

Susimąstyk!

Jei Tu žaloji save, tai reiškia, kad Tu turi problemų ir tai yra pavojinga Tavo sveikatai. Pasi-
kalbėk apie tai su artimu draugu,
su bendraamžiu, kuris taip pat
save žaloja.

Pasikalbėk su patikimu suau-
gusiu žmogumi (tėvais
(globėjais), auklėtoju, mokytoju
ar soc. pedagogu) arba su specia-
listu (psichologu).



Nemokama psichologinė pagalba telefonu:

VAIKŲ LINIJA

tel. 116 111

Kasdien nuo 11 iki 21 val.

JAUNIMO LINIJA

8 800 28888

Darbo laikas: visą parą.

VILTIES LINIJA

tel. 116 123

Darbo laikas: visą parą.

Nemokama psichologo pagalba:

Pasvalio raj. sav. Švietimo pagalbos tar-
nybos Pedagoginis psichologinis skyrius
(adr. Sodų g.21, Pasvalys)

Telefonas registracijai 8-451 34284.



Kaip gali pats sumažinti įtampas ir streso poveikį?

Visų pirma Tu padėsi sau:

- jei reguliariai valgysi, sportuosi ar
darysi mankštą ir laikysiesi dienos tvarkės
(laiku eisi miegoti ir kt.).

- nuolat darysi atsipalaidavimo pratimus
(kvėpavimo, raumenų). Juos išmokti Tau
gali padėti psichologas ar kt. specialistas.

- jei vengsi neigiamų minčių apie save,
tokių kaip: „Esu niekam tikęs“. Atpažinęs
šias neigiamas mintis apie save, gali jas
pakeisti ir taip sumažinti įtampą sakyda-
mas sau: „Man šiuo metu tiesiog nesise-
ka“.

Lankstinuką parengė: Pasvalio švietimo pagalbos
tarnybos Pedagoginio psichologinio skyriaus
psichologė metodininkė Jolita Stipinienė



Savęs žalojimas.

Kaip sau padėti?

Pasvalio Švietimo pagalbos
Pedagoginis psichologinis skyrius
([http:// ppt.pasvalys.lt](http://ppt.pasvalys.lt))

2017 m.

Kas yra savęs žalojimas?

Savęs žalojimas yra tada, kai žmogus pats save tyčia sužeidžia.

Kai save žmogus žaloja, jis galvoja, kad taip gali viską suvaldyti. Jis taip elgiasi, nes nekenčia savęs, nori nusiraminti arba save įveikti, bando sumažinti kaltės jausmą. Tai dažniau paplitę tarp jaunų žmonių, kai kurių jaunimo subkultūrų.

Žmogus save žaloja įvairiais būdais:

- save pjaustydamas ar degindamas;
- save žnaibydamas ar kandžiodamas;
- išgerdamas per daug vaistų;
- raudamas savo plaukus ir pan.

Žalojimas pasirenkamas kaip būdas trumpam palengvinti išgyvenamą skausmą, trumpam pabėgti nuo sunkumų, sumažinti įtampą. Bet šis palengvėjimas yra apgaulingas, nes jis nepadeda išspręsti gyvenimiškų problemų ir ilgai žmogus jaučiasi vis blogiau ir blogiau.



O kodėl paaugliai save žaloja?

1. Dažniausiai dėl sunkiai pakeliamų jausmų, tokių kaip:

- skausmas,
- vienišumas,
- neapykanta sau,
- jausmo, kad nebegali kontroliuoti savo gyvenimo.

2. Kai pats negali išspręsti kokios nors problemos arba, kai esi neseniai išgyvenęs stiprų traumuojantį įvykį ar net kelis įvykius vienu metu, tokius kaip:

- patyčios mokykloje;
- nesėkmingas bandymas pritapti prie bendraamžių;
- tėvų skyrybos;
- patirta emocinė, fizinė ar seksualinė prievarta;
- artimųjų netektis (tėvų, brolių, seserų ar draugų);
- atskirtis nuo to, kas brangu ir mylima bei patekimas į globos įstaigą.



Kai norisi save žaloti,

ATSIMINK:

Jei gali išgyventi savo būseną nežalodamas savęs, įtampa paprastai praeina po kelių valandų.

Kai jauti didelę įtampą, pasikalbėk su kuo nors, stenkis išsiblaškyti eidamas pasivaikščioti (pvz.: su šuniu ar draugais). Dainuok, klausykis muzikos arba daryk bet ką, kas yra įdomu ir nekenksminga Tau.

Pabandyk atsipalaiduoti ir galvoti apie malonius dalykus, pvz.: kaip puikiai tu praleidai laiką su savo draugais ir pan.

Kai jauti įtampą ir išgyveni sunkius jausmus, jauti, kad sunku tai ištvirti, suteik sau truputį „nekenksmingo skausmo“, pvz.: suvalgyk aštrų čili pipirą ar apsipilk šaltu dušu. Pasiimk ledo gabalą ir spausk savo delne arba piešk raudonu flomasteriu linijas ant savo kūno.

Būk geras sau – suprask save. Rašyk dienoraštį arba laišką sau, paaikškindamas, kas vyksta su Tavimi – niekas kitas neprivalo to pamatyti.

Pasidaryk savo balso įrašą, kuriame kalbėtum apie savo gerąsias puses ir kodėl Tu nenori savęs žaloti. O kai blogai pasijausi, įsijunk ir klausykis to įrašo. Tai padės Tau pasijusti stipresniam.

Pasidaryk „krizės planą“, ką daryti tuo metu, kai blogai jautiesi.

