situacijoje. Palaikantis šeimos požiūris yra vienas iš lemiamų elementų jaunuolio stiprėjimui.
- Svarbus jaunimo darbuotojo vaidmuo yra išbūti realybėje. Būkite budrūs, kad vedini savo pačių nerimo neprađėtumėte slopinti sunkių emocijų perdėtu pozityvumu, kuris kuria jausmą, kad realybė yra nepriimta. Sakiniai, tokie kaip “viskas bus gerai, viskas praeis” gali prie to prisidėti (šis perdėtas sunkios realybės neigimas gali būti vadinamas toksiniu pozityvumu).
- Jaunimo darbuotojų vaidmuo yra tobulintis depresijos temoje – skaitant profesinę literatūrą, aptariant atvejus su specialistais, dalyvaujant mokymuose ir pan.

- Teiginys “man depresija” kartais naudojama kasdienėje kalboje norint pasakyti “man nėra nuotaikos”, “kasdienybė užknisa”. Norime atkreipti dėmesį, kad depresija yra liga, ir tai nėra tinkamas žodis nuotakai apibūdinti, tad kviečiame jaunimo darbuotojus šį žodį naudoti atsakingai. Jauni žmonės, išgirdę šį žodį neatsakingai vartojamą apie juos, gali panaudoti tai kaip pasiteisinimą nedėti pastangų ir nesistengti dėl pokyčio.

Galimos konkrečios intervencijos

- Dirbant su į depresiją linkusiu jaunuoliu, svarbu stiprinti jį šiose srityse:
 - padėti atrasti elgesio modelius, kaip konstruktyviai apsieiti su sunkumais
 - skatinti savęs pažinimą
 - stiprinti savivertės jausmą
 - stiprinti santykius su aplinkiniais žmonėmis.
- Šie keturi bruožai gali jums, kaip jaunimo darbuotojui, būti pagalbos gairės:
 - stebėkite ir dialoge sužinokite kur jaunuolis patiria sunkumus ir padėkite jam atrasti modelius, kurie sunkumus mažintų
 - sudarykite sąlygas per įsitraukimą į veiklas (ypač patyrimines), dialogą ir atspindėjimą geriau pažinti save,
 - skatinkite fizinį aktyvumą
 - stiprinkite savivertės jausmą sudarydami galimybes prisiimti atsakomybę ir patirti sėkmę, įvardinkite tai.
 - pokalbių metu atpažinę, kurie santykiai labiausiai kelia įtampą ar yra nestabilūs, padėkite suprasti, kas tuose santykiuose vyksta, padėkite ieškoti būdų, kaip tuos santykius stiprinti. Jei silpni jaunuolio santykiai su bendraamžiais matomi jūsų įstaigoje, sudarykite sąlygas bendraamžiams pamatyti jūsų konsultuojamą jaunuolį naujai, ieškokite galimybių jam prisiimti matomas atsakomybes, įtraukite į bendras veiklas, raskite kelis žingsnius, kaip įstaigoje galite didinti tolerancijos įvairovei atmosferą.

- Depresinėms nuotaikoms būdingas dienos struktūros praradimas, sumažėjusi motyvacija ką nors daryti. Jūs, kaip jaunimo darbuotojas, galite padėti jaunuoliui susidaryti dienos struktūrą, tarkim lentelės forma. Svarbu jos neperkrauti, kad tai netaptų dar vienu spaudimo šaltiniu jaunam žmogui. Akcentuokite sėkmes, kuomet jaunuoliui pavyksta įgyvendinti sutartas veiklas.
- Kartais kai jaunuolis vartoja stiprius vaistus, jis gali atrodyti tarsi apspangęs, sustingęs, bendravimas gali būti sudėtingas. Tokiu atveju priimkite tai kaip laikiną būseną. Šioje fazėje individualaus darbo rekomenduojama nedirbti. Galite paklausti, ar reikia kokios pagalbos.
- Padėkite jaunuoliui susidėlioti savipagalbos eigą, kuriame jis surašytų veiksmus, kurie jam padeda užėjus liūdnei, atsitraukimą skatinančiai nuotaikai.
- Padėkite tėvams suplanuoti ir įvardinti, kiek laiko per savaitę jie skirs kokybiškam buvimui su paaugliu. Įsitikinkite, ar tėvai supranta, kurie sakiniai būtų kaip priekaištas ar kuria didesnę spaudimą esamoje situacijoje (pavyzdžiui “susiimk, tu gi vyras”, “viskas tau gerai, nepergyvenk”).
- Jei bendraujate su tėvais, galite su jais įsivardinti, ką jie galėtų padaryti kiekvienoje iš anksčiau minėtų keturių krypčių.
- Labai sunku nebūnant specialistu diagnozuoti depresiją, tad svarbu, kad esant įtarimui, jog jaunuolis serga depresija, pasitartumėte su kolegomis arba nukreiptumėte jaunuolį pas vaikų ir jaunimo psichiatrą.
- Kalbėkite su jaunuoliu apie nukreipimą, paaiškinkite, koks yra kitų specialistų vaidmuo, kadangi jaunuoliai neretai turi neigiamas nuostatas kitų pagalbos specialistų atžvilgiu. Jaunuoliui pradėjus vartoti psichiatro paskirtus vaistus, palaikykite jį.
- Net ir nukreipus jaunuolį pas kitus specialistus, jūsų kaip jaunimo darbuotojo lydintis vaidmuo ir siūlomas individualus saugus kontaktas tęsiasi.



LGBT+ arba
neheteroseksualūs
asmenys

3 **LGBT+ arba neheteroseksualūs asmenys**

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Seksualinė (lytinė) orientacija – asmens nuolatiniai emociniai, romantiniai ir/arba seksualiniai jausmai kitam (-iems) asmeniui (-ims.). Seksualinė orientacija apibūdina ne tik tai, su kuo norime mylėtis, bet ir tai, ką įsimylime. Asmuo, neturintis lytinių santykių, taip pat turi ir žino savo seksualinę orientaciją.
- Lytinė tapatybė – apibūdina unikalų kiekvieno asmens lyties pajautimą bei su tuo susijusį savęs (ne)prisiskyrimą konkrečiai lyčiai. Lytinė tapatybė formuojasi bei kinta biologinės lyties, socialinės lyties ir lyties raiškos patirčių pagrindu. Lytinės tapatybės pajautimas tam tikrais atvejais turi įtakos asmens santykiui su savo kūnu bei fizine išvaizda. Dėl šios priežasties asmeniui gali būti svarbi fizinės išvaizdos koregavimo procedūrų galimybė.
- Socialinė lytis – visuomenėje vyraujantys lūkesčiai, kultūrinės normos, įsitikinimai, pasireiškiantys elgesio, aprangos, išvaizdos, būdo bruožų ar pomėgių standartais, kurie priskiriami išskirtinai moterims arba vyrams; kitaip vadinami lyčių vaidmenų stereotipais.
- Translytis – asmuo, kurio lytinė tapatybė priklauso tarp „moters“ ir „vyro“ kategorijų esančiam lyčių spektrui.

- Anot nacionalinės LGBT teisių organizacijos LGL komunikacijos vadovės Eglės Kuktoraitės, įvairūs tyrimai bei apklausos rodo, kad 79 proc. LGBT moksleivių patyrė savo bendraamžių patyčias dėl seksualinės orientacijos, tačiau šią problemą yra priversti spręsti patys.
- Ten pat teigiama, kad 39 proc. LGBT jaunuolių rimtai svarstė apie bandymą nusižudyti per pastaruosius 12 mėnesių, o 54 proc. translyčių jaunuolių rimtai apie tai galvojo. LGBT jaunuoliai tris kartus dažniau patiria depresijos simptomus. (<https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/1388584/mokyklos-aplinka-lgbt-vaikams-negailestinga-mokytojai-nusisuka-bendraamziai-tyciojasi>) Šie duomenys rodo, kad LGBT jaunuoliams ypatingai svarbi saugi, juos priimanti ir profesionali aplinka.
- “Coming out” procesas, kuomet žmogus ima viešai kalbėti apie savo seksualinę orientaciją arba lytinę tapatybę šeimoje, su draugais, mokykloje ar kitoje viešojoje erdvėje, neretai kyla iš nuovargio slėptis ir yra susijęs su baimėmis ir konfliktais.
- Darbą su jaunimu vykdančios įstaigos tampa saugia vieta šiems jaunuoliams, kur jie gali būti priimti kokie jie yra, aplinka nespraudžia jų į rėmus.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

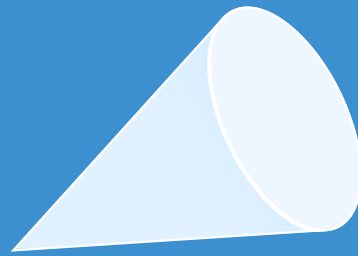
- Kurti priimančią atmosferą jaunimo centre: bet koks juokas, galintis turėti netolerancijos atspalvį neheteroseksualių asmenų atžvilgiu, tiek iš jaunimo darbuotojo, tiek iš jaunuolių, gali kurti nesaugumo jausmą čia besilankantiems asmenims, ypač to dar neįvardijantiems LGBT+ bendruomenės nariams.
- Jei neheteroseksualumas jūsų įstaigoje yra tabu, gali padėti kas nors, kas leistų skirtingas patirtis turintiems asmenims pradėti kalbėti ir diskutuoti. Tai gali būti filmas, simbolis, jūsų inicijuota diskusijos tema. Šios priemonės gali paskatinti dialogo kūrimą ir sudaryti sąlygas skirtingai mąstančioms pusėms būti išgirstoms.
- Jei jaunuolis apie savo lytinę tapatybę ar seksualinę orientaciją pasidalina su jumis – tai yra pasitikėjimo jumis ženklas. Vertinkite tai.
- Jaunimo darbuotojo vaidmuo yra išsiaiškinti, kaip reaguoja jaunuolio aplinka, ar apie tai žino mokykla, ar tai nėra patyčių tema. Jei taip, gali padėti intervencijos susisiekiant su mokyklos specialistais ar kitais jaunuolio aplinkos žmonėmis. Dėl to svarbu informuoti patį jaunuolį, t.y. veikti jam žinant ir sutinkant.

- Esant bendravimui su tėvais (ir sutikus jaunuoliui), palaikyti tėvus bei padėti jiems priimti šią naują situaciją. Leisti ir priimti įvairias tėvų išsakytas emocijas.
- Jei su tokiais temomis dar nesate susidūrę, rekomenduojame pasidomėti bendra informacija, pajusti, kokia yra jūsų pozicija ir kaip ją verbalizuotumėte, įsivardinti, ar esate pasirengę dirbti čia tema. Jei ši tema kelia per daug asmeninės sumaišties, galbūt galite lydėjimą perduoti kolegai.
- Jaunimo darbuotojo vaidmuo yra leisti pačiam jaunuoliui pasirinkti, kada ir ar jis bus pasiruošęs pasidalinti su kitais apie savo lytinį tapatumą ar seksualinę orientaciją, nespausti jo. Tai yra visiškai asmeninė patirtis ir niekas neturi būti verčiamas ar verčiama atsiskleisti. Tai ypač svarbu ir kai gauname informaciją iš trečių asmenų (pavyzdžiui kitų jaunuolių). Savo situacijos viešime svarbu palaikyti jaunuolį, kad ir ką jis nuspręstų.
- Jaunimo centrų ir erdvių darbuotojai dalinasi, kad pokalbiuose neheteroseksualūs jaunuoliai išreiškia lūkestį atstovauti juos – taigi atstovavimas yra vienas iš jaunimo darbuotojo vaidmenų šioje temoje. Atstovavimas gali vykti aplinkoje, kur jaučiate kad priėmimo ir pagarbos trūksta – visuomenėje, paslaugų jaunimui formavime, viešose diskusijose, mokyklose, bendraamžių rate, rajone.

Galimos konkrečios intervencijos

- Iš praktikos pastebime, kad kartais jaunuoliai “testuoja” darbuotojus kalbėdami apie savo neheteroseksualumą netiesiogiai, kaip apie “kitus liečiantį” procesą. Išlaikysite šį tolerancijos testą būdami atviri ir smalsūs temai. Esant saugiai atmosferai nebijokite tiesiai perklausti, ar tai kaip nors susiję su pačiu jaunuoliu. Temos, kurios visuomenėje yra tabu, bus visiškai “užrakintos”, jei jos bus tabu ir jaunimo darbuotojui.
- Leiskite saugiai atsiskleisti ir dalintis neheteroseksualumo tema: skirkite individualaus laiko, priimkite asmeninę žmogaus situaciją nenurodydami koks jis turėtų būti, laikykitės konfidencialumo (tai reiškia: jūs galite dalintis su kolegomis psichohigienos tikslais su kitais specialistais laikantis konfidencialumo, tačiau pasidalinta asmeninė informacija neturėtų pasiekti jaunuolio per kitus darbuotojus).
- Pagrindinis jūsų pokalbių tikslas jaunuoliui įvardijus savo neheteroseksualumą yra parodyti, kad jį priimate visokį, sudaryti erdvę kalbėtis, suprasti save, savo jausmus, norus ir t.t.)). Jūs galite būti saugus pagalbininkas jaunuolio paieškose, keitimuose, padėti suprasti ir įsivardinti kas vyksta.

- Jei jaunuolis jaučiasi vienišas, galite paraginti jį susipažinti su daugiau LGBT+ bendruomenės narių, tai gali mažinti vienišumą ir jausmą, kad jis yra išskirtinis.
- Jaunimo darbuotojai įvardija, kad pasitaiko situacijų, kai jaunuoliai kreipiasi į jaunimo darbuotoją prašydami vadinti juos kita nei biologine lytimi. Kartais tai gali kelti sumaištį, apie kurią jūs galite kalbėti su jaunuoliu, galite įvardinti, kad jums gali reikėti laiko, kad tai yra neįprasta. Praktika rodo, kad jaunuoliai šį atvirumą priima labai natūraliai. Jeigu nežinote, kokį įvardį naudoti bendraujant su translyčiu jaunuoliu ar jaunuole – klauskite paties jaunuolio.
- Kartais su LGBT+ jaunuoliais dirbančios įstaigos turi paruošusios informacinę medžiagą tėvams, jaunuoliams, specialistams. Pasidomėkite, kokia pagalba šiuo metu yra prieinama ir rekomenduotina.
- Neretai tėvams būna sunku priimti žinią, kad jų sūnus ar dukra priklauso LGBT+ bendruomenei. Tai gali reikšti jų susikurtos ateities, svajonių griuvimą, kad jie nebešvęs vaiko vestuvių ir netaps seneliais. Tad jiems gali reikėti daug jūsų palaikymo – susitikite su jais, nuraminkite, kad tai, kas vyksta su jų sūnumi ar dukra, yra normalu, padėkite įsivardinti bendravimo gaires, kurios nedidintų spaudimo vaikui. Svarbu akcentuoti, kad šis faktas niekaip nesusijęs su jų auklėjimu ar klaidomis. Nepaisant teorijų aiškinančių homoseksualumo atsiradimo gausos, šiandien yra aišku, kad seksualinės orientacijos ir lytinio tapatumo negalima pasirinkti.
- Galite klausti tėvų, kas jiems svarbiausia vaiko gyvenime, galbūt per šią prizmę būtų galima pamatyti, kad lytinė orientacija nėra kliūtis (dalis tėvų nori, kad vaikai būtų laimingi, kad jie bendrautų su tėvais, baigtų mokslus, būtų savarankiški ir pan.). Šie dalykai nėra arba yra labai mažai susiję su jų seksualine orientacija ir lytiniu tapatumu.
- Jei nesate tikri dėl sąvokų, kurias jaunuolis vartoja ar dėl savo vartojamų sąvokų teisingumo – drąsiai klauskite jaunuolio, kad jis jums paaiškintų. Jūsų profesionalumas nėra tame, kad žinosite viską apie LGBT+ bendruomenę, o tame, kiek atviri dialoge, priimantys ir vedantys sugebėsite būti jaunuoliui. Jauskitės drąsiai pasakyti “aš nežinau”, klausti jaunuolių dėl vartotinių sąvokų. Dirbkite su tomis temomis, kurias jaunuolis atsineša.



Agresyvus
elgesys

4 Agresyvus elgesys

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Daugumos darbo su jaunimu įstaigų lankytojų tarpe pasitaiko agresyviai besielgiančių jaunuolių. Svarbu reaguoti į agresyvų elgesį, nes jis trukdo jaunuoliams kurti pozityvius, juos stiprinančius santykius.
- Agresyvus elgesys gali būti išreikštas skirtingai, jį atpažinsime priklausomai nuo formos:
 - žodinė agresija – rėkimas, šaukimas, tyčiojimas (mobingas), gąsdinimas.
 - fizinė agresija – muštynės, stumdymasis, smūgiavimas ir pan.
 - agresija nukreipta į daiktus – daiktų mėtymas, materialių daiktų gadinimas, vagystės.
 - agresija nukreipta į gyvūnus – gyvūnų kankinimas.
 - pasyvi agresija – ignoravimas, apkalbos.
- Agresyvus elgesys gali būti tiesiog raidos dalis, būdinga konkrečiam amžiaus tarpsniui (kuomet agresija yra būdas išbandyti aplinkos reakcijas ir nubrėžti savo identiteto ribas) arba tai gali būti pastovus elgesys, kuriam reikia nuoseklaus specialisto lydėjimo. Tokiu atveju yra ypač svarbus tęstinis ir tikslingas jaunimo darbuotojo lydėjimas.

- Bet kuriuo atveju agresyvus elgesys yra bejėgystės ženklas ir vienintelė tuo metu galima išeitis jaunam žmogui. Būdamas jaunimo darbuotojas priimkite agresiją kaip paiešką žmogaus, kuris gali jaunuolį suprasti.
- Nors “impulsas” agresyviai elgesiui dažniausiai būna konkretus išorinis dirgiklis (konfliktas su bendraamžiais ar suaugusiais, nesėkmės, kaltinimas, kurį sunku priimti), tačiau agresyvaus elgesio priežastys glūdi giliau. Tai gali būti:
 - socialinė ir šeimyninė aplinka (jei toje aplinkoje vyravo agresyvaus elgesio modeliai, jie gali būti natūraliai perimti, nenuoseklus auklėjimas, dėmesio stoka)
 - mokykla (prasta mokyklos ar klasės atmosfera, patyčios, hierarchiniai ir žeminantys santykiai tarp mokinių ir mokytojų).
 - psichinės savybės (ribotas gebėjimas valdyti pyktį, neišvystytos sunkumų įveikimo strategijos)
 - biologiniai faktoriai (jie agresyviai elgesiui turi mažesnę įtaką nei socialiniai).
 - kitos priežastys (priklausymas “chebrytėms”, kuriose vyrauja agresyvūs elgesio modeliai).
- Dažniausiai agresyviu elgesiu išreiškiamas pyktis. Pyktis yra žmogaus gynybinė reakcija į realią ar suvoktą grėsmę. Svarbu jaunuoliui padėti atpažinti pyktį ir pykčio priežastis bei mokyti juos įvardinti. Dažnai po pykčio slepiasi gilesni ir sunkiau atpažįstami jausmai: baimė, atmetimas, įsiskaudinimas, vienišumas, gėda ir kt.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

- Pirminis jaunimo darbuotojo vaidmuo su agresyviai besielgiančiais jaunuoliais yra asmeninio, pasitikėjimu grįsto santykio mezgimas. Tokiame santykyje jaunuoliai gali atskleisti savo nerimą ir įtampą, kuri kelia agresiją.
- Užsimezgas santykiui svarbu padėti suprasti jaunuolio įtampos ir skausmo priežastį bei padėti jam išanalizuoti “užsiplieskimo” momentus bei kartu su juo sukurti alternatyvius nusiramino būdus (pavyzdžiui, situacijų, kurios potencialiai keltų agresiją, atpažinimas ir dalinis vengimas, tam tikras kiekis įkvėpimų artėjant pykčio bangai, fizinis atsitraukimas iš situacijos, alternatyvus, be agresijos arba su mažesne agresija verbalus reagavimas į situaciją).

- Palaikyti tėvus bei teikti pagalbą jiems atrandant strategijas, kaip išbūti ramiems, kai sūnus/ dukra reaguoja agresyviai.
- Jei agresija kelia nesaugumą kitiems, nubrėžti ribas bei sukurti aiškias pasekmes, apie kurias (jei įmanoma) jaunuoliai būtų informuoti iš anksto.
- Kartais agresija gali būti išprovokuota kito jaunuolio elgesio. Tokiu atveju jaunimo darbuotojo vaidmuo gali būti pokalbio tarp jaunuolių moderavimas. Svarbu susėsti su abiem pusėmis, jei įvykio metu buvote šalia, atspindėti ką matėte, leisti abiem pusėms išsakyti kaip jie jautėsi, kreiptis vienas į kitą. Svarbu tokiame pokalbyje parodyti, kur yra abiejų atsakomybė ir nubrėžti ribas. Abiejų atsakomybės įvardijimas gali mažinti pasipriešinimą.
- Esant staigiam agresijos priepuoliui taikyti intervencijas, kurios padeda nuraminti jaunuolį bei apsaugoti kitus šalia esančius.
- Agresyviai besielgiantys jaunuoliai dažniausiai patiria kitų, taip nesielgiančių, bendraamžių nepriėmimą. Kuo siauresnis tampa agresyviai besielgiančių jaunuolių draugų ratas, tuo didesnė yra savęs identifikavimo su agresyviu elgesiu tikimybė. Palaipsniui tai tampa būdu, tokiose kompanijose gauti pripažinimą (ypač, jei jaunuolis augo stokodamas dėmesio, šis “mygtukas” labai jautrus). Tad labai svarbus jaunimo darbuotojo vaidmuo yra padėti šiems jaunuoliams praplėsti bendraamžių ratą, sudaryti sąlygas patirti pripažinimą kitokiais nei agresyvaus elgesio būdais. Pavyzdžiui, veiklų metu pabandykite suteikti šiems jaunuoliams vaidmenis, kuriuose pastebite, kad jie turi gebėjimų, arba individualių pokalbių metu išgirdę apie pomėgius ar svajones, kurie nėra pastebimi kitų, sudarykite galimybes atlikti bent minimalius link jų vedančius žingsnius.
- Pasirūpinti savo psichohigiena. Jei komandoje dirba daugiau nei vienas asmuo, svarbu atvejį aptarti su kolegomis. Jei komandos neturite, gali prisijungti ar inicijuoti intervizijos arba atvejų aptarimo grupės su kolegomis iš kitų įstaigų. Kartais gali praversti kitų kolegų ar specialistų, kuriais pasitikite, kontaktai – sutarus neretai galima pasiskambinti ir pasitikrinti dėl taikomų intervencijų.
- Tobulintis agresyvaus elgesio temoje – skaitant profesinę literatūrą, aptariant atvejus su specialistais, dalyvaujant mokymuose ir pan.
- Išskirtiniais atvejais, labai stipraus agresijos priepuolio atveju svarbu pasirūpinti savo ir aplinkinių saugumu. Jeigu agresija yra nevaldoma ir niekaip nepavyksta jos sumažinti, svarbu nerizikuoti savo sveikata ir kviesti pagalbą 112.

Galimos konkrečios intervencijos

- Stiprūs socialiniai santykiai bei įvairūs socialiniai santykiai (kuriuose vyrauja skirtingi elgesio modeliai) gali sumažinti jaunuolių agresyvų elgesį. Įtraukite jaunuolius į veiklas, kur jie gali užmegzti santykius su bendraamžiais, galbūt jie turi specialių pomėgių, per kuriuos galima rasti bendraminčių.
- Būtinai pastebėkite ir įvardinkite situacijas, kuomet jaunuolis susilaikė, sureagavo konstruktyviai, net jei jam nepavyko to padaryti tobulai.
- Stalo žaidimai, kuriuose reikia susitvarkymo, gali padėti valdyti agresiją. Jei individualiai su jaunuoliu aptariate strategijas, kurios padeda susivaldyti agresijos momentus, toks stalo žaidimas gali būti gera jūsų abiejų sutarta treniruotė.
- Jei agresija kelia pavojų centro/ erdvės lankytojų saugumui reaguokite su pasekmėmis. Tai gali būti įspėjimas, laikas nelankyti įstaigos su alternatyva pokalbiui ar kitas būdas, kurį jūs taikote savo įstaigoje. Jei jaunuolis šalinamas iš įstaigos, svarbu jam akcentuoti, kad šalinimas vyksta dėl jo elgesio, ir pasikeitus elgesiui jis gali sugrįžti.
- Jei agresija yra nukreipta į darbuotoją, gali padėti darbuotojo ramus tonas ir tylus balsas, tai leidžia neperimti jaunuolio emocijų. Tai yra įgūdis, kuris reikalauja treniruotės, tačiau šiuo būdu jums gali pavykti nuraminti agresyviai besielgiantį jaunuolį.
- Jei konfliktas kyla tarp 2 ar daugiau žmonių ir į darbuotojo prašymą ir kalbinimą *nereaguojama*, tuomet svarbu jaunuolius atskirti ir izoliuoti bent kuriam laikui. Jei dirbate su kolega, galite pradžioje su jaunuoliais padirbti ir juos nuraminti individualiai.
- Jei nuoširdus bandymas užmegzti pasitikėjimu grįstą santykį bei suprasti jaunuolio agresijos priežastį nepadėjo, galima nukreipti jaunuolį pas kitus specialistus, pavyzdžiui psichoterapeutą.
- Dažniausiai agresyvus sūnaus/ dukros elgesys žadina agresiją ir tėvams, tačiau jei šie reaguos agresyviai, bus sunku situacijoje sukurti pokytį. Todėl svarbu bendraujant su tėvais padėti jiems neatsiriboti nuo jaunuolio ir išlaikyti ramybę, kartu rasti kompromisus. Galite su tėvais analizuoti įvykusias situacijas, kuomet sūnus ar dukra elgėsi agresyviai, ir pabandyti sukurti jiems kitus scenarijus. Leiskite jiems išsikalbėti ir būti išgirstiems – tai gali sumažinti pyktį nuo sūnaus ar dukros.

- Su agresijos valdymu dirbantis ir Lietuvos specialistus konsultavęs Marko Dieleman įvardija gaires, kaip elgtis pačiu agresyvaus elgesio momentu, kai tai kelia nesaugumą kitiems:
 - Paprašyti, kad liautųsi ir kiek įmanoma bandyti išlaikyti kontaktą. Neatiminėti daiktų, neanalizuoti situacijos prie kitų, nedaryti jokių kitų intervencijų.
 - Pakeisti vietą. Kartais agresija
 - nesiliauja toje vietoje, kurioje ji kilo, taigi vietos pakeitimas gali padėti – išeiti į kitą patalpą, į lauką, paprašyti, jog išeitų kiti žmonės, kurie sukėlė pyktį ar pan.
 - Nukreipti dėmesį. Kalbėjimas agresijos momentu gali tik aštrinti situaciją, tad gali padėti pakeista tema ar kitaip nukreiptas dėmesys. Tačiau labai svarbu vėliau grįžti prie kilusios agresijos temos, kuomet tikėtinas konstruktyvesnis jos aptarimas.
 - Griežtu, tačiau pagarbiu tonu liepti liautis ir taip parodyti ribas.



Baimēs/
panikos
sutrikimai



5 Baimės/ panikos sutrikimai

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Baimė yra normalus reiškinys: priklausomai nuo amžiaus tarpsnio, vaikai bijo tamsos, pabaisų, vėliau to, kas kelia pavojų. Paprastai šios baimės “išaugamos” arba praeina pasitraukus baimės šaltiniui. Naujos patirtys gali kelti baimę arba veiksmą, kuriuose esame patyrę baimę (tarkim esu pasiklydęs miške, tad man neramu prieš orientacinį žygį). Tačiau žmogus su išoriniu palaikymu ir nuraminimu yra pajėgus įveikti šias baimes.
- Kai kalbame apie baimę *kaip sutrikimą*, jai būdingi šie bruožai: baimė pasireiškia labai stipriais priepuoliais, šie momentai atsikartoja bei įtakoja jauno žmogaus kasdienį gyvenimą (pavyzdžiui didina atskirtį, stabdo nuo dalyvavimo kasdienio gyvenimo ritualuose, kliudo atlikti dalykus, kuriuos žmogus darė prieš tai).
- Baimės priepuolis gali pasireikšti:
 - fiziškai** (drebėjimas, nuolatinis kojos judinimas, prakaitavimas, suintensyvėjęs širdies plakimas, pykinimas, pilvo skausmai);
 - mintimis** (įsivaizdavimas, kas gali nutikti baisaus, tarkim jei pradėsiu kalbėti prieš visus, užpuls šuo ar pan.);
 - elgesiu** (vengimu, sąstingiu, verkimu, įsikibimu, agresija).

- Galima įvardinti šias pagrindines baimės formas:

Fobijos – tai staigios baimės reakcijos konkrečioms dalykams – gyvūnams, situacijoms (pvz. buvimui žmonių apsuptyje), kurios išoriškai atrodo nekeliančios rizikos.

Panikos sutrikimai – jiems būdinga pasikartojanti baimės būseną su *stipriais fiziniais simptomais* (oro trūkumas, prakaitavimas, galvos svaigimas, šalčio ar karščio priepuoliai). Daugiau nei pusė panikos priepuolių yra susiję su vietos baime, tais atvejais jaunuolį ištinka panikos priepuolis konkrečiose vietose arba situacijose. Tuomet atsiranda jausmas, kad nepavyks pakankamai greitai pasitraukti iš šios situacijos ir išvengti apsiuokimo.

Bendri baimės sutrikimai. Jiems būdinga tai, kad žmogus jaučia perdėtą baimę ar nerimą tam tikrai temai, kuri nėra tiek pavojinga realybėje (tarkim artimųjų netektis, nelaimė važiuojant dviračiu ar pan.). Ši baimės forma taip pat turi fizinę išraišką (prakaitavimas, burnos džiūvimas, nerimastingumas), tačiau ji nėra tiek intensyvi kaip panikos priepuolių metu.

- Baimės priepuolių priežastis gali būti tiek biologiniai faktoriai (įrodyta dalis paveldimumo), tiek psichologiniai. Ypač tėvų auklėjimo stilius – per didelė globa, kontrolė bei socialinio jautrumo stoka yra rizikos faktoriai augant patirti baimės priepuolius.
- Kuo anksčiau jaunuolis gaus pagalbą valdyti baimės sutrikimus, tuo didesni bus šansai juos įveikti.
- Baimės sutrikimai pirmiausiai gydomi elgesio terapija, tik jai nepasiteisinus gydytojas gali skirti medikamentinį gydymą.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

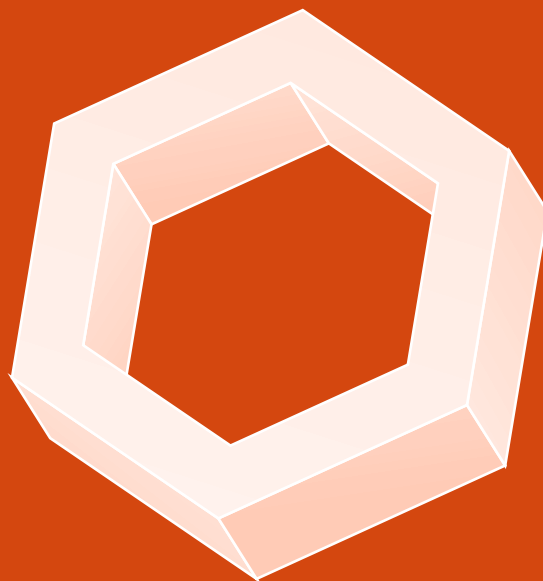
- Padėti jaunuoliui išlikti baimės temoje. Vengimas visko, kas sukelia baimės priepuolius, yra pagrindinis gijimą stabdantis faktorius.
- Priimti baimę kaip normalų dalyką: kalbėdami su jaunuoliu, nedarykite iš baimės temos “tabu”, net jei patiriama baimė yra nemaloni ar kelia gėdos jausmą. Įvardinkite, kad ši užvaldanti baimė yra įveikiama.

- Jums, kaip jaunimo darbuotojui, susidūrus su baimę kaip sutrikimą patiriančiais jaunuoliais, svarbu:
 - Sudaryti galimybes individualiems, tęstiniais pokalbiams.
 - Padėti jaunuoliui atrasti mažus treniravimosi žingsnelius, kaip konfrontuoti baimę. Vengimas stabilizuoja baimę. Jaunuoliui reikia sąlygų, kuomet jis galėtų galvoti ir analizuoti kylančius jausmus, taip pat situacijų, kur jis gali – bent trumpam ir pasiruošęs – sutikti savo baimės objektus.
 - Jeigu jaunimo darbuotojas jaučia, kad negali toliau padėti jaunuoliui, jo vaidmuo yra ieškoti psichologų, elgesio terapeutų, pas kuriuos galėtų nukreipti jaunuolį. Nesant finansinių galimybių kartais jaunimo darbuotojas gali padėti rasti prieinamesnę kainą ar papildomų finansų šiai paslaugai.
 - Net ir nukreipus jaunuolį pas kitus specialistus, jūsų, kaip jaunimo darbuotojo, lydintis vaidmuo ir siūlomas individualus saugus kontaktas tęsiasi.
 - Esant poreikiui susisiekti su tėvais, nuraminti juos, susiderinti veikimo kryptis.
- Tobulintis baimės/ panikos sutrikimų temoje – skaitant profesinę literatūrą, aptariant atvejus su specialistais, dalyvaujant mokymuose ir pan.

Galimos konkrečios intervencijos

- Skirkite individualų laiką, erdvę, susitikimų reguliarumą.
- Ištikus panikos priepuoliui, sutrinka ir aplinkiniai, ir jaunuolis. Todėl svarbu atvirai apie tai kalbėti ir leisti jaunuoliui pasakyti, kas jam tose situacijose padeda, kalbėti kodėl tai nutinka, gilintis iš kur tai kyla. Atvirai kalbėkite apie baimę keliantį faktorių. Padėkite jaunuoliui suvokti, kad baimę keliančioje situacijoje nėra tiek grėsmės, kiek tai sukelia jausmų.
- Panikos ar baimės priepuolis, atsiradęs šalia jūsų, gali būti gera proga pradėti apie tai kalbėti su jaunuoliu bei lydėti jį stiprinimo kelyje. Priimkite baimės sutrikimus kaip galimybę megztis santykiui. Jūsų atvirumas ir priėmimas lems besikuriančio santykio kokybę.
- Jei panikos priepuolis nutinka grupinio proceso metu, kalbėjimas apie šią situaciją gali atpalaiduoti ir išlaisvinti grupės narius dalintis panašiomis patirtimis.

- Panikos priepuolius dar galima paaiškinti taip, kad jaunuoliui ateina nepakeliama mintis ir tai pasireiškia per kūno reakciją. Jaunimo darbuotojui yra svarbu stimuliuoti, kad atsirastų kiti kūno pojūčiai, pavyzdžiui garsiai kalbėti, pasitikrinti ar jaunuolis jus girdi, paprašyti giliai įkvėpti ir iškvėpti, nusiplauti rankas šaltu vandeniu ir pan.
- Mažinant baimės priepuolius labai svarbu skatinti jaunuolius vadovautis nuostata, kad tam tikri baimę žadinantys faktoriai nebūtų siejami tik su pavojumi. Pavyzdžiui, jei jaunuolis bijo kalbėti prieš daugiau žmonių, svarbu pokalbio metu įvardinti, kad nebūtinai nutinka kažkas baisaus, kad tai gali būti ir galimybė. Tarkim, net jei kalbant jaunuolis susijaudins ir paraus arba ims mikčioti, tai, ką jis pasakys gali palikti žmonėms didesnį įspūdį nei pats susijaudinimas. Galite paklausti jaunuolio ar yra nutikę, kuomet tipinėje baimę keliančioje situacijoje neatsirado baimė, arba ją pavyko suvaldyti. Šis mažiau grėsmės nešantis vertinimas gali būti riziką patirti baimės priepuolį mažinantis faktorius. Paprastai tariant, padėkite neigiamas su baimę keliančiu faktoriumi susijusias nuostatas pakeisti pozityviomis.
- Jei jaunuolis yra linkęs vengti situacijų, kuomet jis gali patirti baimę, tai gali skatinti jo iškritimą iš kasdienio gyvenimo. Todėl labai svarbu yra *mažais žingsneliais konfrontuoti jį su baimę keliančiomis situacijomis* ir taip mažinti vengimo mechanizmą. Pavyzdžiui, jei jaunuolį apima baimė būnant su daug žmonių, svarbu sudaryti sąlygas jam būti su daugiau žmonių, žinoma tai sutarus iš anksto ir gavus pritarimą. Skaičius gali būti didinamas palaipsniui: pradžioje su penkiais, vėliau dešimt, dar vėliau penkiolika ir pan.
- Jei jaunuolis ryžosi išbandyti situacijas, kuriose jis turėtų “konfrontuoti” baimę – t.y. susidurti su baimės dirgikliu, įvardinkite tai, padėkite analizuoti šį potyrį, pasidžiaukite, pagirkite.
- Šios intervencijos jums gali padėti ištikus baimės priepuoliui:
 - normalizuokite kvėpavimą. Liepkite jaunuoliui lėtai įkvėpti (apie 4 sekundes) užlaikyti (apie 2 sekundes) ir dvigubai lėčiau iškvėpti (apie 8 sekundes).
 - Žinokite, kad fizinė išraiška (dusimas, drebėjimas) praeina savaime pasibaigus baimės priepuoliui, jums nereikia kviesti ar teikti jokios papildomos pagalbos. Galite pakeisti aplinkos sąlygas reaguojant į fizinius pojūčius, tarkim jei jaunuolį muša karštis ar trūksta oro, galite praverti langą.
 - Padėkite jaunuoliui būti saugiai, stabiliai atsisėsti, likti erdvėje kur esate jūs.
 - Praktikai dalijasi, kad kartais ištikus panikos priepuoliui bendraamžiai apkabina, net prispaudžia draugą ir tai padeda. Galite paeksperimentuoti, galbūt pledas, į kurį jaunuolis galėtų susisukti, padėtų jam nurimti.
 - Galite pasiūlyti telefone įsidięgti programėlę “Ramu” skirtą panikos priepuolių valdymui ir kartu peržiūrėti būdus padedančius nusiraminti.



Valgymo
sutrikimai

6 Valgymo sutrikimai

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

Dažniausiai pasitaiko šie valgymo sutrikimai:

- **Anoreksija** – tai svorio metimas siekiant sumažinti kūno svorį bei apimtį. To siekdamas žmogus dažnai riboja mitybą, gali naudoti daug fizinių treniruočių, vartoti apetitą mažinančius arba skysčius iš organizmo šalinančius vaistus. Kaip jaunimo darbuotojas galite įtarti anoreksiją, jei jaunuoliui krenta svoris, jis pakartotinai atsisako valgyti maisto gaminimo popiečių, bendrų vaišių metu.
- **Bulimija** – tai nekontroliuojamas kaloringo maisto persivalgymas, po kurio seka pačio žmogaus sukeltas vėmimas arba tuštinimasis laisvinančių medikamentų pagalba. Bulimijai gali būti būdingas svorio svyravimas, intensyvios dietos. Paprastai šis sutrikimas yra slepiamas. Ilgainiui tai gali kelti rimtą riziką organizmui dėl medžiagų netekimo. Kaip jaunimo darbuotojas galite įtarti bulimiją, jei jaunuolis po valgio ilgesniam laikui užsidaro tualete, leidžia vandenį, kad būtų mažiau garsų.
- **Persivalgymas** – tai nekontroliuojamas kaloringo maisto persivalgymas, tačiau kitaip nei bulimijos atveju, jis nėra išvemiamas. Valgymas šiuo atveju tarnauja ne būtinų kalorijų sukauptimui, o nusiramimui išgyvenant įtampas arba konfliktus.

- Dauguma anoreksijos atvejų pasireiškia ankstesniame amžiuje (daugiausia apie 14 metų), bulimija kiek vėliau – būnant apie 16-19 metų amžiaus.
- Valgymo sutrikimo priežasčių spektras yra įvairus (biologinės, psichologinės socialinės). Didelę įtaką daro ir medijos, sukurdamos žmogaus (ypač moters) išvaizdos ir svorio standartą (kuomet grožis ir lieknumas tapatinami su sąlygomis būti mylimam ir laimingam), taip pat priežastis gali būti spaudimas norint pasiekti sporto rezultatų, būti lieknam.
- Bulimija sergančioms asmenybėms labiau būdingas aktyvumas, laisvumas, bendravimas, tuo tarpu anoreksijai labiau būdingas didesnis baimingumas, įsitempimas, perdėta kontrolė.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

- Kadangi valgymo sutrikimų viena iš psichologinių priežasčių yra žemas savivertės jausmas, jaunimo darbuotojo vaidmuo yra *stiprinti savivertę* sudarant sąlygas įtraukti jaunuolį į veiklas, kur jis gali patirti sėkmę, suteikti palaikantį grįžtamąjį ryšį, dirbti su kitomis pasitikėjimą mažinančiomis priežastimis jaunuolio gyvenime (pavyzdžiui nesėkmėmis mokykloje, ko pasėkoje jaunuolis patiria patyčias ar pan.).
- Būti budriems, ką apie šią temą kalba jaunuolio bendraamžiai – dažnai jie turi daugiau informacijos ir pastabų apie jaunuolio mitybos ypatumus. Nereikėtų klausinėti, jei jaunuoliai patys nekelia šios temos, tačiau kartais tarp eilučių galite išgirsti naudingos informacijos. Kartais susirūpinę bendraamžiai kreipiasi pagalbos dėl draugo situacijos – tokiu atveju priimkite tai rimtai ir skirkite laiko pokalbiui, informuokite, kas vyks toliau (“aš pagalvosiu ką daryti ir pasidalinsiu su tavimi” arba “kol kas negaliu pasidalinti ką tiksliai darysiu, nes dar turiu gerai pagalvoti ką man pasakei”, “esu labai dėkingas, kad pasidalinai savo rūpesčiu ir apgalvojęs ką daryti į tai tikrai reaguosiu”).
- Jeigu jaučiate, kad jūsų intervencijos neduoda pokyčio, turėtumėte dirbti ties jaunuolio nukreipimu pas specialistus. Būkite budrūs, kuriuo metu tai vyksta, ar jaunuolis to nepriims kaip atstūmimo. Net ir pradėjus gydymą su kitais specialistais jūs, kaip santykį turintis asmuo, toliau palaikote santykį su jaunuoliu, padedate suvokti pokyčius, kurie vyksta, suteikti grįžtamąjį ryšį, sudaryti galimybę įsitraukti į dominančias ir kryptingumą kuriančias veiklas.
- Kviesdami pokalbiui nepamirškite, kad valgymo sutrikimams, ypač bulimijai, būdingas slėpimas, tad gali būti, kad užmegzti atvirą pokalbį jums pavyks ne iš pirmo karto. Būkite kantrūs.

- Jaunimo darbuotojas turėtų būti budrus, jei pastebi bent tam tikrus minėtų sutrikimų bruožus. Kuo anksčiau šie sutrikimai bus diagnozuoti, tuo didesnė yra pasveikimo tikimybė. Jūsų, kaip jaunimo darbuotojo, vaidmuo yra ypatingas tuo, kad jūs esate galbūt vienintelis specialistas natūralioje jaunuolio aplinkoje, kuris galite atpažinti riziką jau ankstyvoje fazėje.
- Esant poreikiui susisiekti su tėvais, nuraminti juos, susiderinti veikimo kryptis.
- Tobulintis valgymo sutrikimų temoje – skaitant profesinę literatūrą, aptariant atvejus su specialistais, dalyvaujant mokymuose ir pan.
- Jei pastebite jaunuolio mityboje ar elgesyje, kad jis gali turėti vieną iš valgymo sutrikimų – raskite laiko individualiam pokalbiui ir atvirai tai įvardinkite: “vis norėjau tavęs paklausti, pastebiu, kad tu nieko nevalgai, kai gaminame maistą, ar tau šis maistas netinka, ar yra kitos priežastys? O kaip tavo mityba namuose, mokykloje – ar valgai ten? O kas tau skanu tenai? Ar kiti tau yra sakę, kad tai nejprasta kiek mažai tu valgai?” ir pan.

Galimos konkrečios intervencijos

- Galite įvardinti savo vaidmenį, kad esate atviri apie tai kalbėti ir palaikyti jaunuolį: “kartais būna kad žmogus bando, bet negali sukontroliuoti valgymo, ar esi apie tai girdėjęs? Aš su tuo šiek tiek esu susidūręs, jei kada norėtumei apie tai saugiai pakalbėti mielai galime susitikti ir tai padaryti”.
- Jei jums tenka bendrauti su tėvais, svarbu kad padėtumėte jiems priimti tai, kas vyksta su jų dukra ar sūnumi, padėti jiems verbaliai stiprinti vaiką (komentarai apie per didelį svorį valgymo sutrikimų kontekste gali veikti itin neigiamai), esant poreikiui padėti formuoti valgymo kultūrą šeimoje (reguliarus, įvairiapusiškas sveikesnio maisto valgymas, dialogas su sūnumi ar dukra apie tai, ką norėtų valgyti jie).
- Jeigu su jaunuoliu įsivardinote, kad jis patiria sunkumų su mitybos kontroliavimu, galite dirbti šiomis kryptimis:
 1. Įvardinkite, kad jei mitybos sutrikimo bruožai (perdėta kontrolė nevalgant, maisto pašalinimas iš organizmo ar nenatūralus nekontroliuojamas valgymas) prasidėjo neseniai, svarbu dabar pradėti keisti įpročius, tuomet yra didesnė tikimybė, jog tai susitvarkys.
 2. Galite išsikelti tikslą sumažinti/ padidinti kūno svorį per tam tikrą laiką vienu ar dviem kilogramais, nusimatyti kokiais veiksmais, per kiek laiko tai gali būti pasiekta. Jei tai pavyks, svarbu kad jaunuolis turės tam tikrą “priešingą jėgą”, kuri neleis įsitvirtinti jį žalojančiam elgesiui.

3. Dirbkite ties savo kūno priėmimu bei grožio suvokimu: “ar tu pažįsti savo lyties asmenų kurie yra mylimi ir populiarūs, tačiau ne visai liekni? Raskime nuotraukų apkūnesnių žmonių, kurie tau gražūs. Ar jie gali būti gražūs?” Galite inicijuoti diskusiją, kas yra savybės, padedančios būti priimtiems, mylimiems, vertinamiems. Padėkite analizuoti jaunuolio santykių patirtis, kuomet santykis buvo tvirtas ir kas tai lėmė.
4. Jeigu jums pavyks pasiekti pokyčių, turite tęsti lydėjimą. Galite praplėsti temas, susikoncentruoti tik į mitybą, tačiau svarbu prisiminti, kad atkryčio tikimybė yra didžiausia pirmais metais. Net jei atrodo kad problema išnyko, kartas nuo karto perklauskite kaip sekasi, ar būna momentų, kai grįžta mintys.
5. Padėti vadovautis kūno signalais apie alkį ir sotumą – įsivardinkite iš ko atpažįstame alkį, bei svarbą, tuo metu pavalgyti. Padėkite atpažinti psichologinio alkio (galbūt susijusio su patirta įtampa ar kitokiu nepasitenkinimu), bei fizinio alkio simptomus (pilvo gurgimas, silpnumas).
6. Jei jaunuolio gyvenime mityba/ svoris/ grožis užima centrinę ir pagrindinę vietą, padėkite jaunuoliui atrasti kitų veiklų, nukreipti dėmesį, įtraukti į patyrimines veiklas.
7. Neretai jaunuoliai patiria iš šalutinių, su integracija bei kasdienybės pareigų atlikimu susijusių sunkumų, tarkim suprastėjęs mokymasis, iškritimas iš anksčiau atliktų veiklų. Dirbkite su aplinka, kartu ieškokite žingsnių, kaip šias sritis atstatyti.

7 Priklausomybės

Iš ko atpažįstame, broožai, kilmė

- Priklausomybės gali būti dviejų rūšių: vienos kuria priklausomybę nuo medžiagų (tabakas, alkoholis, kanapės, kitos psichoaktyvios medžiagos), kitos nuo veiksmų (pirkimo, lošimo, medijų vartojimo ir pan.). Šiose rekomendacijose naudojant žodį “vartoja” turime omenyje ir priklausomybes nuo veiksmų.
- Atpažinti, kad jaunuolis gali būti priklausomas galite iš šių broožų:
 - jaunuolis vartoja medžiagą arba atlieka tam tikrą veiksmą reguliariai, atsiranda sunkumas reguliuoti kiekį ar intensyvumą.
 - jaunuolis apleidžia užduotis mokykloje, darbe ar šeimoje.
 - pasikeičia jaunuolio draugų ratas – labiau bendraujama su tais, kurie užsiima panašia veikla.
 - nenoriai kalba apie vartojimą su suaugusiais.

- Tyrimais įrodyti šie rizikos faktoriai, kurie gali įtakoti priklausomybės atsiradimą:
 - **šeimininės aplinkybės** – jaunuoliai užaugę su priklausomais tėvais yra didesnėje rizikoje tapti priklausomais.
 - **ankstyva vartojimo pradžia** – kuo anksčiau vaikas/ jaunuolis pradeda vartoti, tuo didesnė tikimybė yra tapti priklausomu. Tad jei jums, kaip jaunimo darbuotojui, pavyksta bent tam tikram etapui atitraukti jaunuolį nuo vartojimo, tai jau yra didelis laimėjimas, net jeigu ir atitraukimas yra nukėlimas.
 - **nepalankios gyvenimo aplinkybės** – tarkim augimo aplinka, kurioje yra mažai kontrolės, draugai, iš kurių galima perimti vartojimo įpročius, silpni šeimos santykiai, nuobodulys.
 - **asmeninės savybės**: perdėtas smalsumas, asmenybės sutrikimai ar psichinės ligos (baimės sutrikimai, depresija, dėmesio sutrikimai, polinkis į savižudybę) statistiškai yra susiję su polinkiu į priklausomybę.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

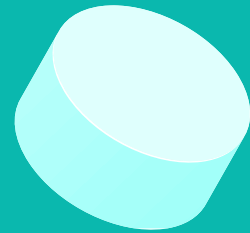
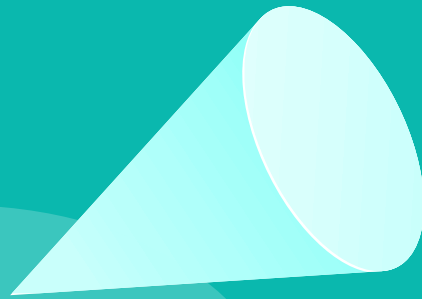
- Jei konkretaus jaunuolio vartojimas jums kelia nerimą, ieškokite galimybių santykio mezgimui, o vėliau ir atviram pokalbiui apie tai. Jaunimo darbuotojo vaidmuo yra dialoge su jaunuoliu padėti suvokti kas su juo vyksta, kokią įtaką gyvenime turi vartojimas, padėti ieškoti būdų, kaip įgauti kiek nors teigiamo poslinkio susiklosčiusioje situacijoje.
 - Jaunimo darbuotojas savo vaidmens ribose turi daug galimybių sudaryti sąlygas, kad jaunuolio asmenybė keistųsi. Tai yra sritis, kuri yra “labai jūsų rankose”, nes galite sudaryti sąlygas įsitraukti į įvairias veiklas, sudaryti aplinkas atsakomybės prisiėmimui, stebėti jaunuolį kasdienėje natūralioje aplinkoje ir teikti grįžtamąjį ryšį. Atsparumą vartojimui didina:
 - pasitikėjimas savimi;
 - išbūvimas ir konstruktyvumas stresinėse situacijose;
 - savikontrolės įgūdžiai;
 - gebėjimas realistiškai įvertinti pasirinkimus ir sprendimus.
- Jaunimo darbuotojo vaidmuo yra nuosekliai dirbti, kad minėti įgūdžiai susiformuotų.

- Esant poreikiui, pagalba šeimai: jei bendraujate ar dėl esamos situacijos pradėjote bendrauti su tėvais:
 - išklauskite ir palaikykite juos – galimybė pasidalinti emocijomis gali sumažinti išveikas ant paauglio, o tėvų pyktis sveikimui nepadės.
 - Pasidomėkite, ar tėvai turi gaires kaip elgtis su paaugliu ir esant poreikiui pasidalinkite savo nuomone – kartais tėvų būdai, vedami bejėgystės, nedidina konstruktyvumo esamoje situacijoje.
- Pasirūpinti savo psichohigienu ir profesiniu augimu. Jei komandoje dirba daugiau nei vienas asmuo, svarbu atvejį aptarti su kolegomis. Jei komandos neturite, galite prisijungti ar inicijuoti intervizijos arba atvejų aptarimo grupes su kolegomis iš kitų įstaigų. Kartais gali praversti kitų kolegų ar specialistų, kuriais pasitikite, kontaktai – sutarus neretai galima pasiskambinti ir pasitikrinti dėl taikomų intervencijų.

Galimos konkrečios intervencijos

- Jei jaunuolis ateina į jūsų įstaigą išgėręs (arba esate tikras, kad jis pavartojo kitų nelegalių psichotropinių medžiagų), o jūsų susitarimai tam prieštarauja, aiškiai įvardinkite, kad jaunuolis turi išeiti. Kitą kartą jam sugrįžus turi vykti asmeninis pokalbis tarp jaunimo darbuotojo ir jaunuolio apie faktą, kad jis atėjo išgėręs arba pavartojęs, tai yra gera proga tematizuoti, kiek jaunuolis yra pajėgus valdyti vartojimą bei megztis santykiui.
- Jei jaunuolio būseną tokia, kad nėra saugu jį paleisti vieną, pasirūpinkite, kad kas nors iš draugų ar šeimos narių galėtų jį palydėti. Išimtyms gali būti tada, jei jaučiate, kad net ir paleisti jaunuolį su kitais žmonėmis nebūtų saugu, tarkim jei jaunuolis turi suicidinių minčių. Tuomet svarbu rasti atskirą erdvę kur gali vykti pokalbis.
- Priklausomybėms būdinga tai, kad žmogus dažnai nenori keisti vartojimo įpročių ir tam priešinasi. Tad jei “pagaunate” momentą, kuomet jaunuolis ieško pagalbos, išnaudokite tai. Susitikus “po įvykio” būtinai tematizuokite, kas įvyko skirdami laiko pokalbiams ir pagalbos paieškoms.
- Jei su jaunuoliu pavyko užmegzti kontaktą ir pradėti pokalbį apie priklausomybę, jums gali padėti šios gairės:
 - perklauskite, kokią funkciją vartojama medžiaga turi jaunuolio gyvenime – ar ji tarnauja atsipalaidavimui (tuomet galima gilintis nuo ko), ar draugų rato išlaikymui, užsimiršimui ar pan.;
 - paklauskite, kokie veiksniai įtakoja vartojimą – ar yra konkretus draugas, aplinkybės, vieta, kurie tai įtakoja;

- pasidomėkite jaunuolio aplinka – kiek jo aplinkos žmonių vartoja, ar tai keitėsi, ar yra vartojama šeimoje;
 - ar atsirado pokyčių laikantis atsakomybių (mokykloje, darbe, bendros tvarkos laužymas, reikalai su policija) arba socialiniuose kontaktuose (nebendrauja su ankstesniais draugais) – galbūt ir pats matote pokyčių, kuriuos galite atspindėti įvardindami.
 - kas teigiamo atsirastų gyvenime, jei jis nustotų vartoti – tokiu būdu galbūt pavyktų atrasti motyvuojančių tikslų sveikimui.
-
- Kartais kaip viena iš prevencijos priemonių yra praktikuojama svečio pakvietimas, kuris ilgą laiką “suvaldo” savo priklausomybę, pavyzdžiui „negeriančio alkoholiko arba nevartojančio narkomano”. Darbo su priklausomybėmis lauke šis būdas yra diskutuotinas: gal ir naudinga tai, kad žmogus gali papasakoti kokia klatinga yra priklausomybė ir asmeninė patirtis yra labai įtaigi, tačiau kita vertus tai neša žinią, kad net iš tokios sunkios situacijos galima išbristi. Taigi, gali susiformuoti idėja, kad “kai reiks tai ir išbrisiu”. Jei tokį susitikimą organizuosite, refleksijos su jaunuoliais metu būkite budrūs, kas jiems labiau išliks – ar sudėtingi ir šokiruojantys svečio biografijos momentai, ar žinia, kokia klatinga yra priklausomybė. Jei planuojate kviesiti tokį asmenį, prieš tai susitikime su juo pasidomėkite turiniu bei jo nešamomis žinutėmis.
 - Profesines konsultacijas dėl priklausomybių gydymo teikia priklausomybių konsultantai, psichoterapeutai, savipagalbos grupės. Svarbu, kad gydymo metodas padėtų asmeniui suprasti priklausomybės mechanizmą, o ne “pagydytų” žmogui nesuvokiant kas su juo vyksta.



Savižudybēs

8 Savižudybės

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Paauglystė nėra lengvas laikas, kadangi jaunas žmogus turi išgyventi daug pokyčių, lūkesčių, krizių. Kartais tai gali tapti nepakeliama. Šiame kontekste noras nusižudyti reiškia labiau ne norą mirti, tačiau norą nebegyventi toliau kaip iki šiol, norą, kad problema/sunkumas išnyktų.
- 25 procentai jaunų žmonių yra pagalvoję apie savižudybę konkrečiai to neplanuodami. Jei jaunuolis apie tai užsimena, svarbu yra pasigilinti tiksliau – ar tai atsikartoja, kokios situacijos sukelia mintis apie savižudybę ir pan. Jei jaunuolis kalba tik apie aplankiusią mintį nusižudyti, dažnai užtenka atviro nuoširdaus pokalbio ir parodymo, kad jaunuolis išklaudytas ir, jei ką, gali kreiptis į jus pagalbos.
- Jei jaunuolis ima planuoti savižudybės eigą, laiką, vietą, tai gali būti, ženklas, kad situacija yra rimta ir jam reikia profesionalios pagalbos.
- Pagrindinės savižudybių priežastys yra šios:
 - **biologiniai faktoriai** – serotonino sumažėjimas, taip pat įrodyta statistinė sąsaja, kad šeimose, kuriose jau yra įvykę savižudybių, savižudybių rizika yra didesnė;
 - **sudėtingi gyvenimo įvykiai** – savižudybė artimoje aplinkoje, patirta seksualinė prievarta yra savižudybės riziką didinantys faktoriai;

- **asmenybės raida** – kaip minėta, paauglystė nėra lengvas amžiaus tarpsnis, ji susijusi su krizėmis. Jaunuoliai formuojasi prisitaikymo mechanizmus, kurie yra itin svarbūs susidūrus su sunkumais. Jaunuoliai, kuriems yra sunku prisitaikyti susidūrus su sunkumais, kurie yra linkę į juos reaguoti agresyviai arba atsitraukdami, yra didesnėje savižudybių rizikoje. Taip pat atstūmimas ir vienišumas, žema savivertė, homoseksualumas, vėlyva paauglystė vaikinams ir ankstyva merginoms yra savižudybės riziką didinantys faktoriai.
 - **psichosocialinė aplinka** – jei jaunuoliai auga konfliktų kupinoje aplinkoje, jie patiria pastovų nesaugumą ar neturi žmogaus, su kuriuo būtų tvarus santykis, tai didina savižudybių riziką;
 - **fiziniai faktoriai** – alkoholio ir narkotikų vartojimas, gretutinės psichinės ligos gali didinti savižudybių riziką;
 - **įvykiai “ledlaužiai”** – dažnai šalia kitų faktorių prisideda išoriniai įvykiai, kurie gali pastūmėti link savižudybės. Tai gali būti išsiskyrimas su mylimu žmogumi, konfliktai, neišlaikytas egzaminas, iškritimas iš studijų, artimojo netektis, netikėtas nėštumas ir kitos panašios krizinės situacijos.
- ● Nuorodos apie didelę savižudybės riziką yra, jeigu:
- jaunuolis yra tiksliai suplanavęs savižudybės eigą ir datą;
 - yra parašęs atsisveikinimo laišką;
 - yra įvykę ankstesni mėginimai žudytis;
 - yra pavartojęs alkoholio ar psichotropinių medžiagų;
 - serga kitomis psichinėmis ligomis arba yra nustatyti sutrikimai (savęs žalojimas, priklausomybės, depresija).

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

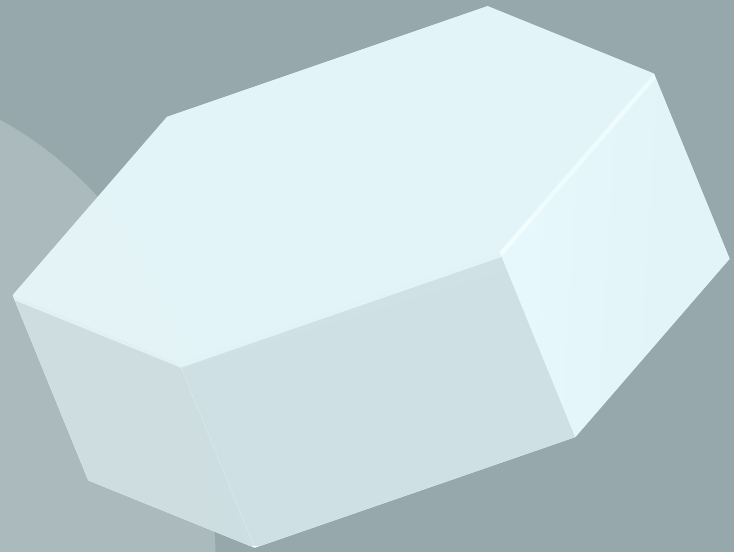
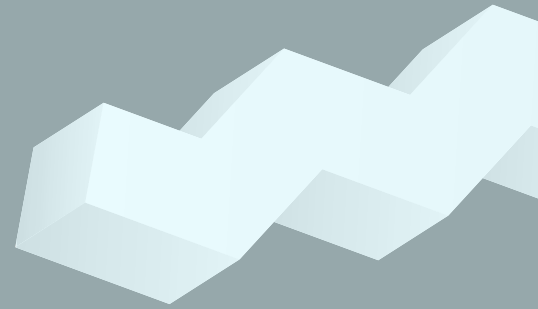
- Būti atviru priimančiu suaugusiuoju, kuriam jaunuolis gali patikėti savo labai asmeninę situaciją. Empatiška, priimanti ir nesmerkianti aplinka veikia prevenciškai savižudybių kontekste ir jūs galite būti šios aplinkos dalimi.
- Sudaryti sąlygas pastovaus, pasitikėjimu grįsto santykio kūrimui. Tam komandoje turi būti įvardintas vienas asmuo, kuris kalbės su jaunuoliu apie šią temą, tai reiškia, kuris lydės jauną žmogų individualiai. Atsižvelgiant į temos asmeniškumą, svarbu skirti tam individualų laiką ir saugią erdvę.

- Stebėti ir tematizuoti jaunuolių, kurie yra linke į savižudybę, nuotaikas ar siunčiamus ženklus: galbūt jie dalinasi, kad nežiūrėdami eina per gatvę, kad neseniai buvo ant stogo ar jais karstėsi, užsimena, kad turi daug vaistų, retoriškai klausia, kas būtų, jeigu būtų ir pan.
- Būti atidiems, jei jaunuolis yra kalbėjęs apie savižudybę, jūs jį šioje temoje lydyte ir staiga įvyksta pozityvus pokytis – jaunuolis laimingas, ramus, šiltai bendrauja su visais. Tai gali būti ženklas, kad jaunuolis yra suplanavęs artimą savižudybės datą. Tokiu atveju svarbu paklausti tiesiogiai, kas vyksta ir pasidalinti nerimu.
- Gali būti ir atvirkštinis variantas, kuris taip pat yra signalas jums, kad turite būti budrūs. Tai atvejai kuomet pastebite, kad jaunuolis yra tarsi transe, į jūsų žodžius reaguoja tais pačiais atsakymais, tarkim “nėra išeities” arba “viskas pasibaigs”, “taip bus geriau visiems” ir pan. Bendraujant žvilgsnis paskendęs tolumoje, dažnas žiūrėjimas į vieną tašką. Jūsų vaidmuo yra pokalbių metu bandyti pakeisti šią būseną, tačiau, jeigu to padaryti nepavyksta, svarbu jaunuolio nepalikti vieno. Susisiekite su kažkuo, kuo jaunuolis pasitiki, įvardinkite, kad svarbu nepalikti jo vieno. Galite tuo momentu kreiptis pagalbos į krizių centrą ar kitus specialistus.
- Pasirūpinti savo psichohigiena – dėl tolesnės krypties dirbant su į savižudybę linkusiu jaunuoliu sprendimo negalite priimti vienas. Jei komandoje dirba daugiau nei vienas asmuo, svarbu atvejį aptarti su kolegomis. Jei komandos neturite, galite prisijungti ar inicijuoti intervizijos arba atvejų aptarimo grupes su kolegomis iš kitų įstaigų. Kartais gali praversti kitų kolegų ar specialistų, kuriais pasitikite, kontaktai – sutarus neretai galima pasiskambinti ir patikrinti dėl taikomų intervencijų.
- Esant kontaktui su jaunuolio tėvais arba gavus jaunuolio sutikimą, palaikyti juos. Šioje situacijoje tėvai greičiausiai jaučia daug įtampos, tad svarbu, kad jie turėtų asmenį, kuriam gali išsipasakoti, ir kuris (galbūt iš noro paguosti tėvus) neklaidintų jaunuolio situaciją apsunkinančiais patarimais.
- Jeigu jaučiate, kad jūsų intervencijos neduoda pokyčio, atpažįstate nuorodas apie savižudybės riziką arba jaučiate didelį nerimą, jūsų vaidmuo yra dirbti ties jaunuolio nukreipimu pas specialistus. Net ir pradėjus gydymą su kitais specialistais jūs, kaip santykį turintis asmuo, toliau palaikykite santykį su jaunuoliu, padėkite suvokti pokyčius kurie vyksta, suteikite grįžtamąjį ryšį, sudarykite galimybę įsitraukti į dominančias ir kryptingumą kuriančias veiklas.

Galimos konkrečios intervencijos

- Jeigu jaunuolis užsimena apie savižudybę, kalbėkite apie šią temą. Perklauskite, ar jis turėjo minčių pats nusižudyti, galbūt turėjo konkretų planą, tokiu atveju paklauskite, koks tas planas. Pasidomėkite, ar jaunuolis daugiau su kuo nors apie tai kalbėjo. Konkretus planas didina savižudybės riziką. Kai kurios “senesnės” mokyklos kviečia nekalbėti apie savižudybę, kad nesužadinti noro – naujausi tyrimai rodo, kad tiesiai ir atvirai paklausti yra svarbu. Pokalbyje nebijokite žodžio “savižudybė”.
- Labai svarbu įvardinti jaunuoliui, kad jeigu jo gyvenime dabar yra krizė, tai yra labai svarbu reguliariai susitikti su specialistu, o tai esate ir jūs. Svarbu sutarti dėl reguliaraus kontakto, įvardinti, koku dažnumu susitiksime, ką jaunuolis gali daryti tarp susitikimų, jei jam suintensyvės mintys.
- Svarbu tarp susitikimų daryti susitarimus, kad iki kito karto jis/ji sau nieko nepasidarys. Šalia to galite susirašyti minčių nukreipimo būdus: pasivaikščiojimas, tam tikra muzika, meditacija, piešimas, pojūčių pratimai ir t. t.
- Paklauskite, kokie emociniai motyvai pastūmėjo link noro žudytis, kas vyksta gyvenime, kada šis noras atsiranda. Dažniausia įvardijama priežastis, šalia “nenoro gyventi”, yra patiriami sunkumai, iš kurių jaunuoliai nebemato išeities.
- Jei jaunuolis įvardina emocinius sunkumus, kurie jį slepia gyvenime (santykiai šeimoje, romantiniuose santykiuose, įtampos mokykloje), galbūt jūs, kaip jaunimo darbuotojas, galite padėti pasiekti pokyčių šioje srityje. Labai svarbu, kad įvardinus sunkumus, nepradėtumėte patarinėti ar nuvertinti jausmų (“ai, nieko tokio, praeis, susitvarkysi”). Pradžioje leiskite jaunuoliui išsakyti. Atspindėkite, ką jis kalba, pakartokite paskutinius žodžius, įvardinkite emocijas, kurias girdite. Labai dažnai po emocijų išliejimo perklauskite “o ką jau darei, kas veikė, kas ne, dėl ko neveikė?” jaunuolis randa daugiau išeičių. Jei nepavyksta, perklauskite jo, ar jis norėtų darbuotojo žvilgsnio iš šono ar patarimų, ką būtų galima daryti.
- Individualiai bendraudami su jaunuoliu, galite padėti jam įsivardinti ir susirašyti būdus ir asmenis, kurie padėtų kitaip įveikti sunkumus užėjus krizei, padėti įsivardinti pagrindinius asmenis, kurie gali tuo metu padėti.
- Grupiniame procese, jei jaunuolis užsimena, kad “būna blogų minčių”, perklauskite, kas tai per mintys, kiek dažnai galvojo apie tai per pastarąjį mėnesį. Jei kam sunku būti su šia tema grupėje, tęskite šią temą individualiai. Pastebima, kad jaunuoliai, kurie turėjo minčių apie savižudybę, sunkiau išbūna šioje temoje. Grupėje galima dėlioti, kas gali būti kita išeitis.

- Jeigu jūsų įstaigoje yra kitų jaunuolių turinčių panašią patirtį, gali praversti pokalbis su bendraamžiu. Paklauskite, gal jaunuolis norėtų pakalbėti su bendraamžiu, gal jūs galite padėti jiems susitikti. Šioje situacijoje svarbu, kad kitam jaunuoliui noro pasitraukti iš gyvenimo fazė būtų praeitas refleksijos lydimas etapas, jis nebūtų joje tuo metu. Jei nesate tikri – aptarkite šį norą atvejų analizėje.
- Svarbu, kad jaunuolis neturėtų grėsmę gyvybei keliančių priemonių. Tarkim, jei jaunuolis pamini, kad planuoja perdozuoti vaistų, paklauskite, ar jis tuo metu neturi vaistų su savimi, galima kartu su jaunuoliu juos išmesti ar nunešti į vaistinę. Jei pokalbis apie savižudybę vyksta telefonu, galima paprašyti tiesiog paslėpti ar patraukti priemonės nuo savęs.
- Sutarkite komandoje taisykles, kaip elgiatės, jei jaunuolis turi grėsmę gyvybei keliančių daiktų, nes neretai vaistai, ar ginklai (peilis, šautuvas, tabletės) gali būti ir nelegalūs.
- Jeigu bendraujate su tėvais, atpažinsite, kad jie jaučia nerimą, galbūt kaltina save, gal pyksta ant sūnaus ar dukros, baimę gali kelti svarstymai “ką pagalvos kiti”. Gali būti, kad ši tema jų gyvenime yra tokia tabu, kad jie nedrįsta laisvai apie tai kalbėti su sūnumi ar dukra. Padrąsinkite juos kalbėti atvirai, tai sudarys sąlygas jaunuoliui turėti dar vieną erdvę, kur jis gali pasidalinti bei stiprinti jų tarpusavio santykį. Informuokite, kad moralizavimas, kaltinimai, pykimas ant savęs ar vaiko tik blogina situaciją. Pasvarstykite, kokios veiklos be kalbėjimo gali būti įdomios šeimai (pasivaikščiojimai, kokių nors vietų aplankymai, maisto gaminimas ir pan.)
- Jei jaunuolis per pokalbį telefonu ar gyvai, ar susirašinėjimo metu nekeičia perspektyvos ir toliau tęsia pokalbį, kad planuoja žudytis, būkite sąžiningi ir įvardinkite, kad jo gyvybė yra svarbi ir visada yra išeičių, tik šiuo metu jis jų nemato. Kad pamatytų, jog yra būtina pagalba. Panašu, kad jūsų pagalbos nepakanka, dėl to jūs turite kviesti medikus. Padės, jei žinosite jaunuolio buvimo adresą. Jei adreso nežinote, svarbu policijai duoti kuo greičiau žinomą jo gyvenamą vietą ar buvimo vietą ir telefono numerį.
- Bandymas žudytis dažnai atveria ir kitas šeimos tarpusavio problemas. Padėkite apsvarstyti variantą tiek jaunuoliui, tiek tėvams apsilankyti pas psichologą ar terapeutą.
- Po bandymo žudytis svarbu dirbti ne tik su jaunuoliu, kuris bandė žudytis, jo tėvais ar sese/broliu, bet ir likusiais centro jaunuoliais. Jei jie nežino apie situaciją, jokių būdu jos neviešinkite be jaunuolio žinios. Kalbėkite su kitais nebent, jei pats, bandęs žudytis, jaunuolis norėtų. Jei jaunuoliai žino apie situaciją, svarbu su visais susėsti ir aptarti, kaip jie jaučiasi, kokios mintys sukasi jų galvose. Aptarti, kaip gali grupė palaikyti grįžtantį jaunuolį, kad jis kuo jaučiau jaustųsi.



Netektys/
išsiskyrimai

9 Netektys/ išsiskyrimai

Iš ko atpažįstame, bruožai, kilmė

- Netektis gali būti įvairi – tai šeimos narių, žmonių, su kurias buvo svarbus santykis, draugų, gyvūnų mirtis, draugo išvykimas gyventi į kitą miestą, išsiskyrimas su vaikinū ar mergina.
- Taip pat daliai jaunų žmonių emociškai sunkus laikas gali būti tėvų skrybos, kurios reiškia bent vieno iš tėvų retesnį matymą arba visišką santykio praradimą. Skrybos gali būti išgyventos ir kaip išlaisvinimo ir naujų galimybių etapas, tačiau jis gali kelti pyktį, liūdesį ir gėdą. Gali nutikti, kad tėvai ir vaikas skrybas išgyvena skirtingai – tėvams tai pasiekta pergalė, vaikams saugumą teikusio gyvenimo etapo pabaiga. Kartais tėvai gali pradėti manipuliuoti paaugliu, kviesti jį būti “vienintele atrama”, nors pats paauglys tuo metu gali išgyventi krizę.
- Išgyvenant netektį svarbi užbaigtis. Užbaigtis yra su pasibaigusiais ar pasikeitusiais santykiais susijusių neišreikštų emocijų atradimas ir išreiškimas.
- Kylančių jausmų ir minčių priėmimas patyrus netektį ar išsiskyrimą didina jaunuolio pajėgumą ateityje išbūti iššūkius keliančiose situacijose.

- Skirtingų autorių išskiriami gedėjimo etapai dažniausiai apima šias būsenas: šokas ir nejautra, neigimas ir netikėjimas, mirusiojo jutimas, nerimas, pyktis, kaltė, derybos, liūdesys, ilgesys ir priėmimas. Šie etapai gali eiti ne iš eilės, peršokti, gali grįžti atgal.

Jaunimo darbuotojo vaidmuo

- Palaikyti jaunuolius, patyrusius netektį ar išsiskyrimus, skirti laiko individualiems pokalbiams, padėti suvokti ir išsakyti savo jausmus, esant poreikiui sukurti atsisveikinimo ritualus.
- Padėti ir skatinti emociškai *užbaigti* nutrūkusius santykius. Siekiant išsiaiškinti tuos ryšių elementus, kurie yra emociškai neužbaigti, padėti paaugliui atidžiai peržvelgti santykius nuo pradžios iki galo. Ši peržvalga – pirmas svarbus veiksmas, vedantis į užgniaužtą emocijų išreiškimą. Atradus ir išsiaiškinus santykių sritis, kurios liko emociškai neužbaigtos, reikia žengti dar vieną žingsnį pirmyn, kad jausmai pagaliau būtų išreikšti. Kad įvyktų užbaigtis, neišreikštos emocijos turi būti priskirtos vienai iš keturių emocijų:
 - **Atsiprašymas.** Kad santykiai būtų emociškai užbaigti, reikia atsiprašyti ir mirusiojo, tai svarbu, jei santykiuose vyko įskaudinimas ar dėl kokio nors poelgio jaučiama kaltė. Šis atsiprašymas gali būti tik netiesioginis. Galima jaunuolį paskatinti parašyti ir perskaityti atsiprašymo žodžius.
 - **Atleidimas.** Ši emocija svarbi, jei yra likę skaudinančių patirčių su mirusiuoju. Atleisti reiškia, atsisakyti apmaudo, kurį jaunuolis jaučia kokiam nors žmogui. Apmaudas gali kilti iš to, ką miręs asmuo padarė (pavyzdžiui, kėlė skausmą vaikystėje” arba ko nepadarė) arba ko nepadarė (pavyzdžiui, neskatino rinktis profesijos, kuri išties domino). Atleidimo tekstas taip pat gali būti parašytas ir perskaitytas garsiai prie jųsų, ar radus kitą formą, tarkim jaunuoliui nuvykus prie kapo arba abiem su mirusiu asmeniu buvusios svarbios vietos.
 - **Svarbūs emociniai pasisakymai.** Tai viskas, kas turi emocinę vertę ir nėra nei atsiprašymas, nei atleidimas. Tai gali būti emociingas pasisakymas, išreiškiantis ką nors labai svarbaus, kas galbūt buvo, o gal nebuvo perduota kitam žmogui prieš jam numirštant, prieš išsiskiriant ar nutraukiant santykius. Skirkite laiko, erdvės jiems įvardinti, atgaminti, būti ištartiems.
 - **Šviesūs prisiminimai.** Tai yra viskas, ką jaunuolis prisimena su džiaugsmu. Tai gali būti jausmai, apie kuriuos jau kalbėta, bet trokštama tai daryti vėl. Šviesūs prisiminimai gali būti susiję su dėkingumu ar žavėjimusi nuostabiais dalykais.
 - Mirus jaunuoliui jųsų įstaigoje, palydėti gedinčius bendruomenės narius, atliepti jų poreikius individualiais pokalbiais arba įrengiant gedėjimo vietą.

- Kadangi netektis yra daug jausmų ir emocijų įtraukianti patirtis, jai įvykus aptarkite šį atvejį su kolegomis. Bendrai susitarkite dėl tolesnių veikimo gairių. Jei mirė lankytojas, kolegos gali padėti įvardinant labiausiai šio įvykio paliestų jaunuolių ratą.

Galimos konkrečios intervencijos

- Jei dirbate su jaunuoliu, kuris yra gedėjimo procese:
 - Būkite kartu su juo ir leiskite jam kalbėti. Jei miręs asmuo yra bendrai pažįstamas, neslėpkite savo išgyvenimų.
 - Suteikite galimybę kalbėtis apie mirusį žmogų (dalintis prisiminimais, galite paraginti atsinešti nuotraukų).
 - Dažnai žmonės sako, kad apie mirusįjį negalima blogai kalbėti, tačiau padrąsinkite jaunuolį išsakyti visokius jausmus ir visokius prisiminimus.
 - Padėkite suprasti ir įvardinti įvairius jausmus (skausmą, liūdesį, kaltę, gėdą, baimę, pyktį). Pasakykite, kad jų jautimas yra normali reakcija į netektį.
 - Įvardinkite, kad liūdesys gali trukti ilgai ir leiskite gedėti tiek, kiek reikia.
- Mirus jaunuoliui, kuris lankėsi pas jus, galima susisiekti su jo šeimos nariais, pareikšti užuojautą, pasidomėti galimybe apsilankyti laidotuvėse. Pasidomėkite, ar galite ateiti su kitais jaunuoliais, ar jie nori. Galimybė atsiveikinti yra svarbi gedėjimo proceso ir paleidimo dalis.
- Mirus jaunuoliui, kuris lankėsi jūsų įstaigoje, ir kurio pasitraukimas jaučiamas kitų elgesyje (buvo stiprūs kontaktai, kiti jaunuoliai įvardija, kad sunku), galite pasirūpinti fizine gedėjimo vieta – tarkim terminuotam laikui įrenkite kampelį su jaunuolio nuotrauka ir žvakele. Įvardinkite lankytojams, kad užplūdus prisiminimams galima pasinaudoti šia vieta, ten ramiai pabūti, prisiminti.
- Jūs, kaip jaunimo darbuotojas, nepadėsite netektį išgyvenančiam jaunuoliui, jei:
 - skatinsite nustoti liūdėti (“neliūdėk, tai praeis, viskas bus gerai”). Svarbu kad padėtumėte išbūti tame, ką jaunuolis jaučia. Jūsų atviras kalbėjimas apie netektį ir su tuo susijusius jausmus gali būti pavyzdys, kad ši tema nėra tabu. Gali būti, kad jaunuolio aplinkoje, dėl palūžimo ar neužtikrintumo žmonės nekalba apie tai taip atvirai;

- skatinsite laikytis tvirtam (“būk tvirtas”). Jei jaunuolis labai sunkiai išgyvena netektį, kvietimas būti tvirtam, kuris neatitinka jo galimybių, gali būti patiriamas tik kaip dar didesnis spaudimas. Vietoje to galite drauge pabandyti įvardinti, kaip jis gali elgtis užėjus sunkumui, su kuo gali kalbėti, kas padėtų tame išbūti;
 - siūlysite palaukti, kol “laikas situaciją išspręs”. Su laiku skausmas gal apsimirš, tačiau jeigu paauglys neturi laiko išgedėti, pasidalinti apie netektį, ji su laiku gali virsti kitu slegiančiu jausmu.
-
- Jei jaunuoliai nenori dalintis iš karto, tiesiog laikas nuo laiko paklauskite, kas su juo vyksta, kurkite erdves bendravimui. Kartais jausmai kinta arba atsiranda ne iš karto po netekties, kartais jaunuoliams gali būti sunku kalbėti ir jie gali testuoti suaugusįjį ne iš karto sutikdami kalbėti. Reguliariai siūlykite kontakto galimybes. Pasidalinkite savo jausmais ir prisiminimais taip rodydamas pavyzdį, kad jums nėra baisi netekties tema.
 - Skyrybų atveju tėvai dėl įtemptos emocinės situacijos gali neturėti jėgų arba nesugebėti aiškiai kalbėtis su vaiku. Jei žinote, kad jaunuolio šeimoje vyksta skyrybos, pokalbio metu galite klausti, dėl ko tėvai nutarė skirtis, ar jaunuolis tą situaciją taip pat jaučia kaip tėvai, kaip jo vertinimu dabar keisis jo gyvenimas, su kuo jis liks gyventi ir ar jo jis norėjo, kokios bus galimybės ir norai bendrauti su atskirai gyvenančia tėvų dalimi. Kalbėdami apie šią naują situaciją, galite ir pačiam jaunuoliui padėti geriau suvokti kas vyksta, atpažinti vietas, kuriose galbūt trūksta aiškumo ir padėti jaunuoliui tą aiškumą įgauti (tarkim drąsiai paklausti tėvų).
 - Galite pasiūlyti apsilankyti puslapyje www.gedintiams.lt, ten gedėjimo procesus išgyvenantys žmonės gali pasidalinti būsena, gauti kitų palaikymą.

