

DRAUGO LAIŠKAI

Leidinių sudarė:

Dr. Kristina Ona Polukordienė
Aušra Kazlauskaitė
Paulius Skruibis
Raminta Aleliūnaitė

Leidinių redagavo:

Dr. Kristina Ona Polukordienė

Jaunimo psichologinės paramos centro – Vilniaus „Jaunimo linijos“

Savanoriai, kurie rengė atsakymus:

Aistė Paškauskaitė,
Aistė Šulčytė,
Aušra Kazlauskaitė,
Dalius Kaminskas,
Eimutė Kripienė
Jolita Skinulytė,
Jovita Savickaitė,
Justina Petronytė,
Laura Venckūnaitė,
Marija Kurilionok,
Martynas Andrijevskis,
Rūta Barkauskaitė,
Simona Paludnevičiūtė,
Teresė Sausaitis,

Psichologai konsultantai:

Dr. Kristina Ona Polukordienė,
Lina Bagdonaitė,
Marija Kurilionok,
Paulius Skruibis,
Raminta Aleliūnaitė

Kalbos redakcija:

Asta Bieliauskaitė

Jaunimo psichologinės paramos centras
Vilnius, 2004

**Dėkojame leidinio rėmėjui:
Vilniaus m. savivaldybės administracijos
Kultūros, švietimo ir sporto departamento
Švietimo skyriui,
finansavusiam leidybą.**

Pratarmė

Kaip gimė šis leidinys?

Kai į Jaunimo psichologinės paramos centro sekretoriato elektroninę pašto dėžutę, kuri iki tol susilaukdavo tik įvairios organizacinės informacijos, prieš kelis metus atėjo psichologinės pagalbos prašantis laiškas, pagalvojome, kad kažkas kažką supainiojo. Bet pagalbą suteikėme. Tačiau kai atėjo kelioliktas laiškas – supratome, kad reikia kažką daryti – centro sekretoriato koordinatorė nepajėgs būti ir gera sekretore, ir gera konsultante. Taip aptikome, kad reikia pagalbos internetu. Pasitarę nusprendėme bandyti sudaryti specialias sąlygas tokiems laiškam gauti ir atsakyti. Padėjo Povilas Laučius – internetinės svetainės „Draugas“ kūrėjas ir savininkas. Taip „Draugo“ svetainėje atsirado skyrelis klausimams, į kuriuos apsiėmė atsakinėti Vilniaus „Jaunimo linijos“ savanoriai konsultantai, o mūsų centre gimė „Draugo“ projektas. Po gero pusmečio, kai pažiūrėjome, kiek atsakymų jau parašyta, pamatėme – kad jų jau keli šimtai ir tada pagalvojome, kad ne visi gi turi galimybę „vaikščioti į internetą“, ir susipažinti su šia pagalbos galimybe. O klausimai – apie tai, kas *dabar* rūpi jaunimui, kas skauda, kas neramina. Vienodų klausimų ir vienodų problemų nėra, bet yra panašių ir yra grupės atsakymų, kurios gali daugiau ar mažiau padėti daugeliui, kas išgyvena panašias problemas, bet dar su niekuo jomis nepasidalino. Supratome, kad tai puiki proga padėti ir didesniajam jaunimo ratui – tam reikia tik atrinkti pagrindines atsakymų grupes ir išleisti leidinį. Aplinkybės buvo palankios – laimėjome Vilniaus m. Savivaldybės Švietimo skyriaus skelbtą konkursą – taip atsirado ir leidinio rėmėjas. O toliau – daug dirbome. Iš pradžių atrodė – kopijuoji klausimus ir atsakymus, maketuoji ir darbas padarytas. Tačiau, kaip tokiais atvejais ir būna, viskas tapo ne taip paprasta – pasirodo, vienas dalykas, kai rašai konkretų atsakymą konkrečiam žmogui internete, o kitas dalykas – kai šį atsakymą nori padaryti tinkamą visiems, kas išgyvena panašią problemą. Tenka kai ką papildyti, taisyti. Be to, amžinas noras padaryti geriau negu buvo padaryta iki tol... Tad visi atsakymai buvo peržiūrėti po kelis kartus – taisyti, papildyti, o kai kurie – iš viso perrašyti. Netaisėme, žinoma, tik klausimų. Jų ir kalba palikta beveik netaisyta.

Taip ir gimė šis leidinys – „Draugo laišakai“. Ties juo dirbo didelė, tikrai draugiškai nusiteikusių žmonių komanda. Žmonių, kurie teikia psichologinę paramą konsultuodami telefonu kaip savanoriai, konsultuodami kaip psichologai ir psichoterapeutai.

Pagrindinis atsakymų autorius, tas tikrasis Draugas – tai Jaunimo psichologinės paramos centro Savanoris, kuris dirba Vilniaus „Jaunimo linijoje“ ir „Draugo“ projekte.

Jam daug padėjo ir centro psichologai.

Galbūt skaitytojui kartais pasirodys, kad Draugas savo atsakymuose labai jau dažnai rekomenduoja kreiptis į specialistus, ypač psichologus. Tačiau siūlome priimti tai ramiai – metas sparčiau keisti per daug atsargią visuomenės nuostatą į „psi“ srities specialistus – normalu, kad kai yra psichologinių problemų, kurių negali išspręsti pats – jas įveikti padeda psichologai. Ir tai visai nereiškia, kad lankantis psichologą žmogus yra kažkuo silpnas ar nepilnavertis. O yra tokių sunkių problemų, kai psichologinę paramą tiesiog būtina pasiūlyti, pavyzdžiui – patyrus seksualinį smurtą, išgyvenus artimųjų savižudybę. Nes tai atvejai, kai normalus žmogus patenka į tragiškai nenormalią situaciją ir jam reikia padėti tai išgyventi. Nes šie išgyvenimai yra be galo traumuojantys ir bet kuris tai išgyvenęs žmogus tikrai greičiau atsistatys, jei priims psichologinę paramą.

Kitas dalykas, kad Lietuvoje psichologinė parama nėra jau taip lengvai prieinama ir gaunama, ypač psichologų konsultacijos. Todėl itin vertiname ir gerbiame visus, kurie gali padėti *tada, kai paramos labiausiai reikia*. Todėl šiame leidinyje dažnai rekomendavome skambinti į psichologinės pagalbos telefonus ieškant lengviau ir greičiau prieinamos paramos, – ypač, kai problemos pasiekia krizinių išgyvenimų lygį. Šių tarnybų konsultantai yra pasirengę išklaudyti visus, kuriems sunku, aptarti kartu rūpimus, neraminančius, skausmingus išgyvenimus ir suteikti, jei reikia, visą reikalingą informaciją apie tai, kas dar gali padėti.

Tikimės, kad mūsų bendras darbas – šis leidinys bus priimtas kaip tikro Draugo parama kiekvienam jaunam žmogui, kuris ieškos jos šiuose puslapiuose. Kitiems „Draugo laišakai“ galbūt

padės geriau suprasti savo draugus, kuriems sunku, ir sumažins abejones, kaip jiems pagelbėti. Každieno problemoms Draugo atsakymai galbūt padės iš viso neatsirasti. Viliamės, kad „Draugo laiškus“ pavartys ir tėvai, pedagogai, gydytojai, socialiniai darbuotojai, policijos pareigūnai, bažnyčios atstovai. Juk visi šie žmonės taip pat dalyvauja teikiant paramą, kai kažkam būna sunku. O „Draugo laišakai“ leis pajusti, *kaip* būna sunku jaunam žmogui. Taip pat padės pajusti psichologinės paramos dvasią, kurios reikia kiekvienam žmogui visais gyvenimo sunkumų atvejais.

*Dr. Kristina Ona Polukordienė,
Jaunimo psichologinės paramos centras, Vilnius, 2004*

TURINYS:

Pratarmė.....	2
Draugai.....	5
Meilė.....	11
Šeima.....	15
Mokslai.....	22
Egzaminų stresas ir kaip jį įveikti.....	23
Prievarta.....	24
Priekabiavimas.....	29
Seksas.....	30
Apie gyvenimo prasmę, apie gyvenimą ir mirtį.....	32
Kaip padėti žmogui, išgyvenančiam krizę?.....	40

Netektys.....	41
Netektis-gedėjimo etapai.....	41
Priklausomybės.....	44
Kaip pasakyti „NE“.....	45
Valgymo sutrikimai.....	47
Pagrindinės valgymo sutrikimų rūšys ir požymiai.....	49
Depresija.....	50
Kas yra depresija.....	51
Apie santykį į save ir į kitus. Apie įvairias problemas.....	52
Dėl ko raustama?.....	55
Parama.....	65
Apie psichologinės pagalbos telefonus.....	65
Kas yra savanoris?.....	67
Psichoterapija.....	70
Literatūra.....	72
Naudingos nuorodos.....	76

Draugai

Nejaugi norint surasti tikrą draugą, būtina išsipasakoti?

Pastebiu, kad draugų gali susirasti tik būdamas atviras, apie viską daugiau ar mažiau išsipasakodamas, – na, apie meiles ir t. t. Deja, aš gana uždaras žmogus, o gal tiesiog pas mane stiprus savisaugos jausmas. Aš nelabai pasitikiu žmonėmis, niekam nepasakoju apie savo jausmus, vengiu ką nors apkabinti, apskritai mažai kalbu. Dėl to dažnai jaučiuosi nepatogiai, verčiu save kalbėti, nes bijau likti vieniša. Gal tiesiog bijau, kad kas nors gali man pakenkti, pasinaudojęs mano žodžiais. Visiškai atsiveriu tik mamai, nes ja visiškai pasitikiu. Nejaui, norint surasti tikrą draugą, būtina išsipasakoti?

Atsakymas

Rašai, kad nelabai pasitiki žmonėmis, bijai kalbėti atvirai, bet iš kitos pusės, taip pat bijai likti vieniša ir verti save kalbėti. Suprantu, kaip tai turėtų būti sunku – pasakoti kažką asmeniško žmonėms, kuriais nepasitiki.

Nepasitikėdama, nepasakoji nieko asmeniško, taip kiti netenka galimybės sužinoti, suprasti, kaip iš tikrųjų Tu jautiesi, kaip gyveni. O Tu dėl šio nesupratimo pradedi jaustis vieniša. Pasitikėjimas kitais leistų atviriau kalbėti apie savo jausmus, išgyvenimus, leistų kitiems geriau suprasti Tave, o Tau – geriau suprasti kitus. Taip suartėjama su kitais, taip gimsta draugystė.

Todėl norint rasti draugų, visų pirma Tau reikia peržiūrėti pasitikėjimo kitais žmonėmis nuostatą. Žinoma, būdama atvira, visuomet truputį rizikuoji – Tavo atvirumas nebūtinai visuomet gali būti suprastas. Bet tokiu atveju nebūsi išimtis – visi žmonės bendravime rizikuoja būti nesuprasti. Bet be šios rizikos negimsta supratimas ir artimi draugiški santykiai.

Dar man kilo klausimas, ką Tu vadini tikru, artimu draugu? Man artimas draugas – tai žmogus, su kuriuo galiu ne tik įdomiai leisti laisvalaikį ar kur nors nueiti, bet ir žmogus, su kuriuo galiu kalbėti apie viską. Sakydama apie viską, turiu galvoje ne tik aktualias ar įdomias temas, bet ir

pačias slapčiausias mintis, jausmus. Juk tam ir yra artimi žmonės, tikri draugai – jiems gali patikėti savo stiprybes ir silpnybes, ir klausimas, ar būtina išsipasakoti, nebekyla. Tiesiog norisi pasidalinti ir gera, kai yra kas išklauso.

O toliau – dar kelios mintys apie pasitikėjimą, kurias radau:

Norm Andersen:

„Pasitikėjimas yra tvirtas tikėjimas ar pasiklojimas kito žmogaus sąžiningumu, padorumu bei patikimumu.

Nors pasitikėjimui atsirasti reikia laiko, būtent nuo pasitikėjimo iš esmės priklauso artimi bei prasmingi santykiai.

Kad santykiai stiprėtų, pasitikėjimas būtinas. Pasitikėjimas leidžia žmonėms dalintis pačiais įvairiausiais jų poreikiais ir svajonėmis. Būtent per pasitikėjimą žmonės gali kliautis vieni kitais bei našiai dirbti drauge, siekdami bendrų tikslų. Iš pasitikėjimo kyla artima draugystė.

Pasitikėjimo trūkumas, nepasitikėjimas, reiškia, kad žmonės vienas kitu nepasitiki. Jie įtarūs vienas kito atžvilgiu ir nelinkę atsiskleisti. Dirbti kartu būna sunku, lydi įtampa, o pats darbas dažniausiai nebūna produktyvus. Kaukės ir išsisukinėjimo taktika slepia tikrus jausmus ir poreikius. Žmonės nepasitiki kitų jėgomis, tad bendras komandos darbas nėra sklandus arba ir visai nevyksta. Bendradarbiai užsipuldinėja vieni kitus, užuot kartu griebęsi įveikti darbo sunkumus. Jie jaučiasi vieniši ir nesusiję tarpusavyje. Draugystė būna trapi ir dažniausiai neatlaiko neišvengiamų išbandymų.

Prasmingų santykių pagrindas – pasitikėjimas. Bet kokiems santykiams pasitikėjimas būtinas.

Dar daugiau pasitikėjimo reikia artimesniems santykiams.

Pasitikėjimas žmones išlaisvina nuo nuolatinių abejonių apie kitų žmonių motyvus. Didesnis pasitikėjimas skatina prasmingesnius santykius. Daugelis žmonių patikimus draugus laiko didžiausiu gyvenimo lobiu.

Didėjančio pasitikėjimo privalumai:

- Žmonės gali pasikliauti vienas kitu.
- Mažiau laiko ir energijos išleikiuojama kaukėms ir išsisukinėjimui.
- Apie vienas kitą sužinoma įdomių naujų dalykų, įskaitant silpnąsias ir stipriąsias puses.
- Stiprėja bendras komandos darbas“.

Maria Edgeworth:

„Žmogaus širdis, kad ir kokio amžiaus, atsiveria tik tai širdžiai, kuri atsiveria jai“.

Robert South:

„Visuomenė remiasi pasitikėjimu, o pasitikėjimas – pasiklojimu vienas kito padorumu“.

Iš anglų k. vertė Kęstutis Pulokas. Cituojama iš:

<http://www.skrynia.lt/modules.php?name=News&file=article&sid=280>

Mane išdavė geriausia mano draugė!

Visai neseniai mane išdavė geriausia mano draugė! Jaučiausi klaidai, kai ji tai padarė! Ji pareiškė, kad nuo šiol jos geriausia draugė – mano didžiausia priešė!!! Nesuprantu, kodėl taip atsitiko? Mane išduoda jau ne pirmą kartą, o aš visą laiką draugams labai atsiduodu! Ką aš darau ne taip? Kaip man bendrauti? Kaip jaustis?

Atsakymas

Suprantu, kad esi labai nusivylusi, pyksti ant savo draugės, kaltini save. Draugystėje būna visokių netikėtumų. Dažniausiai, kitas draugas pasirenkamas ne tam, kad būtų išduota ankstesnė draugystė, o tiesiog siekiant naujo ryšio. Bet suprantu, kad gali jaustis išduota. Gal Tau pavyktų įsivaizduoti, kad nesi išduota, tik skaudu ir nemalonu, kad pasirinko nebe Tave? Kai Tavo draugai pasirenka kitus draugus, o ne Tave nebe pirmą kartą, žinoma, dar nemaloniau. Beje, ši nemiela patirtis galėtų Tau ir padėti – gali bandyti geriau suprasti, kaip ir kokius draugus Tu pasirenki. Draugaujant, žinoma, svarbu būti atsidasusiai, bet iš kitos pusės visuomet paklausk, ar esi dėl to laiminga, ar nesijauti per daug duodanti ir per mažai gaunanti? Jei taip – tai įspėjimas, kad draugystėje kažkas klostosi ne visai gerai. Tikra draugystė – lygus abipusis ryšys. Labai

šaunus Tavo klausimas – „ką aš darau ne taip?“. Kai turi drašos užduoti sau tokį klausimą, atsakymą tikrai rasi.

Ar eiti išgerti su nepažįstama kompanija?

Mano draugė kviečia išgerti su man nepažįstama kompanija. Pati mano draugė jau yra lytiškai santykiavusi. Ji bandė mane įtikinti, kad ten bus viskas gerai, nes jos naujasis vaikinys yra labai stiprus ir jei kas nors prie manęs līs, jis apgins. Aš atsisakiau. Ar teisingai pasielgiau? Kaip jūs manote, kas būtų, jei bučiau nuėjusi? Ta, taip vadinama mano draugė, yra man tik truputį pažįstama, jai 14 m. ir man tiek pat. Ji lytiškai santykiauja nuo 10 m., kai ją išprievartavo tėvas. Šiuo metu gyvena vaikų namuose, kartais ateina pas mane ir paprašo pagalbos, aš jai patariu nueiti pas psichologą. Ar teisingai darau?

Atsakymas

Manau, kad elgiesi teisingai. Visiškai suprantu ir palaikau Tavo atsargumą – gerai, kad atsisakei eiti išgerti su nepažįstama kompanija. Teisingai patarei draugei kreiptis į psichologą. Jai dėl patirtos prievartos tikrai reikalinga patikimų suaugusių žmonių pagalba.

Nesutariu su savo kambarioke.

Turiu problemėlę – gyvenu „barake“ ir nesutariu su savo kambarioke. Kartu gyvename nuo pirmo kurso (dabar mes trečiame). Abi buvome klasiokės, dabar grupiokės. Mokykloje nebuvo draugės. Vos pradėjus gyventi, viskas buvo O.K. Paskui ji susirado geresnę draugę, kuri dienių dienas sėdėdavo mūsų kambaryje. Tiesa sakant, „užknisdavo“ ta jos draugė nerealiai, tyčiodavosi iš manęs, o mano kambarioke tam pritardavo ir į mano priekaištus atšaudavo: „Tu nesupranti bajorių“. Tikras ramybės periodas prasidėjo, kai juodvi susipyko. Priežastis – draugužė „važiuoja“ ant jos vaikinio. Regis, viskas stojo į senas vietas, vėl buvom draugės, jei taip galima vadinti. Bet, kaip sakant, čia ne pasaka ir pabaiga nėra laiminga. Pasirodė dar viena nauja draugė, tik ši normalesnė. Manoji kambarioke, matau, mintyse lygina mane su ja, jau ir vėl pasipila priekaištai, kad aš dažnai pykstu ir pan. Matau, kad kambarioke – žmogus be nuomonės, šliejasi prie „šustresnių“ draugių, perima jų nuomones, net kalbėjimo manieras. Galvojau išsikelti, bet gyventi vienai finansai neleidžia. Mama sako, pasirinkusi kitą kambarioke, – nuo vilko ant meškos užšoksiu. Turiu vieną neblogą draugę, bet pradėjus kartu gyventi gali būt, kad „susiėsime“ ir iš draugystės nieko neliks. Gal man stengtis kuo mažiau bendrauti su savo kambarioke? Ar, po velnių, aš čia ką ne taip darau?

Atsakymas

Atrodo, sutarti su savo kambarioke Tau nėra lengva. Kai jautiesi įžeidinėjama, nors ir juokų forma, smagu negali būti. Jautiesi nepatenkinta dėl savo santykių su kambarioke ir jos draugėmis. Ar pati esi užtikrinta, kad pakankamai juos įtakoji? Skaitant laišką susidaro įspūdis, kad esi linkusi prisitaikyti prie savo kambariokės ir jos erzinančių draugių, nors ir jauti dėl to nepasitenkinimą. Gal būtų verta aktyviau atstovauti ir savo interesus? Yra daug būdų, kaip tai padaryti – bet kuriuo atveju tektų išsakyti savo nepasitenkinimą pakankamai tiesiai. Žinoma, gali ir kitą kambario draugę pasirinkti. Su nauja kambarioke gali būti visai. Nepabandžiusi nesužinosi. Sprendimų tikrai yra ne vienas, ir nieko baisaus neatsitiks, jei aptiksi, kad suklydai – visada galėsi bandyti dar kartą. Aplinkui juk ne vien tik vilkai ir meškos....

Keista, kad egzistuoja tokie žmonės, kurie nesupranta juokų.

Kaip keista, kad egzistuoja tokie žmonės, kurie nesupranta juokų. Esu studentė, mes su kambarioke esam linksmos, mėgstame „pablevyzgot“ apie vaikinus, nes taip yra lengviau atsipalaiduoti po sunkios mokslo dienos... . Tik mes pastebėjome, kad grupiokės pradėjo į mus žvairai žiūrėti, kartą draugei pasakė: „matau, kad tau labai reikia vaikinų, be jų negali...“. Mes su drauge nesupratom, kame čia reikalas, o pasirodo, kad ji nesupranta juokų, nesupranta, kada mes juokaujam, o kada kalbame rimtai. Nutarėme su drauge taisyti situaciją, nes grupė pamažu pradeda su mumis nebebendrauti. Patarkite, kaip tai padaryti, nes liežuvį sulaukyti už dantų nelabai sekasi – toks jausmas, kad kažkas jį tempia „leptelt“ kokią nors repliką (žinoma, šmaikščiai) ir taip visada... .

Atsakymas

Norint taisyti situaciją, pirmiausia bandykite suprasti, kas vyksta ne taip, kodėl grupiokės Jūsų nesupranta? Ar jos nesupranta, kada Jūs juokaujate, ar joms tokie juokai tiesiog nepriimtini ir nejuokingi? Skirtingi žmonės turi skirtingą supratimą apie tai, kas yra juokinga, o kas ne, ir su tuo tenka susitaikyti, norint sėkmingai bendrauti. Puiku, kad Tavo juokus supranta draugė, ir Jūs galite atsipalaiduoti, taip juokaudamos. Tačiau jeigu šių juokų nesupranta visos grupiokės, gal truputį „perlenkiate lazda“? Jeigu Jūs su drauge gerai viena kitą pažįstate, tai suprantate viena kitą ir iš pusės žodžio, ir abi smagiai pasijuokiate, kai aplinkiniai tik gūžčioja pečiais. Tačiau reikia atsižvelgti į tai, kad kiti Jūsų abiejų humorą gali nesuprasti. Galite bandyti joms išreikšti savo juokus kaip nors kitaip, aiškiau – galbūt tada juoksis ir jos? Arba pasilikite šį humorą tik sau. Turėsite kažką unikalaus, kas galios tik tarp Jūsų. Taip irgi gali būti smagu.

Ar nutraukti draugystę dėl kitų nuomonės?

Turiu geriausią draugę, su kuria draugaujame kokius 7 metus. Ar verta ir toliau man su ja draugauti, jei jos visi nemėgsta ir iš jos tyčiojasi? Man tai dažnai trukdo, nes kokia yra ji, tokia esu laikoma ir aš. Bet ji tikrai labai gera, supratinga draugė, be to, jau tiek draugystės metų... Ką daryti, ar nutraukti draugystę dėl kitų nuomonės?

Atsakymas

Pagalvok labai rimtai ir atsakyk sau pati į klausimą – kas Tau svarbiau ir vertingiau – draugystė ar kitų nuomonė? Kas išlieka ilgiau? Kuo Tu labiau gali pasitikėti, remtis, kai Tau sunku? Viską gerai pasvėrusi, pasirink ir padaryk, kaip nusprendei pati. Tai bus geriausias sprendimas Tau.

Mane apšnekinėja klasiokė, erzina tėvai.

Man ramybės neduoda keli klausimai: 1) Aš einu į 7 klasę. Joje mokosi viena mano klasiokė, kuri visą laiką mane apšnekinėja ar bando iš manęs atimti visas mano drauges. Aš nebeįsivaizduoju, ką man daryti? Aš jos nekenčiu. 2) Mane kiekvieną dieną erzina tėvai. Jie šaukia dėl visokių menkniekių, pvz., kad nesuskutau bulvių.

Atsakymas

Savo laiške rašai apie įtemptus santykius su klasiokė ir tėvais.

Tikrai nėra malonu jaustis apšnekamai, todėl Tavo pyktis labai suprantamas. Kita vertus, aplinkiniai paprastai greit susigauja, kur tiesa, o kur melas ir nemėgsta žmonių, kurie dažnai apkalba kitus. Galiausiai – apkalbinėti kitų neuždrausi, svarbu, kaip Tu reaguoji į tai. Gali labai pykti ir nervintis, o gali tik truputį nervintis ir atsiriboti nuo apkaltų – kas nėra tiesa apie Tave, tai to ir nėra. Beje, apkaltos niekada nėra stiprybės požymis.

Apie draugus – draugų lengvai neatimsi. Tikrų draugų iš viso atimti neįmanoma. Jų nepaimsi ir nepasisavinsi. Jei Tavo draugai pradeda draugauti su kitais – reiškia, tai jų pasirinkimai. Ir Tu, ir kiti – visi renkasi draugus patys.

Panašu, kad Tavo santykiai su tėvais yra įtempti. Akivaizdu, kad esmė čia ne bulvės. Išties, labai daug konfliktų kyla dėl smulkmenų, bet visuomet už jų glūdi gilesnės priežastys, kurias atrasti kartais gali būti ne taip lengva. Jei nepavyktų jų aptikti pačiai, gali pamėginti jų paieškoti kartu su psichologinės pagalbos telefonų savanoriais. „Vaikų telefono linijos“ nemokamas numeris yra 8 800 11111, o „Jaunimo linijos“ – 8 800 28888.

Kaip susitaikyti su geru draugu?

Kaip susitaikyti su geru draugu? Jau senokai nei iš šio, nei iš to ant manęs užpyko mano draugas... Nieko nepaaiškino, tik pasakė, kad aš jį nervuoju... Padėkite man su juo susitaikyti... Dabar jis mane ignoruoja ir nesikalba. Man dėl to liūdna, nes aš jį labai myliu kaip draugą... .

Atsakymas

Panašu, kad esi labai nusiminęs (-usi) dėl savo draugo elgesio. Nors jautiesi ignoruojamas (-a), gali mėginti ramiai pasikalbėti ir viską išsiaiškinti. Tačiau garantijų, kad pasiseks grąžinti draugą nėra. Gal daugiau sužinosi apie draugo elgesio priežastis. Gal daugiau išgirsi apie tai, kas Tavo elgesyje jį nervina. Gal turėsi galimybę kažką pakeisti, o gal ne. Tikroje draugystėje vieno

žmogaus pastangų draugauti neužtenka, būtinai reikia ir kito žmogaus noro būti draugu. Kad ir kaip mes to nenorime, kad ir kaip stengiamės to išvengti, draugystė kartais išyra. O kartais, nuoširdžiai pasikalbėjus, draugai vėl ima geriau suprasti vienas kitą ir draugauja toliau. Gali būti visaip.

Kaip sutarti su klasiokėmis ir susirasti naujų draugų?

Perėjau į kitą klasę ir ten visai nesutariu su klasiokėmis. Bandžiau pasikalbėti ir su buvusiomis klasiokėmis, bet ir jos nebebendruoja su manimi. Net nežinau, ką daryti.

Turiu 3 geriausias drauges, bet jos mokosi ne mano mokykloje. Neturiu nei vienos draugės, su kuria galėčiau normaliai pasišnekėti. Labai prašau padėkite man, kaip sutarti su klasiokėmis ir kaip susirasti draugų?

Atsakymas

Pakeitus klasę, neretai būna sunku susidraugauti su naujais klasiokais. Tam kartais reikia ir laiko ir nemažai pastangų. Juk gana dažnai būna taip, kad į naujokus žiūrima su tam tikru nepasitikėjimu, norima juos „išbandyti“. Tačiau, jei Tau pavyko susirasti draugų buvusioje klasėje, tai greičiausiai turėtų pasisekti ir naujojoje.

Rašai, jog ir senos klasiokės pradėjo nebebendruoti. Iš tikrųjų kartais nutinka taip, jog perėjus į kitą klasę, mokyklą, nutrūksta draugystė, susilpnėja buvę ryšiai, nes rečiau susitinki, nebejungia tiek daug bendrų dalykų. Kita vertus, iš Tavo laiško aš supratau, kad su buvusiomis klasiokėmis bandei pasikalbėti tik vieną kartą. Bet ar vieno mėginimo ne per mažai, kad galėtum daryti išvadą, jog jos nebenori su Tavim bendrauti?

Taip pat rašai, kad neturi nė vienos draugės, su kuria galėtum normaliai pasišnekėti. Bet juk turi net tris geriausias drauges. Nors jos mokosi ir ne Tavo mokykloje, tačiau vis vien turbūt įmanoma rasti progų su jomis susitikti ir pabendrauti.

Esu susipykusi su labai gera drauge. Kaip su ja susitaikyti? Kaip įgyti pasitikėjimo savimi?

Esu susipykusi su labai gera drauge. Mes nesikalbame beveik 2 metai, nors abi žinome, kad viena kitai rūpim, stengiamės sužinoti kuo daugiau viena apie kitą. Kaip su ja susitaikyti, nes man sunku prieiti prie jos ir pasakyt bent „labas“.

Kaip įgauti pasitikėjimo savimi? Šiaip aš esu stipri asmenybė, tik man turbūt trūksta tokio dalyko – noriu meilės, o ne pykčio. Noriu, kad kiekvieną vakarą žinočiau, kad kažkas apie mane galvoja ir aš galvočiau. Bet niekaip neišeina susirasti tokių draugų. Kartais einu gatve ir galvoju pamačius žmogų, kad jis galėtų būti mano draugu, bet aš nežinau kaip reaguos žmogus, kai aš jam pasakysiu „labas“, ar dar kaip nors užkalbinčiau. O apie vaikus nekalbu, nors draugės sakė, kad laisvai galėčiau susirasti vaikina. Aš labai noriu turėti artimą žmogų, kuriam galėčiau pasakyti, ką galvoju. Tik nesakykit, kad meilė ateis pati, noriu ją surasti.

Atsakymas

Rašai, kad nepavyksta susirasti tokių draugų, apie kurios norėtum galvoti kiekvieną vakarą ir kurie galvotų apie Tave. Tačiau juk turi labi gerą draugę, apie kurią vis galvoji, nepaisant to, kad esate susipykusios jau beveik 2 metai. Savo laiške rašai, kad ši draugė Tau rūpi, bet sunku prie jos prieiti ir pasakyti bent „labas“. Visgi, jei nori, kad Tavo gyvenime būtų daugiau meilės negu pykčio, reikia išmokti ir atleisti bei susitaikyti. Galbūt draugų galima susirasti ir gatvėje užkalbinus nepažįstamą žmogų, tačiau nereikia pamiršti ir žmonių, kurie yra šalia, kuriuos jau pažįstame seniai. Galbūt ir tarp jų yra tokių, su kuriais norėtusi draugauti?

„Noriu meilės, o ne pykčio“ – ištarusi šiuos žodžius, Tu jau žengei didelį žingsnį, kad meilės Tavo gyvenime išties būtų daugiau. Kadangi esi stipri asmenybė ir pati esi nusiteikusi ieškoti meilės bei artimumo su kitais žmonėmis, manau, jog turi daug galimybių pasiekti, kad šis Tavo noras išsipildytų. Tau tiesiog reikia daryti tai, ko Tu nori.

Neturiu tikrų draugų. Gal aš asocialus, sergu sociofobija?

Aš turiu krūvą pažįstamų, bet tikrų draugų kaip ir nėra. Ką darau ne taip? Tas nuolatinis paviršutiniškas bendravimas dar blogiau už vienvetę. Nesiseka užmegzti jokių rimtesnių santykių. Tiesa, visai negalvoju apie jokią savižudybę, bet kažkaip liūdna, ir tiek, kai matai kaip

visi aplink bendrauja, turi draugų, vaikšto į kiną susikibę rankomis. Nesu nei atstumiantis, nei koks užsidaręs. Gal aš šiaip nesveikas, koks nors asocialus, sergantis sociofobija?

Atsakymas

Iš laiško tikrai neaptinku, kad būtum asocialus ar sirgtum sociofobija. Jaučiu, kad Tau labiausiai trūksta tikrų atimų ryšių, tikrų gerų draugų be kurių jautiesi labai vienišas pažįstamų minioje. Rašai, kad atsibodo nuolatinis paviršutiniškas bendravimas. Su žmonėmis, kurie nėra mums artimi, kuriuos vadiname ne draugais, o tik pažįstamais dažniau ir bendraujame negiliai, kalbamės su jais daugiau bendromis temomis, kurios neatskleidžia mūsų asmeniškėsių jausmų. Su draugais bendraujame artimiau, atveriamė jiems gilesnius ir asmeniškėsius savo išgyvenimus. Kaip ir jie mums. Gali būti, kad tai ir yra, ko Tau labai trūksta, ką ir turėtum sau leisti, ieškoti. Šaunu, kad nesijauti atstumiantis ar uždaras. Turbūt svarbu, kad pasijustum ir lengviau prisileidžiančiu – prie to, kas yra Tavo asmeniniai gilesni jausmai ir išgyvenimai. Svarbu, kad leistum sau daugiau atsiverti su tais, kuriuos norėtum vadinti ir jausti savo draugais. Tikiu, kad eidamas šiuo keliu, tikrai rasi ir tą, su kuria susikibti rankomis bus tikrai labai gera ir saugu.

Bijau, kad klasėje manęs nemėgs, man baisu.

Žadame kraustyti jau šį rudenį. Bijau, kad klasėje manęs nemėgs. Baisu net pagalvoti, kad teks vaikščioti po mokyklą vienai. Tame mieste absoliučiai nieko nepažįstu... Galbūt atrodys kvaila, bet man baisu.

Atsakymas

Man tikrai neatrodo kvaila baimintis ir nerimauti prieš kraustantis į kitą miestą. Šie Tavo nuogaštavimai natūralūs ir suprantami. Neramu palikti savo miestą, mokyklą ir išvažiuoti gyventi ten, kur absoliučiai nieko nepažįsti. Kita vertus, juk nebūsi visiškai viena. Šalia Tavęs bus artimi žmonės, su kuriais gyvensi. Jiems greičiausiai taip pat neramu kaip ir Tau. Pradžioje bus labai svarbus tarpusavio palaikymas, kol priprasite prie gyvenimo naujoje vietoje. Be to, Tavo gyvenime daug kas keisis. Šios naujovės baugina, bet jos gali atnešti ir ne vieną džiugią akimirką bei praplėsti pažįstamų ir draugų ratą. Galbūt pirmosiomis dienomis bus nejauku ir nedrąsu. Visgi siūlau neužsisklęsti savyje ir nebijoti parodyti iniciatyvos bei noro bendrauti, tada atsiras ir žmonių, kurie tau atsakys tuo pačiu.

Meilė

Niekaip jos negaliu pamiršti.

Mane paliko mergina, su ja draugavau 4 metus ir dabar niekaip negaliu jos pamiršti ... Jau pradėdu manyti, kad niekada nebegalėsiu ką nors mylėti... . Negaliu pamiršti, naktimis nemiegu! Gal man pradėti vartoti kokius raminančiuosius? Nebesinori ir gyventi!

Atsakymas

Labai užjaučiu Tave. Išsiskirti, išgyventi jausmą, kad Tave paliko, nėra lengva. Reikės nemažai laiko ir jėgų, kol sumažės Tavo skausmas. Viskas, ką rašai, labai suprantama, kai palieka artimas žmogus – negali jos pamiršti, nemiegi, kyla mintys, jog niekada nieko nebe pamils.

Bet gal neverta skubėti viską pamiršti ir iš karto ieškoti kitų artimų ryšių? Gal visai prasminga priimti tuos išgyvenimus ir išbandymus, kuriuos Tau siunčia gyvenimas? Juk tokia išbandyme, kaip nutrūkė santykiai ir sugebėjime išgyventi šią krizę, slypi ne tik begalinis skausmas, bet ir galimybė tapti stipresniam, brandesniam, o ateityje – sukurti tvirtesnius ryšius.

Nenoras gyventi atspindi Tavo skausmą ir bejėgiškumą šioje situacijoje. Tokios mintys – ne išeitis. Nebijok paprašyti pagalbos, jei gali – pasidalink savo skausmu su Tau artimu žmogumi, kuriuo pasitiki, kuris neliktų abejingas Tavo jausmams. Pasidalinus savo skausmu, jo lieka mažiau ir jį tampa lengviau pakelti.

Į klausimą, ar pradėti vartoti raminamuosius, gali atsakyti tik gydytojas. Tiesa ir tai, kad nuo meilės vaistų nėra. Susitkęs su psichologu galėtum pasikalbėti apie išsiskyrimą su drauge, apie tai, kaip atgauti ūpą gyventi, ką daryti, kad geriau miegotum.

Kaip ji pamiršti ir gyventi toliau?

- *Mylimas žmogus mane įskaudino. Kaip pamiršti tą nuoskaudą, apie kurią visada galvoju?*
- *Išsiskyriau su mylimu žmogumi. Kaip jį pamiršti ir gyventi toliau?*

Atsakymas

Nuoskauda praeina tada, kai sugebi suprasti, kodėl ji Tau kilo ir kai sugebi atleisti įskaudinusiam. Tam reikia laiko.

Žmogaus, su kuriuo išsiskyrei, pamiršti neįmanoma ir nereikia. Su išsiskyrimo skausmu tenka tam tikrą laiką pabūti ir jį išgyventi. Nebijok šių jausmų, ieškok galimybės juos išreikšti: kalbėk apie savo jausmus su žmonėmis, kurie Tave supranta, nesistenk užgniaužti to, ką jauti.

Po kiek laiko skausmas sumažės. Išsiskyrimo jausmai, jei leidome juos sau išgyventi ir jų nebijoti, mus visada sustiprina, praturtina. Praėjus skausmui liks prisiminimai, kurie nebetrukdys gyventi toliau.

Jis paliko mane dėl mano geriausios draugės. Aš nežinau, ką man daryti.

Šiandien išsiskyriau su vaikinų, kurį labai myliu. Man atrodo, kad žemė iš po kojų slysta ir kad aš tuoj nukrisiu į beribę bedugnę... . Aš nežinau, ką man daryti, kadangi jis buvo mano gyvenimo prasmė. O SKAUDŽIAUSIA – jis paliko mane dėl kitos, dėl mano geriausios draugės – va čia ir yra skaudžiausia.... Kaip taip – ji man vis kartodavo, kad mano išdavystės niekada neatleistų, o ką dabar pati padarė?... Kaip man dabar jaustis, kaip aš toliau turėsiu gyventi? NIEKADA AŠ TO NEPAMIRŠIU... Kaip ji taip galėjo su manimi pasielgti? O aš dar ją vadinu geriausia drauge... . Ką, gal ji galvoja, kad aš kokią geležinę, kad aš galiu viską išverti?

Atsakymas

Visada yra labai sunku, kai prarandi vienintelę savo gyvenimo prasmę, kuria Tau tampa kitas žmogus. Žemė, kuri stovi ne po Tavo kojomis, o po kito – jam pasitraukus, slysta. Panašu, kad Tu jau sužinojai, kaip yra sunku, kai paskiri savo gyvenimo prasmę kitam žmogui, ir kaip skauda, kai jis jos atsisako. Esi įskaudinta, pasimetusi, pyksti ant draugės – gal net labiau negu ant vaikinų. Tavo jausmai suprantami ir natūralūs tokioje situacijoje. Skaudūs dalykai neužsimiršta, tačiau su laiku nustoja būti tokie skausmingi, netgi suteikia stiprybės ir brandumo, leidžia pervertinti draugystę, artimus santykius, kas iš tikrųjų yra Tavo gyvenimo prasmė, kaip padaryti, kad ji nebūtų visiškai priklausoma tik nuo kito žmogaus, o liktų su Tavimi visais gyvenimo atvejais.

Klausi, ką daryti dabar, kaip išgyventi šį laikotarpį, išverti skausmingus jausmus? Tai nelengva, nes šį laikotarpį reikia tiesiog išgyventi. Neužsidaryk savo skausme viena, pasidalink savo išgyvenimais su žmonėmis, kuriais pasitiki – bus lengviau išverti ir atsigauti.

Linkiu Tau stiprybės.

Koks yra gyvenimo tikslas be meilės?

Koks yra gyvenimo tikslas be meilės? O ar išvis meilė egzistuoja? Jei jos nėra, tai kam gyventi?

Atsakymas

Gyvenimo tikslas ir meilė – dalykai susiję, bet nebūtinai negalintys egzistuoti vienas be kito. Meilė visuomet suteikia tikslams sparnus. Yra daug tikslų, kurie atveda į meilę. Gyvenimo tikslų su meile kūrimas ir paieška – labai žmogiška užduotis.

Panašu, kad po Tavo prieštarūnais žodžiais slypi nuoskauda, nusivylimas. Greičiausiai šie jausmai kilo dėl kažkokio konkretaus įvykio. Gal tuomet ir neverta kelti tokių apibendrintų klausimų apie meilę ir gyvenimą? Turbūt lengviau būtų žinoti, kad pvz., Tavęs nemylti vienas žmogus, negu, kad meilė išvis neegzistuoja.

Meilė egzistuoja. Ir tik gyvendamas gali rasti atsakymus į savo klausimus.

Kas yra meilė ?

Kas yra meilė?

Atsakymas

Tai – jausmas, kuriam reikia pasiruošti, iki kurio tenka išaugti, kuriam tenka subręsti, kurio dažnai tenka mokytis, kuris atneša daug abejonių ir net kančių, kuris suteikia sparnus ir kurią pajutęs ar išgyvenęs kiekvienas žmogus pasijunta laimingas.

Visais laikais į šį klausimą bando atsakyti filosofai, poetai, rašytojai, mokslininkai, ir kiekvienas žmogus. Pamaštytųjų ir atsakymų apie meilę galima rasti literatūrinuose veikaluose, filosofiniuose traktatuose, netgi mokslinių tyrinėjimų apie hormonus išvadose. Tačiau tikriausią atsakymą suteikia konkretaus žmogaus reali patirtis – pirmas įsimylėjimas, brandi meilė, išsiskyrimai su mylimu žmogumi, kančia dėl vienpusės meilės, suvokimas, kuo skiriasi besąlygiška ir sąlyginė meilė.

Ieškant atsakymo į klausimą, o kas Tau yra meilė, siūlau paskaityti ir Ericho Fromo knygą „Menas mylėti“.

Turiu vieną draugą, kuris man patinka daugiau nei draugas... Bet ar tai gali tęstis?

Turiu vieną draugą, kuris man labai patinka. Tiesą sakant, man jis patinka, daug daugiau negu draugas. Kai būname kartu, dviese, viskas būna šaunu. Na, mes nesam pora, bet kartu leidžiame laisvalaikį ir būna faina. Tačiau mane erzina mintis, kad esu viena iš daugelio... . Taip jau yra, kad tenka gana dažnai susitikti ir su kitomis jo draugėmis. Tuomet jis viską pamiršta. Atrodo, lyg aš iš viso neegzistuočiau. Jei ką pasakoja, tai tik joms. Juokauja, žaidžia, kvailioja su jomis. Man belieka tik pasišalinti... Jei aš retkarčiais neįsiterpčiau, tai manęs taip ir nepastebėtų. Tačiau aš pavargau nuo šito. Man skaudu. Ir galite tai vadinti kaip norite – ar pavydu, ar dėmesio troškimu, tačiau yra be galo skaudu būti geriausio draugo nustumtai į antrarūšės vaidmenį. Aš tuomet esu niekas. Suprantu, esu nuobodi, bjauri, jam nėra gera su manim, todėl „atsigauna“ vos tik pamato kitas savo drauges... . Su jomis jis, net ir neseniai susipažinęs, elgiasi draugiškiau negu su manimi. Aš neturiu teisės pykti. Kiekvienas renkasi tą, su kuriuo jam malonu būti. Tačiau tokios situacijos vis labiau mane skaudina. Ir blogiausia, kad kaskart, kai aš nurimstu, atsileidžiu, jis man paskambina ir pakviečia kartu kur nors išeiti... Bet ar tai gali tęstis?

Atsakymas

Savo laiške rašai, kad šis draugas Tau reiškia kur kas daugiau negu šiaip draugas. Suprantu, kad jis Tau patinka. Tau gera būti su juo, tačiau Tave labai skaudina tai, kad nesi vienintelė. Suprantu, kad nelengva išbūti tokiam santykiuje, kai rodos į draugystę įdedi daugiau jausmų negu gauni... Tačiau, ar Tavo draugas žino, kiek daug jis Tau reiškia? Ar esi kaip nors jam parodžiusi ar davusi suprasti, jog nenori būti tik „viena iš daugelio“?

Tikrai turėtų būti skaudu, kai jautiesi nustumta į „antrarūšės vaidmenį“, kai atrodo, jog esi niekas. Tačiau ar tikrai Tau tik belieka pasišalinti, kai Tavo draugas pradeda bendrauti su kitomis merginomis? Dėmesio troškimas nėra blogybė, tačiau už dėmesį tenka ir pakovoti. Jei jautiesi savo draugui įdomi tada, kai esate dviese, tikėtina, kad gali būti įdomi ir didesnėje kompanijoje.

Rašai, kad neturi teisės pykti, nes kiekvienas renkasi tą, su kuriuo malonu būti. Taip, kiekvienas gali pasirinkti su kuo jam būti. Tačiau lygiai taip pat niekas neatima teisės pykti, jei jautiesi ignoruojama savo draugo. Jeigu tokioje situacijoje leistum sau parodyti savo nepasitenkinimą, galbūt ir draugui būtų akivaizdžiau, kaip Tu jautiesi.

Gal ne taip jau blogai, kad iš kart atleidi, kai tik Tavo draugas paskambina ir pakviečia kur nors išeiti. Man regis, daug blogiau, kad pati pasilieki „antrame plane“. Ar tai gali tęstis? Geras klausimas, atsakymas į kurią priklauso tik nuo Tavęs.

Ką man daryti, jei aš nuolat pykstuosi su vyru?

Ką man daryti, jei aš nuolat pykstuosi su vyru? O pykčio sukėlėja esu aš.

Atsakymas

Jei jautiesi „pykčio sukėlėja“, tuomet svarbiausia išsiaiškinti, kada ir dėl ko pyktis kyla. Kai geriau tai suprasi, tada ir bus aiškiau, ką daryti.

Siūlytume taip pat paskaityti knygą Harret Goldhor Lerner knygą „Pykčio šokis: vadovas moterims, norinčioms pakeisti santykius su artimiausiais žmonėmis“. –Vilnius: VIA RECTA, 2000. – 224 p.

Ar gali tarp vaikinų ir merginų būti tik draugiški santykiai?

Ar gali tarp vaikinų ir merginų būti tik draugiški santykiai, turiu omeny platoniški?

Atsakymas

Galvoju, kad gali.

Bet vienas žymus žmogus, paklaustas apie tai – ar jis tiki į vyrų ir moterų draugystę, atsakė:

„O taip, tik iš jos atsiranda vaikai...“

Sunku pasakyti, kaip yra iš tikrųjų.

Kaip užmegzti pokalbį?

Norėčiau patarimo. Ką daryti, kai pamatai patinkančią panelę. Kaip užmegzti pokalbį? Iš pradžių atrodo, imsiu ir užkalbinsiu, bet nuo ko pradėti?

Labai dėkingas iš anksto.

Atsakymas

Recepto kiekvienai nėra – visos panelės skirtingos. Neabejoju, kad mintyse kažką visuomet joms sakai. Pabandyk bent kartą surizikuoti ir šias mintis išsakyti garsiai. Taip ir sužinosi, kas „veikia“, o kas ne.

Kiek ilgai mane kamuos tas keistas jausmas – meilė?

Įsimylėjau vieną merginą. Ji atvyko iš Vokietijos su draugais į mano lankomą mokyklą pasisvečiuoti. Aš su ja šnekėjau ir maniau, kad vokiečiai išvažiuos viena diena vėliau į gimtinę, pasirodo, jie išvažiavo viena diena anksčiau ir aš nespėjau paklausti jos el. pašto adresu. Tai va, nuo to laiko širdis plyšta iš skausmo, nežinau, ką daryti, esu beprotiškai įsimylėjęs. Klausimas: kiek ilgai mane kamuos tas keistas jausmas – meilė? Ką daryti? Patarkite.

Atsakymas

Į Tavo klausimą apie Tavo meilės trukmę atsakymo nėra. Ir ačiū Dievui. Jei būtų atsakymas, kiek kas ką mylės – gyvenimas taptų labai paprastas ir neįdomus. Jei vokiečiai lankėsi Tavo mokykloje - Tu gali sužinoti jų koordinatas per tuos žmones ar organizaciją, kurie organizavo šią kelionę. Labai norėdamas – tikrai surasi.

Dažnai man norisi, kad kas nors apkabintų. Ar tai normalu?

Dažnai galvoju, kaip būtų gerai, jeigu kas nors apkabintų arba tiesiog paimtų už rankos. Labai to pasiilgau. Nors, kaip galima kažko pasiilgti, jeigu to niekada neturėjai? Aš jau seniai nebemaža. Ar tai normalu?

Atsakymas

Labai normalu ir natūralu ilgėtis artumo, švelnumo, meilės. Tai suprantama ir labai žmogiška. Net jeigu to niekada neturėjai, net jeigu esi seniai jau nebemaža. Tik svarbu nebijoti ir pačiai parodyti kitiems savo šiltus jausmus, savo švelnumą, pirmai paduoti ranką. Taip lengviau sulauktum atsako.

Kažkur perskaičiau gražią metaforą, apibūdinančią žmonių tarpusavio santykius: „Žmonės – kaip paukščiai su vienu sparnu. Tam, kad galėtų skraidyti, jie turi apkabinti kitą žmogų“.

Linkiu Tau nebijoti pirmai apkabinti kitą žmogų.

Ar bus tai išdavystė, jei...

Ar bus tai išdavystė, jei... Aš neseniai, prieš 2-3 mėnesius, atradau nuostabų draugą. Dabar aš kitur, toli nuo jo, Italijoje. Po didelių apmąstymų nusprendžiau, kad man didžiausias smūgis būtų jį prarasti kaip draugą. Mes nekalbame, apie tai, kad jis mano vaikiną, o aš jo panelę, bet taip „nujaučiame“. Šiaip – jis man yra viskas. O čia, Italijoje, yra vaikiną, kuris dažnai siunčia man gėlių, jis simpatiškas, norėčiau laiko dalį leisti su juo. Bet niekaip neišėina iš galvos, jog tai išdavystė... .

Atsakymas

Panašu, kad svarbiausia Tau dabar pasirinkti, su kuriuo vaikinui ir kaip draugauti. Vargu, ar tai būtų išdavystė, jei pasirinktum vieną iš jų. Tačiau jei bandytum būti abiejų panelė, greičiausiai, kuris nors iš jų ir pasijustų išduotas...

Juodas gyvenimas... Prašau, padėkite man kuo greičiau.

Juodas gyvenimas... Nežinau, kas atsitiko... Aš visiškai nusivyliau gyvenimu. Aplink tik juodos spalvos. Kiek kartų žiūrėjau žemyn ir norėjau kristi į prarają, toli toli... Pamiršti visą skausmą ir pajusti laisvę. Viskas prasidėjo nuo nesėkmės su vaikinui. Jis mane paliko ir nuo tada gal 2 mėnesius buvau kaip ne savo kūne. Verkdavau ir žiūrėdavau į tašką sienoje. Niekas manęs nedomino, norėjau mirti, prasmegti į žemę. Po kiek laiko atsigavau, bet... Nepradėjau vėl džiaugtis gyvenimu. Dabar nepasitikiu vaikiniais, nenoriu pamilti, tapau grubi, akiplėša ir agresyvi. Mama tik ir kartoja, kokio aš bloga, tėtis iš manęs šaiposi nemaloniais žodžiais ir t. t. Kartais viską prisiminus darosi skaudu, nemalonu ir tiesiog norisi mirti... Prašau padėkit man kuo greičiau, nes vieną dieną aš paliksiu šį juodą gyvenimą...

Atsakymas

Esi nusivylusi, įskaudinta, pyksti. Išgyvenai išsiskyrimą su mylimu žmogumi. Suprantu, kad Tau labai skaudu ir liūdna. Panašu, kad nors ir praėjo nemažai laiko, Tavyje vis dar gyvas skausmas ir prisiminimai apie išsiskyrimą. Tokiais atvejais, tikrai sunku susitaikyti su pradimu, tenka daug iškentėti, kol grįžta džiaugsmas gyventi. Po išsiskyrimo nereikia stengtis kuo greičiau pamilti kitą žmogų, daug svarbiau nelikti vienai su kylančiais jausmais apie netektį. Kai pasidalini savo mintimis ir jausmais, palengvėja, geriau supranti, kas Tavyje vyksta. Pabandyk pasikalbėti apie tai, kas Tave slegia su žmonėmis, kuriais pasitiki.

Atrodo, kad vėl džiaugtis gyvenimu Tau sunku ne tik dėl išsiskyrimo su vaikinui, bet ir dėl įtemptų santykių su tėvais. Rašai „norėjau kristi į prarają, (...) pajusti laisvę“ – bet prarajoje laisvės nerasi. Praraja yra praraja. Suprantama, kad norisi pabėgti nuo savo skausmo. Gali pabandyti apie tai pakalbėti ir su psichologu. Svarbiausia – nebėk nuo savęs ir nuo savo skausmo. Tik gyvendama aptiksi, kad aštrus netekties skausmas pamažu praeina, kad grįžta džiaugsmas ir pasitikėjimas.

Buvom ideali pora, kol neatsirado ji... Kaip man gyventi toliau?

Aš ji praradau. Buvom ideali pora, kol neatsirado ji... Aš nenoriu gyventi... Man nuo visko bloga, visas pasaulis neteko spalvų. Nerandu sau vietos. Man negera... Kaip gyventi toliau?

Atsakymas

Kai palieka mylimas žmogus, būna labai sunku, negera, pikta, kartais net gali nesinorėti gyventi. Netektis visuomet labai skauda. Svarbiausia tokiu metu neužsisklęsti, nepasiduoti nusivylimui nors ir būtų labai sunku. Nepamiršk ir neatsisakyk tų dalykų, kurie iki tol buvo svarbūs: draugai, mėgiamas darbas ir poilsis. Tai palengvins išgyvenimus, padės įveikti slogias mintis. Neatsisakyk norinčių Tave palaikyti žmonių dėmesio, kai išgyvename sunkumus geriausia paguoda tampa šalia esančiųjų draugiškumas ir galimybė pasidalinti savo išgyvenimais. Nesupyk, bet apie buvusius santykius su vaikinui kalbi ne be idealizacijos. Tačiau tokiais atvejais tenka pripažinti ir tai, kad esant idealiems santykiams, „ji“, ko gero, nebūtų atsiradusi. Santykiai, meilė – labai sudėtingas dviejų žmonių bendravimo dalykas ir, deja, nebūtinai amžinas. Taip jau yra. Kartais reikia daug iškentėti ir išgyventi, kol gimsta abipusiai tvirtas ir patikimas dviejų žmonių ryšys. Linkiu Tau daug kantrybės ir vilties.

Šeima

Tėvai turėtų būti artimiausi žmonės, bet kodėl taip nėra?

Dabar sėdžiu viena namuose. Dieną buvau geros nuotaikos. Kažkaip sugebėjau būti viena su savimi. Tačiau dabar nejučiom peržvelgiau namus... Tik tamsa... tyluma... Gal kam nors tai ir patinka, bet ne man. Man tik 17... Aš dar nenoriu gyventi viena. Noriu, kad tėvai būtų šalia. Tiesą sakant, aš net nepastebiu skirtumo – ar jie (tiksliau, mama) išvyksta kur nors toliau, ar tiesiog gyvena savo gyvenimą, kuris, deja, mane mažai liečia. Nors nežinau, kartais man jau būna keista, kai mama namie... Taip jau yra, kad ji kiekvieną naktį būna pas savo draugą... O tėtis? Jis taip toli... Kartais atrodo, kad prie to priprantu, bet iš tikrųjų – tai tik bandymas save įtikinti, kad man tai nerūpi. Bet štai jau pusė valandos sėdžiu netvardydama ašarų... Ir kodėl? Kad nieko nėra šalia... Tėvai turėtų būt artimiausi žmonės, tai kodėl taip nėra??? Man nereikia tėvų tik tam, kad duotų pinigų... Man reikia kur kas daugiau... Man liūdna... Kartais draugai sako, jog man pavydi, kad tėvų taip dažnai nebūna namie. Bet kaip galima to pavydėti??? Aš nemėgstu eiti pas kitus į svečius vakarais, kai tėvai būna namie. Man keista... Aš negaliu žiūrėti, kaip jie visi sėdi prie vakarienės stalo, dalinasi savo mintimis, dienos įspūdžiais. Aš nei su mama, nei su tėčiu niekada nesišneku taip. Jie arba neturi laiko, arba, kai nori, kad pasakyčiau, kaip man einasi, aš paprasčiausiai neturiu ką pasakyti... Tiesiog tėvai nėra tokie artimi, kad galėčiau su jais šnekėtis. Man skaudu... Žinau, kad nei vienoj šeimoj nebūna viskas idealu, tačiau negi aš prašau tiek daug? Man sunku užmigti, būnant vienai. Ne, man nebaisu... man tik beprotiškai liūdna. Man tik norisi, kad kas nors dabar ateitų ir mane apkabintų. Bet, matyt, to reiks laukti nebent tik sapne...

Atsakymas

Panašu, kad jūsų šeimoje kiekvienas gyvena savo gyvenimą. Kaip ir kiekvienam vaikui, Tau reikalingi tėvai, kurie būna namuose, rūpinasi Tavimi, apkabina ir nuramina. Suprantu, kad Tau liūdna ir skaudu, kai nesijauti esanti savo tėvų gyvenimo dalimi.

Rašai, kad su jais nesikalbi taip, kaip norėtum: arba jie neturi laiko, arba, kai jie nori sužinoti „kaip Tau einasi“ – Tu nebeturi ką pasakyti. Žinau, kaip būna, kai norisi daug pasakyti, papasakoti, bet negali, nes netinkamos sąlygos, o kai sąlygos lyg ir tinkamos, jauti, kad šiuo metu, šiomis aplinkybėmis nepavyksta pasakyti tai, ką anksčiau ketinai papasakoti.

Norėčiau Tau pasiūlyti – pabandyk pasikalbėti su tėvais ne apie tai, „kaip Tau einasi“, o apie jūsų tarpusavio santykius. Jei Tau pradėti tokį pokalbį per sunku, parašyk jiems laišką – tokį pat atvirą, kaip parašei mums. Jei pavyks, bandyk nekaltinti tėvų, tik ieškok Tau artimų ir tikrų žodžių, kuriais gali jiems perteikti, pranešti, kaip jautiesi, ko iš jų labiausiai norėtum. Paklausk, kaip jie mato santykius jūsų šeimoje, ko jie norėtų?

Pabandyti verta. Norėti tėvų dėmesio, supratimo, ar tiesiog, kad jie būtų šalia nėra per daug. Nesi atsakinga už tėvų tarpusavio santykius. Galbūt Tavo pokalbis ar laiškas padės Tau ir Tavo Tėvams geriau suprasti vieniems kitus.

Kaip sutaisyti tėvus?

Mano tėvai išsiskyrę. Jie pykstasi. Ką man daryti, kad juos sutaisyčiau?

Atsakymas

Suprantu, Tavo norą sutaisyti tėvus. Tačiau Tavo tėvai yra du suaugę žmonės, kurie patys aiškinasi savo santykius, priima sprendimus apie tai, kaip jiems gyventi. Tikrai sunku ir skaudu, kai tėvai pykstasi, išsiskyrė. Tai pakeitė ir Tavo gyvenimą. Bet svarbu, kad suprastum, jog ne nuo Tavo elgesio priklausė ir priklauso tėvų santykiai ir konfliktai, jų skyrybos. Tai – tėvų sprendimas ir atsakomybė. Bet, deja, vien nuo Tavo pastangų negali atsirasti ir taika tarp jų. Jei tėvai ir toliau pyksis, visuomet prisimink – jie sprendžia savo santykius taip, kaip tuo metu sugeba. Ir nors jie išsiskyrė – Tu su jais neišsiskyrei ir turi abu Tėvus.

Ką daryti su tėvais, – jie per daug pergyvena dėl mano pažymių?

Noriu paklausti, ką man daryti su tėvais, jie per daug pergyvena dėl mano pažymių. Aš galiu gauti „9“, bet ir tokiu atveju turiu teisintis. O dabar turiu du ketvertus ir bijau jiems pasakyti, nes žinau, kad užsisės ant manęs ilgam. Argi aš negaliu spręsti pati, kaip man išsitaisyti pažymius – man jau 15 metų. Išgyvenu nervinę įtampą.

Atsakymas

Vargu, ar Tau pavyks „kažką greitai padaryti su tėvais“ ir jų išgyvenimais dėl Tavo pažymių, bet Tu tikrai daug ką gali pati. Gali pati spręsti, kaip Tau išsitaisyti pažymius, kaip parodyti tėvams, kad Tu nori pati rūpintis savo pažangumu mokykloje. Tik reikės daug kantrybės ir lankstumo.

Gimti nelauktai – vadinasi, būti Nereikalinga, atstumtąja visą likusį gyvenimą? Iš tėvų nuolatos girdžiu, kad griau nuolatos jiems gyvenimą... Man sunku... Man čia ne vieta...

Gimti nelauktai – vadinasi, būti Nereikalinga, atstumtąja visą likusį gyvenimą? Aš neturėjau gimti. Esu per klaidą į šį pasaulį atėjęs vaikas. Tik per mane išsiskyrė tėvai. Nes jei ne aš, jie iš viso nebūtų susituokę. O dabar... – jie 15 metų pragyveno kančioje... Ir galiausiai išsiskyrė. Bet kam visa tai? Galvoju, kodėl mama negalėjo pasidaryti aborto? Aš neturėjau čia būti. Dabar nuolat iš visų tik ir girdžiu, kad aš nuobodi, nereikalinga, kad tik maišausi. Taip. Aš trukdau visiems. Ir draugams, – visiems. Ir iš tėvų nuolatos girdžiu, kad griau nuolatos jiems gyvenimą. Kodėl tuomet aš iš viso turiu būti šioje Žemėje? Aš nekalbu apie savižudybę, nes to neišdrįščiau padaryti. Bet man sunku. Mane nuolat užpuola tokios mintys. Aš žinau, kad esu teisi – jei visi žmonės taip kalba, vadinasi, man čia ne vieta. Draugai iš manęs nuolat pasijuokia, atstumia... Man čia ne vieta... Ir iš viso, nežinau, ko Jums rašau... Juk nieko nepakeisi...

Atsakymas

Suprantu, kad Tau labai sunku ir skaudu, nes jautiesi nereikalinga ir atstumta. Sakai, kad girdi tai iš tėvų, iš draugų. Daug kartų kartoji: „man čia ne vieta“. Visgi manau, kad jei jau esame šiame pasaulyje, tai ir savo vietą jame turime rasti patys, o ne laukti, kol kas nors ją paduos.

Labai esi neteisi, kai kaltini save dėl tėvų nesutarimų ir skyrybų. Dar Tavęs nebuvo, o jie jau buvo du suaugę ir už savo veiksmus atsakingi žmonės. Tėvų santuoka, Tavo atsiradimas, tėvų gyvenimas kartu 15 metų, jų skyrybos – tai absoliučiai nuo Tavęs nepriklausantys dalykai. Nei vienas vaikas pasaulyje dar nesugriovė tėvų gyvenimo. Gyvenimus griau name ir statome patys.

Panašu, kad šiuo metu Tu dar nesi savo gyvenimo statytoja. Bet ir griovėja nebūk! Pirmiausiai, Tau būtina pakeisti požiūrį į gyvenimą apskritai. Tėvai savo gyvenimą kuria patys. Tik jie patys yra atsakingi už tai kaip gyvena, ką daro. Net ir tada, jei kalba kitaip. Ir Tu turi mokytis atsakyti už savo gyvenimą, už vietą jame. Tai – jau Tavo užduotis šiame gyvenime. Tu perkeli už visas savo nesėkmes gyvenime atsakomybę savo tėvams, draugams. Tada ir lieki be vietos, nes nelieka Tau už ką atsakyti. Kaip bebūtų sunku – bet turi išmokti gyventi „čia ir dabar“, siekti, kad Tavo gyvenimas būtų kuo panašesnis į tokį, kokio norėtum. Manau, kad rašydama mums, Tu jau padarei nedidelį žingsnį. Tikiu Tavimi. Jei vėl apimtų silpnumas, užplūstų mintys apie savižudybę, – skaityk dar kartą šį laišką, kitus „Draugo“ laiškus, skambink mums, į „Jaunimo liniją“. Tik būtinai daryk, veik. Tikiu Tavimi, tikiu, kad sugebėsi aptikti, kad turi daug vietos šiame pasaulyje. Gimei – vadinasi, jau turi vietą šiame pasaulyje. O kokia ta vieta bus, labai labai daug priklauso nuo Tavęs pačios.

Manęs niekaip nesupranta mama. Patarkite man, kaip išspręsti šią problemą?

Turiu tokią problemą ir niekaip negaliu rasti atsakymo. Man jau 23. Manęs niekaip nesupranta mama – ji nesuvokia, kad aš jau užaugau ir neleidžia man būti savarankiška, kurti savo gyvenimą. Aš jau šešti metai gyvenu kitam mieste – atskirai nuo mamos. Pas ją tik laikas nuo laiko grįžtu. Studijuoju, dirbu ir gyvenu kartu su vaikinu. O mano mama gyvena viena, gal todėl vis dar „nepaleidžia“ manęs. Reikalauja, kad dažnai grįžčiau namo, jai niekas nepatinka, ką aš darau, ir svarbiausia – mes nuolat pykstamės. Man dėl to labai neramu. Patarkite man, kaip išspręsti šią problemą, ar su laiku mama pati apsiširas, ar taip ir liksime visą gyvenimą tik „pažįstamos“, o ne draugės? Ačiū.

Atsakymas

Iš Tavo laiško jaučiu, kad Tau svarbu su mama būti „draugėmis“, o ne tik „pažįstamomis“. Kad jau esi savarankiška fiziniėje erdvėje – gyveni atskirai, kitame mieste, su draugu, bet esi priklausoma nuo mamos jausmais – Tau neramu, kad mama Tavęs „nepaleidžia“, kaip ir turbūt dėl to, kad nemoki pati savęs „paleisti“ nuo išgyvenamos emocinės priklausomybės. Jūsų

nesutarimų priežastį matai mamos nesugebėjime pripažinti, kad jau užaugai ir esi savarankiška. Suprantu Tavo nerimą – nesmagu, kai jauti, kad mamai nepatinka tai, ką tu darai. Bet jei Tu jautiesi užaugusi ir savarankiška, bandyk ramiau priimti ir tai, kad gali būti ir taip: Tau patiks , ką darai, o mamai ne. Mamos pritarimas visuomet labai svarbus, bet suaugus, tenka išmolti gyventi remiantis ir savo nuovoka, kartais, – tik savo pačios vidiniu pritarimu. Nuo Tavo elgesio taip pat daug kas priklauso Jūsų santykiuose. Tu turbūt vienintelė žinai arba nujauti, arba paieškojusi rasi, ką Tu turėtum daryti, kad Tavo mama pradėtų matyti, tikėti, kad Tu jau išaugai, kad gyveni savo gyvenimą ir ko reikia, kad Tu pati patikėtum tuo pačiu. Turbūt sutiksi, kad daryti reiks kažką truputį kitaip negu iki šiol. Jei dabar visą laiką pykstatės – bandyk ieškoti kitų – ramesnių, taikesnių, bet tvirtesnių savo savarankiškumo „įrodymų“. Kaip Mamai, taip ir sau pačiai.

Mano tėtis turi kitą moterį. Pavargau raminti mamą ir būti tampoma į dvi puses. Ką man daryti?

Aš noriu paklausti, ką man daryti? Mano tėtis turi kitą moterį ir nežada jos palikti. Mama labai nervuojasi ir ištisai verkia. Aš nežinau, kur man dėtis. Neturiu namie ramybės ir nežinau, ką man daryti. Pavargau raminti mamą ir būti tampoma į dvi puses. Labai prašau padėkit man.

Atsakymas

Taip, tokioje situacijoje tikrai nelengva. Labai suprantu. Dėl tėvų elgesio tenka išgyventi ir Tau, nors visiškai nesi atsakinga už jų pasirinkimus. Tavo tėvams taip pat sunkus metas – jie sprendžia savo gyvenimo klausimus. Panašu, kad teks išlaukti ir iškentėti, kol tėvai nepriims konkretesnių sprendimų, kurie vestų į ramesnį gyvenimą. Rašai, kad nežinai, kur Tau dėtis, neturi namie ramybės, pavargai raminti mamą ir būti tampoma į dvi puses. Kaip manai, ar galėtum visa tai pasakyti tėvams? Gal jie, pasinėrę į savo problemas, truputį neatsižvelgia į tai, kad ir Tau ši situacija yra sunki? Žinoma, šeimos situacija nuo to iš karto nepalengvės, bet gal būt tėvai daugiau dėmesio skirs ir Tavo jausmams? Na, ir bet kuriuo atveju, – dabar pats laikas ir pačiai kuo daugiau pasirūpinti savimi, – skirk kuo daugiau laiko pagal galimybes, dalykams, kuriuos Tu mėgsti, kurie Tave palaiko. Kuo stipresnė ir ramesnė sugebėsi išbūti šiuo sunkiu laikotarpiu, tuo bus geriau. Galiausiai, kas bebūtų – Tu turi ir turėsi abu tėvus; jie Tavęs nepalieka, su Tavimi nesiskiria. Tik abu dabar labai nori, kad Tu juos suprastum, nors patys nesusikalba. Tu ir gi nebūtinai turi suprasti tik taip, kaip kiekvienam iš jų norisi. Tu gali ir turbūt turi savo nuomonę ir jausmą apie tai, kas vyksta. Tu turi teisę galvoti ir jausti taip, kaip Tau atrodo ir jaučiasi. Kartais gal ir verta susilaikyti nuo komentarų, ypač pikty, apie tai, kas vyksta, bet tikrai nereikia slėpti savo jausmų apie tai, kaip tai Tave veikia, koks Tėvų elgesys šiuo sunkiu laikotarpiu Tau būtų priimtinausias.

Mano tėvas nesukalbamas visais klausimais. Kaip man išaiškinti tėvui, kad man pačiai patinka mano gyvenimo būdas?

Man 26 metai. Savarankiškai gyvenu jau 8 metus (kitame mieste). Mano tėvas yra nesukalbamas visais klausimais, visada teisus visose srityse, nors tebaigęs vidurinę, labai senamadiškų pažiūrų žmogus. Mano požiūris į santuoką: pirmiausia reikia su žmogumi pagyventi, kad galėtum galutinai apsispręsti, ar kurti šeimą, ar ne. Tėvo požiūris: pirma reikia draugauti platoniškai, po to – susituokti, ir kad ir koks nepakenčiamas situoktinis bebūtų, su juo gyventi. Kad gyvenu su vyru, tėvui pasakyti nemačiau reikalo. Jei būtume nusprendę tuoktis, bučiau pasakiusi. Bet to padaryti nespėjau. Mama man pagelbėjo ir su juo apie tai pakalbėjo. Tėvas niekada man dėl to nieko nesakė, apsimesdavo, kad nieko nežino, bet per Kalėdas užvirė ginčas dėl menkniekio, kurio galima buvo išvengti. Manau, kad jis taip išreiškė savo nepasitenkinimą mano gyvenimu būdu. Ginčo rezultatai: aš išvažiavau į namus ir mes po šiai dienai viens kitam neskambiname. Kalčiausia liko mama, nors ji visai tą vakarą su juo nesiginčijo. Tėvas su mama taip pat nesikalba, o kai prakalba, tai daugiau panašu į ginčus. Jis jai prikaišioja mano gyvenimo būdą, tai, kad ji mane blogai užaugino, kad ji mane visada užstoja ir pan. Kaip man išaiškinti tėvui,

kad aš esu laiminga taip gyvendama, kad man pačiai patinka mano gyvenimo būdas. Aš jo gyvenimo būdo nesuprantu, man taip pat jis nepatinka, bet manau, kad tai yra jo gyvenimas, jo reikalas ir aš į tai nesikišu. Kodėl jis negali suprasti, kad aš jau didelė mergaitė, kad pati priimu sprendimus. Labai norėčiau, kad jis džiaugtųsi kartu su manimi, o ne visą laiką priekaištautų.

Atsakymas

Tu ir Tavo tėvas turite skirtingus požiūrius į gyvenimą. Taip būna. Netgi artimiausių draugų nuomonės kai kuriais klausimais ne visada sutampa. Bet jei du žmonės yra kategoriškai vienas kito atžvilgiu, susikalbėjimo galimybė bus labai menka. Nepriklausomai nuo išsilavinimo, Tavo tėvas turi teisę turėti savo nuomonę, kaip ir Tu – savo. Iš Tavo laiško matyti, kad Tau svarbu yra išaiškinti tėvui, kad Tau patinka Tavo gyvenimas. Kyla klausimas: jei jautiesi „didelė mergaitė“, kodėl „nematei reikalo“ jam apie tai pasakyti pati? Jei nori parodyti tėvui, kad iš tiesų jautiesi laiminga, ieškok priimtinesnio būdo parodyti savo džiaugsmui. Svarbu, kad jis apie tai išgirstų iš Tavęs. Manau, kad tiesus, nuoširdus pokalbis apie savo gyvenimą ir džiaugsmus įneštų daugiau ramybės į Jūsų santykius. Bandyk parodyti tėvui, kad gerbi jį, bet nori gyventi savo gyvenimą ir gyvensi jį taip, kaip Tau atrodo. Net jei toks pokalbis neatneš laukiamo supratimo, būsi pati išsakiusi tai, kas Tau svarbu. Suprantu, kad norisi, kad Tėvas džiaugtųsi kartu su Tavimi. Sutik, ir Tau ko gero būtų nelengva džiaugtis Tėvo gyvenimo būdu, kuris Tau nepriimtinas. Taip ir jam nelengva džiaugtis kartu su Tavimi. Dabar turbūt svarbiau siekti ne abipusio džiaugsmo ir visiško supratimo, o tiesiog rasti sąlygas ir norą susitikimams ir nekaringsiems pokalbiams. Tikėtina, kad toks santykis leistų jam greičiau pamatyti, kad Tu – jau „didelė mergaitė“. O jei ir ne, tai bent jau būsi pabandžiusi dar vieną galimybę. O juk galimybių pakantiems santykiams sukurti – tikrai ne viena.

Aš nesutariu su savo vyresne sese.

Aš nesutariu su savo vyresne sese. Ji už mane vyresnė 10 metų. Kai ji grįžta namo, tėvai mane pamiršta ir klauso tik tai, ką ji sako, o ji tuo džiaugiasi (gal taip yra todėl, kad ji ką tik išsiskyrė su savo vaikinu ???).

Atsakymas

Girdžiu, kaip Tavyje kalba pavydo jausmas. Tai natūralu šeimoje, kur yra keli vaikai – broliai ar seserys. Jautiesi pamiršta, kai sesuo grįžta namo ir tėvai rodo jai daugiau dėmesio negu Tau. Suprantu, kad Tau tais momentais skaudu, tačiau, kaip pati spėji, gal taip yra ir todėl, kad sesuo tik ką išsiskyrė su savo vaikinu ir jai dabar tiesiog labai sunku, o tėvai tai supranta ir rūpinasi. Gal ir Tu pabandyk ją daugiau suprasti, pasidomėk, kaip jai sekasi, tuo pačiu papasakok jai ir tėvams daugiau ir apie save, savo džiaugsmus ir rūpesčius. Tavo draugiškumas ir rūpinimasis neliks nepastebėtas. Tikėtina, kad ir „pamiršta“ nebesijausi. Žinai, jei jautiesi „pamiršta“ – reikia mokėti apie save priminti. Tik geriau, kai tai darai draugiškai ir geruoju.

Mama liepė išsiskirt su juo arba išeiti iš namų. Nežinau ką daryti, ką rinktis?

Gyvenau su mama ir tėčiu. Buvom normali šeima. Prieš metus susiradau vaikiną, man buvo 14, o jam 22. Dažnai lankydavausi jo namuose, gerai sutariau su jo tėvais. Tačiau mano mama, sužinojusi apie mūsų draugystę, labai ant manęs supyko ir liepė išsiskirt su juo arba išeiti iš namų. Nežinau, ką daryti. Jį aš labai myliu, bet iš namų išeiti irgi nelabai noriu. Jei išeisiu, tai galėsiu gyvent pas draugą, bet tėvai juk vis dėl to yra tėvai... Ką rinktis? Padėkite man...

Atsakymas

Kebli ir nermaloni situacija. Visų pirma nemanau, kad reikia ką nors rinktis. Pasistenk išsaugoti viską. Kaip tai padaryti? Pabandyk minutėlei įsijausti į savo mamos būseną. Tau 14-15 metų, esi dar nepilnametė, savo mamai esi jos vaikas, už kurį ji yra atsakinga asmeniškai ir net (!) pagal įstatymus, kurį ji myli ir nori, kad viskas būtų gerai. Kas tėvams yra gerai? Kad Tavęs niekas nenuskriaustų, neįskaudintų, kad Tu baigtum mokyklą, studijuotum, vėliau sukurtum šeimą ir laimingai gyventum. Žinoma, vaikų ir tėvų supratimas apie tai, kas jiems gerai, dažnai skiriasi. Ši kartą susikalbėjimo problema egzistuoja per amžių amžius ir visiems tenka ją spręsti.

Mama sužinojusi, kad draugauji su daug vyresniu už save vaikinu (galima drąsiai sakyti – vyru), ko gero sunerimo dėl Tavo saugumo, ateities, pagalvojo apie visus blogiausius variantus

(pradedant tuo, kad imsi blogai mokytis, baigiant, kad gali tapti nėščia) ir mano, kad vienintelė išeitis Tave apsaugoti – išskirti su tuo vaikinui. Tuo tarpu Tu myli savo draugą, viskas atrodo nuostabu.

Rašai, kad dažnai lankydavai savo vaikinui namuose, gerai sutari su jo tėvais. Man kyla klausimas: o jis, ar lankosi Tavo namuose? Ar pažįstą jį Tavo tėvai? Jeigu ne, galbūt vertėtų juos supažindinti? Tada tėvai geriau žinos, su koku žmogumi leidi laiką. Po tokio susitikimo, galėtumėi dar kartą pabandyti aptarti su tėvais iškilusį konfliktą. Ir dar – kodėl Tu viena, be savo vaikinui, sprendi šias problemas? Jei svarstai tokias skirtingas galimybes – likti su tėvais ar su vaikinui – tai šio vyro dalyvavimas sprendžiant tokius klausimus yra būtinas!

Iš Tavo laiško matau, kad nenori skubėti išeiti iš tėvų namų, nes: „tėvai juk vis dėlto yra tėvai“. Tu teisi, – išeiti visada lengviau negu sugrįžti. Todėl geriau spręsti konfliktą kalbant, o ne skiriant. Juolab, teisybės dėlei tenka prisiminti – esi nepilnametė. Kur ir su kuo gyventi be tėvų sutikimo dar negali. Jei gyvensi pas draugą prieš tėvų valią – Tavo tėvai turi teisę traukti jį baudžiamojon atsakomybėn už nepilnametės tvirkimą. Gal ir baisiai skamba, bet tokie įstatymai. Tikiuosi, labai Tavęs neišgąsdinau, tik gal truputį suteikiau papildomos informacijos apie paauglių ir tėvų teises.

Bet koku atveju, ką bedarytum ar nuspręstum, – prisimink, kad esi dar jauna, kad Tau dar reikia tėvų pagalbos, kad vaikinai, – tai dar ne visas pasaulis, nors ir labai svarbi jo dalis. Svarbiausias uždavinys dabar Tau – tapti savimi pasitikinčia, nenusivylusia suaugusiais žmonėmis, savarankiška, patrauklia asmenybe, kuri moka išsaugoti viską, kas jai brangu.

Nesusikalbu su savo paaugle (15 m.) dukra.

Nesusikalbu su savo paaugle (15 m.) dukra. Ji prakalba didžiules sąskaitas mobiliuoju telefonu, neigia, kad tai ji prakalbėjo, bet kokia kaina stengiasi susirasti vaikiną, aišku, jai tai sunkiai sekasi, nes turi didžiulį antsvorį. Bandau suprasti, bandau išklausti kodėl, o ji vis atsako, koks tau skirtumas...Be to, jau 2 kartus buvo pabėgusi iš namų... Skaudu žiūrėti, kai tavo vienintelis vaikas ardo sau gyvenimą...

Atsakymas

Rašote, kad bandote suprasti savo dukrą, mėginate kalbėtis su ja, bet susikalbėti nepavyksta ir Jums skaudu, kad jos gyvenimas ne toks, kaip Jums norėtumėi.

Jūsų dukra paauglė, turi didžiulį antsvorį, jai sunkiai sekasi susirasti vaikiną. Tokias problemas nelengvai išgyvena bet kas, o paauglė tai gali išgyventi kaip katastrofą. Kaip savo problemas sprendžia Jūsų dukra? Ji du kartus buvo pabėgusi iš namų, ilgai kalba mobiliuoju telefonu, meluoja. Vargu, ar šie būdai jai padeda spręsti problemas, atvirkščiai – jų daugėja. Bet akivaizdu ir tai, kad Jūsų dukra nemoka kitaip, neranda kito kelio ir turbūt daro tai, kas jai atrodo lengviausia ir tinkamiausia. Tiesa ir tai, kad niekas nebėga iš namų, kuriuose jaučiasi suprastas ir kuriuose gerai. Yra dalykai, kurie galėtų padėti – pabandykite jai pasakyti ne tik tai, ko norite iš jos, bet ir kantriai ją išklauskite. Tuo metu nevertinkite, nekritikuokite. Dažniau užduokite ne klausimą „kodėl“ (į jį paaugliui visuomet labai nelengva atsakyti), o „kaip, kas?“ – kaip ji išgyvena savo antsvorį, kas ją slegia namuose, kad iš jų bėga, ir pan. Pasidalinkite su dukra savo išgyvenamais jausmais (bet ne priekaištais). Prisiminkite ir įvertinkite – ar pakankamai daug kartų jai sakėte, kad ją mylite, kad ji Jums rūpi ir yra Jums brangi, kokia ji bebūtų? Abipusis atsiskleidimas skatina tarpusavio pasitikėjimą ir atvirumą. Ar galėtumėte dukrai pasakyti, kad norėtumėte jai padėti, bet nežinote, kaip galėtumėte tai padaryti? Tam, kad rastumėte bendrą kalbą, turėtumėte bendrauti kaip lygiavertės partnerės. Jūsų dukra jau nėra maža, bet ji dar nėra ir suaugusi, todėl Jums reikės nemažai kantrybės, tolerancijos ir supratimo. Jei būtų sunku – bandykite pasitarti dėl savo elgesio taktikos su psichologu. Tik neskubėkite pirmiausiai vesti pas psichologą dukros. Pirmiausiai pasitarkite su psichologu dėl savo išgyvenimų pati. Linkime Jums visokeriopos sėkmės ieškant ir randant ryšį ir pasitikėjimą savo vienintele dukra.

Kodėl visas pasaulis apvirto aukštyn kojomis? Man jau 16. Aš noriu kurti savo gyvenimą.

Kodėl visas pasaulis apvirto aukštyn kojomis? Atrodo, viskas buvo gerai – sutariau su tėvais, artimais žmonėmis. Tačiau dabar nesuprantu. Tarsi aš būčiau staiga tapusi kita. Man nepatinka,

kai jie man viską nurodinėja. Aiškina, ką aš turiu daryti – išplauk indus, nesėdėk ilgai prie kompiuterio, išėik į lauką ir t. t. O kai aš noriu kur nors išėiti, tai nelabai nori išleisti, sako, kad jau vėlu ir kur tu eisi. O juk nesusitiksi su draugais 11 valandą ryto. Jie mane laiko maža mergaite, o aš tokia nesu. Man jau 16 metų. Aš noriu kurti savo gyvenimą, gyventi jį. Aš nežinau, gal tai gerai, kad jie man nurodinėja, bet juk jie turi man suteikti nors šiek tiek laisvės. Kodėl viskas taip apvirto?

Atsakymas

Šiuo metu Tavo gyvenime daug permainų ir pokyčių. Tačiau, panašu, šie pokyčiai ir permainos yra „ne apvirtusiame pasaulyje“, bet Tavyje pačioje? Tu keitiesi, imi suaugti, todėl Tau kyla noras būti laisvesne, savarankiškesne, atsakyti pačiai už save. Labai suprantama. Iš laiško jaučiu, kad šiuo metu Tau svarbu ne tik tai, kas vyksta Tavyje, bet ir kaip tai atsiliepia Tavo santykiams su tėvais, artimais žmonėmis. Tau svarbu, kad Tavo brandos pasikeitimus matytų, vertintų ir kiti, nori, kad Tau mažiau nurodinėtų, suteiktų daugiau laisvės spręsti ir gyventi. Rašai, jog nebesijauti ir nebesi „maža mergaitė“ – nori daugiau savarankiškumo, nori pati kurti savo gyvenimą, gyventi jį. Sakai, kad: „jie turi man suteikti nors šiek tiek laisvės.“ Taip jau yra, kad laisvės niekas nesuteikia. Ją reikia išsikovoti įrodant, kad esi jos verta. Todėl noriu Tave padrašinti, – jeigu nori laisvės, savarankiškumo, turi už tai kovoti, geriausia – taikiais būdais. Turi parodyti tėvams, kad sugebi prisiimti atsakomybę ne tik už savo pasiekimus, bet ir už klaidas, kad sugebi būti savarankiška. Juk laisvė reiškia ne tik pačiai laisvai „kurti savo gyvenimą ir gyventi jį“, bet ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Tėvai turi įsitikinti, kad mokėsi atsakyti. Šis pasikeitimų metas yra sunkus ir Tau, ir Tavo tėvams. Jiems nėra lengva atsisveikinti su savo gera, miela „maža mergaite“. Pabandyk dažniau pasidalinti savo jausmais, norais, bei pasikeitimais su tėvais, artimais žmonėmis. Geranoriškai paaiškink jiems, kaip Tu jautiesi, dėl ko Tau neramu. Už nepriklausomybės pripažinimą reikia kovoti, bet geriau apsieiti be karo veiksmų. Kovoti – nebūtinai kariauti. Taigi, sveikinu atvykus į suaugusių žmonių pasaulį. Jis tvirtai stovi ant dviejų kojų. Linkiu jame jaukumo, supratimo ir taikos.

Labiausiai norėčiau, kad man leistų dažytis. Kaip man jiems tai pasakyti?

Sveiki, man 12 metų, esu šeštokė. Mano tėvai mano kad esu mažytė mergaitė, bet taip nėra... Kitoms mano klasiokėms tėvai jau leidžia dažytis, o man ne. Kitos jau eina į naktinius klubus, o manęs neleidžia. Labiausiai aš norėčiau, kad jie man leistų dažytis, nes iš manęs jau pradeda šaipytis. Prašau, padėkite man. Kaip man jiems tai pasakyti??? Būtinai parašykite...

Atsakymas

Tau 12 metų, todėl jau tikrai nesi mažytė mergytė, bet dar nesi ir suaugusi mergina. Todėl visai nenuostabu, kad tėvai Tavęs kol kas dar nenori leisti į naktinius klubus. Kiek žinau, į daugelį naktinių klubų įleidžia tik nuo 18 metų.

Rašai, jog labiausiai norėtum, kad tėvai leistų Tau dažytis, nes iš Tavęs jau pradeda šaipytis. Vargu, ar šaipomasi dėl to, kad nesidažai. Be to, kai pati savimi esi nepatenkinta, tai gali jausti, kad ir kitiems taip atrodo. Esu 23 metų vaikinys, pažįstu daug merginų, kurios nesidažo, bet yra labai gražios. Jei vis tiek nori dažytis, turėsi dėl to kažkaip pati susitarti su savo tėvais. Nesi mažytė mergytė, todėl teks pačiai ieškoti būdų, kaip pakeisti tėvų nuomonę. Tėvai dažnai keičia savo nuomonę, kai iš tikrųjų pamato, kad jų vaikas jau ne toks mažas. Bet tai tenka įrodyti. Sutiksi – nepriklausomybės niekas niekam šiaip sau neduoda – ją reikia iškovoti. Su tėvais geriausiai tai pavyksta, kai randi būdus kovoti už savo nepriklausomybę taikiai ir geruoju.

Mama išsiskyrė su tėčiu. Dabar pradeda gerti. Patarkite, ką man daryti?

Gal jūs galėtumėte padėti? Mano mama išsiskyrė su mano tėčiu ir susirado kitą vyrą. Jie abu dabar pradeda gerti vos ne kiekvieną dieną, ir man norisi kur nors išėiti arba išvažiuoti pas senelius. Patarkite, ką man daryti?

Atsakymas

Suprantu, kad Tau labai nelengva šioje situacijoje. Juolab, kai ne Tu ją sukūrei ir nesi už ją atsakinga. Suprantu Tavo norą kur nors išėiti, jeigu mama vos ne kiekvieną dieną geria namuose su nauju vyru. Jei jauti, kad seneliai gali padėti – būtinai kreipkis į juos. Bet kuriuo atveju Tau

turi kažkas padėti, nes vienai įveikti tokius sunkumus tikrai sunku. Būtų gerai, jei galėtum pasitarti su tokiu suaugusiu žmogumi, kuriuo pasitiki, kuris gali Tave suprasti. Tai galėtų būti ir klasės auklėtoja, ir geri kaimynai ar giminės. Apie esamas paramos tarnybas Tavo mieste ar rajone galima sužinoti paskambinus į „Jaunimo liniją“. Tuo pačiu galėtum pakalbėti daugiau apie savo sunkumus – kartu ieškoti išeities būtų lengviau. Dabar svarbiausia, kad neliktum viena su šia problema. Daug ištvermės Tau.

Ar galiu kaip nors sutaisyti tėvus?

Ar galiu kaip nors sutaisyti tėvus? Jie dažnai pykstasi, dažnai geria ir mama man visada sako, kad ji išsiskirs su tėčiu, o jei ne – ji nusižudys. O jei ji nusižudys, aš irgi, nes aš labai myliu ir mamą, ir tėtį. O jei jie išsiskirs, tai aš pabėgsiu iš namų. Sakykit, kaip man sutaisyti tėvelius? Aš noriu normalios šeimos, kur vienas kitą mylėtų ir gerbtų. Aš kiekvieną dieną verkiu ir žadu pabėgti iš namų!!!!!!

Trylikametė.

Atsakymas

Tau tenka išgyventi labai sudėtingus jausmus. Pirmiausiai – labai svarbu suprasti, kad esi visiškai nekalta dėl to, kas vyksta tarp Tavo tėvų, ir tikrai nesi atsakinga už tai, kad jie pykstasi ir geria. Gal ir sunku Tau bus tai priimti, bet dėl to Tu negali jų ir sutaisyti – nes ne nuo Tavo pastangų ar veiksmų priklauso Tavo tėvų tarpusavio santykiai. Todėl nuo Tavęs negali priklausyti ir tai, ar jie susitaisyks. Bet kuriuo atveju jie visada bus Tavo tėvai, kuriuos Tu myli. Jei jie išsiskirtų, tai jie išsiskirtų vienas su kitu, bet ne su Tavimi. Žinai, ką gali pabandyti? Gali su kiekvienu iš jų pasikalbėti ir pasakyti, kaip myli juos, kaip Tau neramu, kad jie gali išsiskirti, kaip Tu norėtum matyti juos blaivius. Bet kalbėti apie tai verta tik tada, kai jie bus neišgėrę. Suprantu, kaip Tau baisu, kaip mama kalba apie savižudybę. Jei nuspręsi pakalbėti su Mama – pasakyk jai, kokia ji Tau svarbi. Svarbiausia, dabar nelik viena, ieškok savo aplinkoje suaugusių žmonių, kurių paramos gali tikėtis, kuriais pasitiki, kurie galėtų Tave suprasti ir padėti ieškoti pagalbos Tau (teta, dėdė, močiutė, mokytoja ar bet kuris Tau gerai pažįstamas suaugęs žmogus, kuriuo pasitiki). Mane neramina tai, kad Tu savo sprendimus, kaip elgtis labai tiesiogiai sieji su tėvų sprendimais (nusižudys mama – tada ir aš, tėvai išsiskirs – pabėgsiu). Neabejoju, kad tikrai yra ir daugiau pasirinkimų visais sunkiais atvejais. Apie tai gali pakalbėti ir paskambinusi į Vaikų telefono liniją“ (tel. 8 800 11111) ar „Jaunimo liniją“ (tel. 8 800 28888). Tikrai būsi suprasta, tikrai galėsi pakalbėti apie viską, dėl ko Tau sunku ir klausti, kokios pagalbos dar gali sulaukti. Išeitys ir pagalba visuomet yra.

Sesė išvažiavo metams į Vokietiją, likau tik su tėvais. Noriu daug verkti. Kas man darosi?

Esu visiškai pasimetusi. Nežinau, nei kas man darosi, nei ko aš noriu. Sesė išvažiavo metams į Vokietiją, likau tik su tėvais... Nežinau, jaučiu, jog man jos labai trūksta... Nebe noriu eiti nei į tūsus, nei į šokius, nei į kur kitur. Noriu tik būti viena ir daug verkti. Kas man darosi? Ar tai jau depresija?

Atsakymas

Tikrai skaudžiai išgyveni laikiną išsiskyrimą su sese. Turbūt sesė yra svarbus žmogus, kokių daugiau aplink Tave arti šiuo metu nėra. Kartais taip atsitinka, kai mylimas, artimas ir svarbus žmogus išvažiuoja. Dėl to atsiranda tokie jausmai, apie kuriuos rašai, norisi verkti. Tai nebūtinai yra depresija. O jei ir depresija – tai ji susijusi su sesės ilgesiu. Depresija – ne mirtina liga ir yra daug būdų ją įveikti. Turbūt jau turi sesers adresą Vokietijoje – būtinai parašyk jai laišką – papasakok apie savo gyvenimą, kaip jautiesi, kaip ją myli, kaip Tau jos trūksta. Neabejoju, kad Tau taps žymiai lengviau, kai gausi sesės laišką. Žinoma, laiškai neatstos sesers kasdieniame gyvenime, bet jie nors truputį užpildys tą trūkumą. Jei gali, pakalbėk apie savo išgyvenimus ir su Tėvais. Jei jaustum, kad tokia aštri ilgesio būsena nepraeina (tęsiasi ilgiau negu mėnesį ar du) ir trukdo Tau gerai jaustis, verta pasitarti su psichologu. O galbūt yra dar kas nors, su kuo galėtum pasikalbėti apie tai, kas Tau svarbu, kas galėtų padėti Tau pakelti šį išsiskyrimo su sese liūdesį? Dabar svarbiausia nebūti vienai. Tavo ašaros ir rodo tai, kad Tau sunku. Tikrai bus lengviau, jei

galėsi daugiau apie viską pakalbėti su žmogumi, kuriuo pasitiki. Nepamiršk ir galimybės paslambinti į „Jaunimo liniją“.

Kaip tapti komunikablesne?

Turiu vieną problemą. Esu simpatiška 19-os metų mergina, bet labai tyli. Ši problema mane slegia jau labai seniai. Tai va, kai būnu su savo draugais, mano tylumas stipriai nesijaučia. Bet jeigu su kuo nors būnu tik susipažinusi, tai vos žodį sugebu išspausti. Ir ne dėl to, kad aš bijau. Kai susipažįstu su vaikinu ir einu į pirmąjį pasimatymą, būna išvis labai sunku, nes jeigu jis daug nekalba, tarp mūsų ilgai spengia tyla. Ir kokiam vaikinui patiktų tokia nuobodi tylenė? Jie dažniausiai man ir nebeskambina. O tada būna labai liūdna, pasitikėjimas savimi išvis dingsta. Dar labiau nesiseka bendrauti su daug vyresniais už mane žmonėmis, t.y. suaugusiais. Tada išvis jaučiuosi labai susivaržiusi. Man būna net smagu žiūrėti į tuos žmones, kurie gali daug šnekėti ir moka bendrauti su visokio tipo žmonėmis. Ir aš labai norėčiau tokia būti. Prašau, gal galite duoti patarimų kaip tapti komunikablesne?

Atsakymas

Ieškant atsakymo į šį klausimą, pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, kas Tave varžo bendraujant su mažai pažįstamais ir daug vyresniais žmonėmis? Pati rašai, kad tai ne dėl baimės. Bet jei tai ir baimė – kas čia blogo? Yra nemažai žmonių, kurie jaučia įtampą bendraudami su mažiau pažįstamais žmonėmis. Suprantu, kad atsakyti į šį klausimą nėra paprasta. Lengviau tokiais atvejais atsakymo ieškoti kartu su psichologu. Panašu, kad esi drovus ir jautrus žmogus. Droviems žmonėms visuomet tenka įdėti daugiau pastangų įveikiant bendravimo sunkumus. Jei nori save geriau pažinti ir suprasti, paieškok Zimbardo knygos, kuri vadinasi „Drovumas“. O komunikabilumo įgūdžius atskleisti ir lavinti labai padeda grupinė psichoterapija (apie tai žr. skyriuje „Parama“). Linkiu sėkmės sprendžiant tikrai įveikiamas bendravimo problemas.

Mokslai

Nuo tų mokslų jau rankos dreba. Ką daryti?

Ką daryti, kai labai didelis krūvis mokykloje, ir namų darbams tiesiog nėra laiko? Nespėji netgi pailsėti! O mano sesuo naktimis nemiega, ir nuo tų mokslų jau rankos dreba!

Atsakymas

Kai darbų kiekis yra toks didelis, kad nespėji jų visų padaryti, svarbu susidėlioti prioritetus, t.y. atskirti, kurie darbai yra svarbiausi ir pirmiausiai atlikti juos. Tačiau nemažiau svarbu yra pajusti, kada ateina laikas pailsėti. Kai nesi pervargęs (-usi) ir tie patys darbai neatrodo tokie sunkūs, juos padarysi greičiau ir kokybiškiau. O dėl nemigos ir rankų drebėjimo geriau pasitarti su specialistais.

Ką daryti, kad dingtų egzaminų baimė?

Ką daryti, kad dingtų egzaminų baimė, nes galima išprotėti.

Atsakymas

Siekti, kad egzaminų baimė visiškai dingtų turbūt nelabai realu, o ir nereikia. Nedidelis nerimo lygis padeda mobilizuoti turimus resursus: susikaupti, prisiminti. Bet, suprantu, Tave vargina labai didelė egzaminų baimė. Gal padės šis straipsnelis:

„Egzaminų stresas ir kaip jį įveikti“

(parengė Linas Slušnys ir Ugnė Lipekaitė, Vilnius, Vaiko raidos centras)

Kasmet daugybė mokinių laiko egzaminus. Daugeliui tai – sunkus išbandymas, lydimas streso ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtų

psichologinių problemų. Nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jautrius žmones iš psichologinės pusiausvyros, kas paprastai atsiliepia tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui.

Kaip gali sau padėti?

- Stenkis peržiūrėti, ką turi išmokti ir kiek tam turėsi laiko, gerokai prieš egzaminus - galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį, be to, iškilus problemoms, galėsi pasikonsultuoti su mokytoju.
- Padaryk savo mokymąsi kuo patrauklesnį – nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais, pasidaryk svarbiausių terminų korteles ir pasikabink jas Tau matomoje vietoje.
- Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, kada Tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis.
- Svarbiausius klausimus pasižymėk. Juos mokykis ypač atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- Prašyk pagalbos, jei ko nesupranti. Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors.

Ko geriau nedaryti?

- Nepalik visko paskutinei minutei.
- Nevenk klausimų, kurių nesupranti – geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir kontrolinių tu turi kitą gyvenimą – neatsisakyk laisvalaikio ir kartais leisk sau pailsėti.
- Nesimokyk paskutinę naktį prieš egzaminą.

Lepink save!

- Atsimink, jog svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti.
- Primink visiems, jog dabar tau svarbus metas - pasikalbėk su savo šeima apie tai, kaip jie tau galėtų palengvinti mokymąsi: suteikti tau ramią vietelę, kur galėtum ramiai mokytis, elgtis šiek tiek tyliau ir tau netrukdyti.
- Neleisk sau pramogauti per dažnai. Ilsėkis tik tam tikromis pertraukomis ir daryk dalykus, kuriuos mėgsti ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.

Paruošk save didžiajai dienai!

- Pavalgyk gerus pusryčius.
- Pasilik marias laiko nuvykti į egzaminą – taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- Pasiimk viską, ko tau gali prireikti – atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių – dar ką nors?
- Prieš egzaminą nueik į tualetą.
- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi – kvėpuok giliai ir lėtai.

Nuramink save!

- Perskaityk instrukcijas – jei ko nesupranti, klausk mokytojo ar egzaminuotojo – NEPANIKUOK!
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia net dukart, ir pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą.
- Suplanuok, kiek laiko Tau reikia atsakyti į kiekvieną klausimą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo – žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei tikrai nežinai atsakymo – gali bandyti logiškai spėti.
- Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymams prieš egzaminui pasibaigiant.

Pasirodyk taip gerai, kaip tik gali!

- Atmink – Tu esi tu, ir gali padaryti tik tai, ką gali.
- Nesistenk tikrinti savo atsakymų su draugų atsakymais – tai tave tik sujaudins ir gali pridaryti dar daugiau klaidų.
- Negalvok apie jau laikytą egzaminą – nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

Kaip tau sekėsi?

- Egzaminai pasibaigė – pamiršk juos – dabar laikas ilsėtis ir veikti tai, ką mėgsti.
- Jei tau pavyko – SVEIKINU!

BET:

Atmink, jog tavo gyvenimas ne tik egzaminai. Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to, bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje.

Dar keletas žodžių... .

Per ir po egzaminų gali jausti spaudimą, stresą – rask ką nors, su kuo galėtum apie tai pasikalbėti – NELAIKYK VISKO SAVYJE. Pasikalbėk su tėvais, mokytojais, draugais, paskambink į psichologinės pagalbos telefonu tarnybą.

Tik tėvams:

- Palaikykite vaikus, bet nespaukite.
- Užuot kritikavę – padėkite jiems.
- Suteikite sąlygas ramiai mokytis.
- Jei dėl kažko nerimaujate, pasitarkite su specialistais.
- Egzaminai yra svarbūs, bet tai ne vienintelis kelias į sėkmingą ateitį.

Prievarta

Prieš kokius 7 metus išprievartavau paną, dėl to labai gailiuosi. Nežinau, ką daryti toliau.

Žinau, kad esu kiaulė. Prieš kokius 7 metus išprievartavau paną ir dabar dėl to labai gailiuosi. Aš jos atsiprašiau, viską papasakojau savo tėvams, bet esu tarsi psichologiniame traure – nežinau, kaip elgtis toliau, nes tėvai labai supykę. Nežinau, ką daryti toliau, galvojau ir apie savižudybę, padėkit.

Atsakymas

Sunku gyventi ir žinoti, kad padarei kažką labai skaudaus kitam, ko dabar nebedarytum. Bet labai svarbu, kad tai supranti, kad sieki atgailos ir atleidimo. Galbūt tėvams reikia laiko apsiprasti su tuo, ką sužinojo. Savižudybė galutinai atimtų galimybes atgauti Tavo Tėvų pasitikėjimą, o svarbiausia – nebegalėtum išgyventi atgailos ir kaltės išpirkimo jausmo. Yra tikrai labai daug būdų, kaip Tu gali išgyventi atgailą ir jaustis išperkantis savo kaltę – gali daryti labai daug vertingų ir gerų poelgių, darbų, kurie labai reikalingi kitiems žmonėms ir kurių kiekvienas atneš Tau palengvėjimą, gerumo ir gilios prasmės išgyvenimą. Tiesiog pasirink, kas Tau arčiau prie širdies ir padėk kitiems taip, kaip tik moki. Ieškok ir, svarbiausia, daryk tai, ką jauti kaip atgailą, ką gali pavadinti kaltės išpirkimu, kas grąžina ramybę gyvenime.

Mane išprievartavo mamos draugas. Ką man daryti?

Mane išprievartavo mamos draugas, ką man daryti ir kaip jai pasakyti, nes mama labai jį myli?

Atsakymas

Tikrai labai skaudu, kad Tau taip nutiko, gerai, kad išdrįsai apie tai papasakoti. Seksualinė prievarta – labai skausmingas ir bauginantis įvykis, sunku apie jį kalbėti net ir su artimu žmogumi. Kaip bebūtų, Tavo mama turėtų sužinoti apie tai, kad jos draugas panaudojo prieš Tave seksualinę prievartą. Turėtum jai papasakoti apie tai, kas nutiko, kadangi savo namuose Tu turi jaustis saugi ir neliečiama. Tačiau mamos reakcija tai sužinojus gali būti įvairi – ji gali Tave suprasti, užjausti ir apginti nuo to žmogaus, bet gali ir sutrikti, nepatikėti, išsigąsti, kadangi, kaip pati rašai, ji myli savo draugą. Svarbiausia, kad daugiau toks įvykis nepasikartotų, kad būtum saugi ir apginta nuo seksualinės prievartos ateityje. Nesi kalta dėl to, kas nutiko. Labai svarbu, kad galėtum pasikalbėti su artimu žmogumi, kuriuo pasitiki. Tinkamą pagalbą tokiu atveju suteikia psichologas. Su juo galėtum konkrečiau aptarti, kas Tau skaudu, kokių galima imtis apsaugos priemonių, kad tai nebesikartotų.

Skyriaus pabaigoje spausdiname informaciją, kur kreiptis ir ieškoti paramos, išgyvenus seksualinę prievartą.

Mane išprievartavo mano vaikinų geriausias draugas. Visiškai pakriko mano santykiai su draugu.

Mane išprievartavo mano vaikinų geriausias draugas. Su savo vaikinų geriausiu draugu esu seniai pažįstama, deja, viename vakarėlyje jis padaugino alkoholio ir... mane išprievartavo. Prasidėjo nemiga, paranojiška baimė kur nors išeiti ir būti su vaikiniais uždaroje patalpoje. Mano santykiai visiškai pakriko su draugu, nes nesileidžiu prie manęs prisiartinti...

Atsakymas

Labai skaudus įvykis Tave ištiko. Viskas, apie ką rašai, ką dabar išgyveni – nemiga, baimė, vyrų vengimas – tai patirtos prievartos pasekmės. Normalu taip jaustis po tokių išgyvenimų. Tavo atveju reikia kreiptis į psichologą arba psichoterapeutą ir Tu sulauksi reikiamos pagalbos. Daugiau apie tai – šio skyriaus pabaigoje.

Prieš 4 metus mane išprievartavo...

Prieš 4 metus mane išprievartavo. Niekam apie tai nesakiau. Man bloga nuo minties apie lytinius santykius. Su niekuo apie tai nekalbėjau. Lankausi pas psichologą, bet ir su ja apie tai nekalbu. Tiesiog bijau. Kartais pati nežinau ko.

Atsakymas

4 metai yra ilgas laiko tarpas, ir visą tą laiką išbūti niekam nepasipasakojus apie patirtą prievartą, pažeistus jausmus, tikrai yra labai sunku. Todėl gerai, kad radai jėgų, drąsos mums parašyti. Ir iš karto noriu padrašinti Tave ir paskatinti – būtinai papasakok apie šiuos išgyvenimus psichologui, kurį lankai. Būtinai. Psichologai žino, kaip padėti tokiems atvejais.

Baimė dabar pradėti apie tai kalbėti labai suprantama. Turbūt sunku tiesiog pradėti kalbėti apie skaudžius išgyvenimus, nes visi patirti baisumai, vaizdai vėl iškils prieš akis, tarsi reikės juos vėl, dar kartą išgyventi. Kita vertus, baimė sumažės tik tuomet, kai tai padarysi. Baisiausia yra laukti ir nieko nedaryti. Linkiu Tau drąsos ir stiprybės.

Kodėl po išprievartavimo kyla vienintelis klausimas – ar nepastojau? Ką daryti, jei Tave tas prievartautojas užkrėtė kokia liga? Į polikliniką kreiptis bijau, nes nenoriu įrašo. Žodžiu, žiauru.

Kodėl po išprievartavimo kyla vienintelis klausimas, ar nepastojau? Apie kitą medalio pusę niekas nekalba. Mane prieš porą dienų išprievartavo. Buvo tikrai žiauru ir nelinkėčiau to net savo priešui. Jei sakote, kad reikia skųstis policijai ir pan., tai nieko panašaus nebuvo patyrę. Visų pirma, tai iš baimės aš patyriau šoką ir, net labai norėdama, negalėčiau nieko papasakoti, nes nebesiorientavau aplinkoje. O kai atsigavau, dar žiauriau, nes pamačiau koks nenusipėjamas gali būti likimas. Visos moralinės nuoskaudos su laiku pasimirš, jei pastočiau – nepražūčiau, bet ką daryti, jei Tave tas prievartautojas užkrėtė kokia nors liga? Tada juk jau jokios išeities nebelieka. Gyvenimas baigtas. Juk tai neišgydoma. Negali kurti šeimos, būti su mylimu žmogumi, esi pažeidžiama ir visuomenės atstumta dalis. Kodėl po išprievartavimo visi liepia kreiptis dėl nėštumo ir net neužsimena, ką daryti dėl lytiniu keliu plintančių ligų? Į polikliniką kreiptis bijau, nes nenoriu turėti įrašo, jei mane būtų užkrėtęs, o privačiai nežinau, ar užteks pinigų. Ir, apskritai, jokios informacijos apie tai, kur kreiptis, kiek laiko turi praeiti po išprievartavimo, kiek kas kainuos, kokių reikės procedūrų? Žodžiu, žiauru...

Atsakymas

Suprantu, kaip Tau skaudu, pikta, baisu. Bet pirmiausiai noriu nuraminti – šiuo atveju nieko nepataisomo nėra. Ir lytiniu keliu plintančios ligos tikrai išgydomos. Tave dominančią informaciją apie lytiškai plintančias ligas, jų simptomus, tyrimus ir kitą informaciją gali sužinoti Lietuvos AIDS centro puslapyje internete www.aids.lt arba paskambinusi nemokamu telefonu 8 800 01111. Apie kitas pagalbos galimybes skaityk ir šio skyrelio pabaigoje.

Natūralu, kad patyrei šoką, išsigandai, buvo sunku orientuotis aplinkoje. Labai svarbu, kad šiuo metu neliktum viena. Kad šalia Tave būtų žmogus, kuriuo Tu pasitiki. Žmogus, šalia kurio jaustumėsi saugi, su kuriuo galėtum pasikalbėti apie savo jausmus, apie tai, kas Tave slegia. Žmogus, kuris palaikytų, padėtų sužinoti viską, kas Tau rūpi.

Suprantu, kad kreiptis į policiją neturi noro, kita vertus joks žmogus negali Tave versti lytiškai santykiuoti. Tai yra nusikaltimas ir Tave nuskriaudęs žmogus nusipelno bausmės už tai, ką padarė.

Mane išprievartavo. Ką man daryti? Aš nebeturiu noro toliau gyventi, vienu momentu bandžiau nusižudyti, bet brolis sulaikė. Padėkite man, labai prašau.

Mane išprievartavo.

Man 13 metų, prieš porą dienų, kaiėjau iš šokių, mane sustabdė pakeleivinga mašina, joje sėdintys asmenys paklausė, kur yra miesto centras? Aš jiems paaiškinau, bet jie pasakė, kad nesuprato ir paprašė, kad parodyčiau kelią. Na, aš ir įsėdau pas juos į mašiną. Tų vaikinių buvo trys. Jie kalbėjo apie kažkokį mišką, tada aš paprašiau, kad jie mane išleistu, bet pamačiau, kad jie išklydo iš kelio ir nuvažiavo tolyn, greitis vis didėjo. Tada mašina sustojo, jie mane ištraukė iš mašinos, pririšo prie medžio ir nurengė, o jau tada darė, ką kiekvienas norėjo. Tai buvo siaubinga, man labai skaudėjo tą vietą, aš labai verkiau. Aš labai bijau papasakoti mamai, net nežinau kodėl. Ir dar viena, kad man iš tos vietos bėgo kraujas, ką man daryti? Labai prašau jūsų padėti man, nes aš negaliu toliau gyventi, man yra labai skaudu. Ką man daryti? Aš neturiu noro toliau gyventi, vienu momentu bandžiau nusižudyti, bet brolis sulaikė. Padėkite man, labai prašau! Ir iš anksto dėkoju.

Atsakymas

Tai, ką Tu išgyvenai, tikrai labai baisu. Norisi Tau pasakyti, kad tikrai nesi kalta dėl patirtos prievartos. Esi verta visokeriopos paramos ir pagalbos. Gerai, jog dabar ieškai pagalbos, radai jėgų mums parašyti. Būtinai kreipkis ir tolimesnės pagalbos. Reikia, kad praeiti šį kelią Tau padėtų suaugęs žmogus, kuriuo pasitiki. Nebijok papasakoti, kas Tau atsitiko tam, kuo pasitiki. Labai svarbu, kad kreiptumeis į gydytoją. Rašei, kad prievartos metu bėgo kraujas. Tai gali būti dėl to, kad plyšo mergystės plėvė (jei tai buvo Tavo pirma seksualinė patirtis), tačiau Tave galėjo ir sužeisti. Reikia, kad apžiūrėtų gydytoja. Kur kreiptis, žiūrėk skyriaus pabaigoje. Iš tiesų, patyrus prievartą reikia ne mažai laiko, kad skausmas aprimtų, kad vėl atrastum norą gyventi. Ir ne tik laiko, reikia ir kitų žmonių paramos. Išgyventi šį sunkų laikotarpį Tau gali padėti ir kalbėjimas apie tai, ką išgyvenai, apie kylančius jausmus. Būtų svarbu, jei išdrįstum papasakoti viską mamai ar kitam artimam žmogui, kuriuo pasitiki. Skambink į „Vaikų telefono liniją“ nemokamu telefonu 8 800 11111 – papasakok konsultantui, kas Tau atsitiko – tikrai būsi suprasta ir palaikyta, kartu aptarsite, ką daryti toliau.

Rengiant atsakymą į šį klausimą konsultavo Elena Kasperavičiūtė (organizacija „Vaiko namas“).

Patyrus seksualinę prievartą rekomenduojame kreiptis pagalbos:

Medicininės – privačiai arba į polikliniką. Į ginekologą kreipiamasi pasitikrinti dėl galimo nėštumo ir lytiniu keliu plintančių ligų, esant reikalui ir į kitus gydytojus. Nepilnametės pas ginekologą turėtų eiti su suaugusiu asmeniu (pvz., mama). Gydytojai savo ruožtu gali pranešti policijai apie seksualinės prievartos atvejį.

Teisinė pagalba reikalinga, kad būtų nubausti prievartautojai, nes tai yra nusikaltimas. Galima kreiptis į policiją: 02 arba 112. Policijai reikėtų rašyti pareiškimą apie nusikaltimą, su nepilnamečiais turi būti suaugęs žmogus. Policijai priėmus pareiškimą, teisėjas paskiria medicininę ekspertizę. Žinoma, tai priklauso nuo to, prieš kiek laiko įvyko prievarta. Nors teks praeiti varginantį kelią iki teismo (apklausos, akistatos su prievartautojais), tačiau tokiu būdu prievartautojai galės būti nubausti, o ne toliau ieškoti aukų.

Išgyventi šį laikotarpį Tau gali padėti ir **psichologas**. Paskambinus į „Vaikų telefono liniją“ – 8 800 11111 arba į „Jaunimo liniją“ – 8 800 28888 galima sužinoti, kur ieškoti psichologinės pagalbos. Vilniuje galima kreiptis į šias organizacijas:

- „**Vaiko namas**“. Adresas: Žalčių g. 21, LT-2021 Vilnius. El. paštas: vaikai@children.lt, internetinės svetainės adresas: www.vaikunamas.lt.
- **Paramos vaikams centras**. Adresas: Latvių g. 19A, LT - 2004 Vilnius. Tel. (8-5) 271 59 80. El. paštas: pvc@pvc.lt; internetinės svetainės adresas: www.pvc.lt.
- **Jaunimo psichologinės paramos centras**. Adresas: Rasų g. 20, LT-2014 Vilnius. Tel. (8-5) 231 34 37. El. paštas: info@jppc.lt, internetinė svetainė: www.jppc.lt. Kriziniais atvejais konsultacijos teikiamos nemokamai.

Vaikų teisės apsaugos tarnyba Vilniuje. Tel. (8-5) 260 33 70.

Lietuvos vaikų teisių gynimo organizaciją „Gelbėkit vaikus“. Tel. (8-5) 261 08 15.

Šių organizacijų atstovai gali padėti rasti reikiamas paramos organizacijas kituose Lietuvos miestuose.

Manęs nemėgsta tik todėl, kad mano tėvai geria. Kuo aš dėta, kuo kalta?

Aš nežinau, ką man daryti. Ateinu į mokyklą, mane visi muša, spardo, o kai grįžtu iš mokyklos, išeinu į kiemą – irgi visi muša. Manęs jie nemėgsta tik todėl, kad mano tėvai geria, yra pijokai. BET KUO AŠ DĖTA, kuo aš kalta?

Atsakymas

Žinoma, kad Tu tikrai nesi kalta dėl to, kad Tavo tėvai geria. Suprantu, yra sunku jaustis atstumtai bendraamžių. Tačiau Tu gali keisti savo bendraamžių požiūrį į Tave. Tam Tu turi pati pirmiausiai save gerbti ir pradėti ieškoti suaugusių žmonių paramos, kuri padėtų Tau įgyti daugiau atsparumo bendraujant, sugebėjimo save apginti. Šiais suaugusiais žmonėmis gali būti mokyklos psichologas, socialinis pedagogas, klasės auklėtojas – bet kuris suaugęs žmogus, kuriuo Tu pasitiki, ir kuriam galėtum papasakoti, ką išgyveni ir paprašyti pagalbos. Taip, Tavo atveju, labai normalu tikėtis ir sulaukti supratimo ir paramos.

Pavyzdžiui, Vilniuje yra tarnyba „Parama“, kuri teikia socialinę ir psichologinę pagalbą priklausomiems (geriantiems, vartojantiems narkotikus) asmenims, jų vaikams ir kitiems šeimos nariams.

Vaikams, kurių tėvai piktnaudžiauja alkoholiu ar kitais narkotikais, tarnyboje skirtos trys programos:

- *7-12 metų vaikams* skirta programa „Linus“. Programos tikslas – ugdyti vaikus grupėje, kad jie galėtų žaisti, vystytis, tobulėti ir išmokti gyventi šalia alkoholi vartojančių tėvų. Programos siekiai: pasidalinti su vaiku jo skausmu ir sumažinti jį užgriuvusį chaosą, padėti vaikui geriau suprasti gyvenimą, sumažinti vaiko atsakomybės ir kaltės našta.
- *13-21 metų jaunuoliai*, kurių tėvai piktnaudžiauja alkoholiu, renkasi į savitarpio pagalbos grupę „Al-Ateen“. Čia jie mokosi bendrauti, reikšti jausmus, išsakyti savo nuoskaudas, kaip įveikti kylančius gyvenimo sunkumus.
- *10-17 metų vaikai ir jaunimas* dalyvauja Socialinių įgūdžių ugdymo programoje. Socialiniai įgūdžiai – tai įgūdžiai, padedantys įgyti atsparumo bendraujant, įsitvirtinti ir gerai jaustis žmonių grupėje, išmokti laisvai pasirinkti įvairias galimybes ir tinkamai spręsti konfliktus.

Tarnybos vadovė Silvija Čižauskienė.

Paslaugos nemokamos.

Darbo laikas: pirmadieniais-ketvirtadieniais 9-18 val., penktadieniais 8-15.45 val.
Adresas Žemaitijos g. 9, Vilnius. Telefonas (8-5) 231 36 55, faksas 231 46 74;
el.paštas paramai@takas.lt.

Aš turiu pažįstamą, kuri mane muša

Aš turiu „durną“ pažįstamą. Jai yra psichikos sutrikimų, ji mane muša, sakydama, kad taip žaidžia, o aš nenoriu jai prieštarauti. Ką man daryti? Ką jai daryti? Aš neviltyje.

Atsakymas

Kai esi neviltyje, dėl to kad Tave muša – reikia mokytis nubrėžti tokias santykių ribas, kad Taveš nemuštų arba ieškoti žmonių, kuriais pasitiki, ir kurie Tau galėtų padėti. Santykiuose reikia išmokyti prieštarauti tam, kas žeidžia Tave, juolab fiziškai.

Klasėje nuolatos iš manęs šaipomasi ir tyčiojamas. Nebežinau, ką daryti

Klasėje nuolatos iš manęs šaipomasi ir tyčiojamas. Esu pravardžiuojama, nuolat slepiami mano daiktai ir rūbai. Ir dar daug ką klasiškai sugalvoja. Vengiu eiti į mokyklą. Nesusitikinėju visiškai su bendraamžiais. Mano gyvenimas labai liūdnas. Jaučiuosi niekam tikusi ir nelaiminga. Manau, kad nėra jokios išeities iš mano situacijos. Nebežinau, ką daryti.

Atsakymas

Gerai, kad parašei ir pasidalinai tokiais skaudžiais išgyvenimais. Suprantu, kad šiuo metu Tau labai sunku – būti atstumtai, vienišai, įskaudintai. Ar dar kam nors esi pasakojusi apie tai, kaip su Tavimi elgiasi klasėje? Ar apie tai kalbėjai su savo tėvais, auklėtoja, o gal mokyklos psichologu ar kitu suaugusiu žmogumi, kuriuo pasitiki? Jeigu dar ne, labai svarbu, kad pasikalbėtum ir neliktum viena su savo rūpesčiais.

O išeitis iš Tavo situacijos tikrai yra, ir ne viena. Ją ir gali padėti rasti suaugęs žmogus. Galbūt jūs nuspręsite, kad įmanoma keisti kažką klasėje, o gal kažkuo nuspręsi pasikeisti Tu pati, o gal pasirodys, kad verta pereiti į kitą klasę ar mokyklą. Kaip matai, iš ko rinktis yra, reikia tik apsvarstyti tuos pasirinkimus ir išsirinkti tinkamiausią Tau.

Svarbu, kad sulauktum paramos, kad galėtum pasikalbėti apie savo bėdas. Žmogus, su kuriuo galėtum atvirai pasikalbėti, paieškoti išeičių iš savo situacijos gali būti ir „Vaikų telefono linijos“ konsultantas. Drąsiai skambink į Vaikų telefono liniją – 8 800 11111.

Patarimų (išeičių), kaip gali elgtis, kai prie Taveš priekabiauja, gali rasti ir šio skyriaus pabaigoje esančiame straipsnyje.

Mokykloje aš esu klasės pastumdėlis. Ką man daryti?

Mokykloje aš esu klasės pastumdėlis. Jie visi, kai susinervuoja, ant manęs išsilieja. Be to, manimi naudojasi, kai būna kontroliniai, nes aš gerai mokinuosi. Ką man daryti?

Atsakymas

Tai apie ką Tu rašai savo laiške iš tiesų yra labai rimta. Tai vadinama priekabiavimu.

Atsakymus į klausimą, ką daryti, rasi žemiau esančiame straipsnyje „Priekabiavimas“.

Priekabiavimas

Parengė: „Vaikų telefono linija“, RUL Vaiko raidos centras, Vilnius.

Kas tai yra priekabiavimas?

- Kabinėjimasis
- Apsivardžiavimas
- Erzinimas
- Stumdymas
- Mušimas

- Pinigų atiminėjimas
- Atėmimas kuprinės, sąsiuvinių ar kitų Tavo daiktų
- Apkalbinėjimas
- Ignoravimas
- Gąsdinimas

Priekabiavimas vyksta:

- Mokykloje – klasėje, tualetuose, sporto salėje ir pan.
- Pakeliui į ar iš mokyklos
- Autobuse
- Parke ir kitur, kur tu leidi laiką

Kaip jaučiasi vaikai, kai prie jų priekabiauja?

Yra skaudu, kai prie Tavęs priekabiauja. Tuomet gali jaustis išgąsdintas ir nelaimingas. Tai gali būti taip skaudu ir nemalonu, kad gali būti sunku susikaupti bei mokytis. Tai priverčia jaustis taip, lyg būtum kažkuo blogas, lyg Tau būtų kažkas negerai. Priekabiautojai stengiasi, kad Tu pasijustum pats kaltas dėl to, kas vyksta.

Kodėl priekabiuojama?

Vaikai ir paaugliai, kurie priekabiauja prie kitų vaikų, dažniausiai turi savų problemų. Jie gali jaustis liūdni ar pikti. O gal jie turi problemų namie? Galbūt prie jų irgi kas nors priekabiauja, pavyzdžiui jų šeimoje ar kur kitur? Gal jie bijo, kad kažkas gali prisikabinti prie jų, todėl stengiasi pirmi tai padaryti?

Kaip elgtis, kai prie tavęs priekabiauja?

Yra vienas dalykas, kurį tu visada privalai atsiminti, kai prie tavęs priekabiauja - **tai ne Tavo kaltė, kad prie Tavęs priekabiauja ir Tu neturi su tuo kovoti vienas!**

- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai prie Tavęs priekabiauja, - tai papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta, - priekabiautojui gali būti sunkiau užsipulti tave, kai turi draugą ir jo paramą. Arba gali papasakoti apie tai kokiam nors suaugusiam: tėvams, mokytojui ar kam kitam, kuo Tu pasitiki ir kas Tau galėtų padėti. Nėra blogai papasakoti apie priekabiautojus, nes jie elgiasi neteisingai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų vaikų. Jei kam nors jau papasakojau, bet tai nepadėjo - nenusimink! Tu gali papasakoti dar kam nors. Ir visada prisimink - tai ne Tavo kaltė.
- **Nekreipk dėmesio** į priekabiautojus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk "Ne", po to apsisuk ir nueik savo keliu. Nesijaudink, kad žmonės pamanytų, jog Tu esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip priekabiautojui daug sunkiau tave erzinti.
- **Venk** tų vietų, kur Tavo manymu dažnai lankosi priekabiautojai. Tai gali reikšti, kad turėsi pakeisti savo kelią į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eisi į rūbinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai Tau gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabiautojais.
- **Užsirašyk** viską, kas tau nutinka, visas įvykių detales, o taip pat ir savo jausmus. Pirma, tai padės tau lengviau viską įsisąmoninti, įprasminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie viską papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, kai turėsi užrašus.
- **Nepulk priešintis** priekabiautojams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai priekabiautojai yra stipresni už Tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai priekabiaudami prie Tavęs. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija dar tik pablogės: Tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas tuo, kad pirmas pradėjai konfliktą arba muštynes.
- **Nebūk vienas.** Dažniausiai priekabiautojai puola vaikus ir paauglius, kurie yra vieni. Labai svarbu, kad Tu jaustumėis saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas - pavyzdžiui, stenkis namo eiti ne vienas, o su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, gali paprašyti ko nors likti su tavim.

Kaip galima padėti kitam?

Galbūt Tu pats nepatiri priekabiavimo, bet žinai vaiką, kuris gal ir nėra Tavo geras draugas, bet kartu su Tavimi mokosi arba Tu jį tiesiog pažįsti ir prie jo kas nors priekabiauja? Gal teko stovėti

šalia ir pastebėti, kaip kažkas iš mokinių kabinėjosi prie vaiko, kurį Tu pažįsti? Ar pagalvojai, ką galima būtų padaryti? Gal pagalvojai, kad Tu vis tiek nieko negali pakeisti? **Tu gali padėti!**

- **Būk draugiškas** su vaiku, prie kurio kabinėjasi. Parodyk jam, kad Tu matai, kas su juo vyksta ir kad tai Tau rūpi. Jei gali, pasistenk dažniau būti su juo - priekabiautojams bus sunkiau prie jo kabinėtis, kai jis bus ne vienas.
- **Paragink** vaiką, prie kurio kabinėjasi, papasakoti kam nors - kokiam nors suaugusiam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitikėtų.
- **Papasakok** kam nors apie tai, ką matei. Kartais vaikai, prie kurių priekabiauja patys nedrįsta niekam pasakoti, bijo, kad jais nepatikės. Be to priekabiautojai taip pat dažnai bijo, kad kas nors sužinos apie tai, kaip jie elgiasi. Todėl yra labai svarbu, kad kas nors žinotų apie tai, kas vyksta - ir Tu gali tai papasakoti!
- **Atsisakyk priekabiauti**, kai taip elgiasi Tavo draugai. Yra lengva prisijungti prie kitų vaikų ir priekabiauti prie ko nors, kuris yra už kitus silpnesnis. Atsisakydamas priekabiauti Tu parodysi priekabiautojams, kad galima elgtis ir kitaip.

Paskambink į Vaikų telefono liniją nemokamu numeriu **8 800 11111**. Ten dirbantys savanoriai konsultantai laukia tavo skambučių kiekvieną dieną nuo 16 iki 21 val. Ten rasi žmones, kuriems rūpi Tu ir Tavo sunkumai. Kartu bandysite aiškintis situaciją, ieškoti galimų išeičių. Jei negali ar nedrįsti paskambinti, parašyk laišką į „**Vaikų paštą**“: **Vytauto g. 15, LT-2004 Vilnius**. Ten dirbantys savanoriai konsultantai parašys Tau atsakymą.

Nenuleisk rankų ir nepasiduok!

Seksas

Kaip pasiruošti, kad nekankintų baimė pastoti?

Man 20 metų, su vaikinu draugaujame jau 2 metus. Abu norime rimtų lytinių santykių. Norėčiau sužinoti, kaip pasiruošti tam pirmam kartui, kad nekankintų ir visko netemdytų baimė pastoti.

Atsakymas

Išvengti nėštumo galima naudojant kontracetines priemones. Populiari ir lengviausiai naudojama priemonė yra prezervatyvas. Jeigu prezervatyvai yra kokybiški (perkant vaistinėje mažiau šansų apsirikti) ir naudojami tinkamai (instrukcija galima rasti pakuotėje), jie yra pakankamai patikimi. Be to, prezervatyvai apsaugo ir nuo lytiniu keliu plintančių ligų. Kita populiari ir efektyvi priemonė yra kontraceptinės tabletės, bet prieš pradėdant jas vartoti rekomenduotina pasitarti su gydytoju. Taip pat galima naudoti natūralaus šeimos planavimo metodą, tačiau jo patikimumas yra mažesnis, be to, šis metodas netinka, kai moters mėnesinių ciklas nėra reguliarus. Plačiau apie šį ir kitus metodus galima pasiskaityti knygoje „Seksologijos enciklopedija“, Vilnius, 1996. Siekiant maksimalaus apsisaugojimo priemonių efektyvumo, galima jas derinti tarpusavyje.

Man 16 metų, bet dar vis nesergu mėnesinėmis, ar tai normalu?

Atsakymas

Paprastai mėnesinės prasideda 11-15 metų amžiuje. Tačiau mėnesinės gali prasidėti ir truputį anksčiau, ir truputį vėliau. Jei visgi nerimauji, geriausiai pasitarti su šeimos gydytoju ar ginekologu.

Plyšo prezervatyvas, bijau pastoti.

Prieš porą dienų, mano vaikinui plyšo prezervatyvas. Praėjus valandai, išgėriau tabletę, kurią rekomenduojama išgerti per 72 val., kad moteris nepastotų. Deja, vis dar bijau, kad galiu pastoti ir norėčiau sužinoti, kokia tikimybė, kad aš lauksiuosi kūdikio?!

Atsakymas

Jeigu išgėrei tinkamą vaistą ir laiku, pastoti neturėtum. Ar pastojai, gali sužinoti nusipirkusi nėštumo testą vaistinėje arba nuėjusi pasitikrinti pas ginekologą.

Aš dar nekalta, bet jaučiuos tokia kalta,... kodėl žiūriu į pasaulį taip pesimistiškai?

Man jau senai neduoda vienas klausimas, kuris kyla visoms merginos. Turbūt suprantate, apie ką aš kalbu... Man 18 metų, esu savarankiška, bet vis priklausau nuo tėvų. Lytinis gyvenimas – tai tik mano asmeninis gyvenimas, bet tėvai turi labai didelę įtaką mano sprendimams. Deja, taip jaučiau ir galvojau prieš kelis mėnesius. Aš dar nekalta, bet jaučiuosi tokia kalta prieš juos.

Aš gi dar nieko nepadariau, bet mažai betrūko. Dabar į gyvenimą žiūriu kitu kampu, pasąmonėje slypi visokios mintys. Atsiduoti? Bet kai iki to prieiname, mano pasąmonėje statosi barikada – neatsiduoti. Nežinau, kas su manimi darosi, galima būtų sakyti, kad nieko, bet kodėl tada žiūriu į pasaulį taip pesimistiškai?

Atsakymas

Gerai, kad pasidalinai savo abejonėmis, – tai gali padėti geriau susivokti, suprasti savo elgesio motyvus. Mini, kad tėvai turi didelę įtaką Tavo sprendimams, nors esi savarankiška. Tai natūralu, nes kartais, net nenorėdami, perimame tėvų, aplinkinių elgesio normas ir standartus. Svarbu, kad pati atskirtum, kur yra Tavo įsitikinimai, o kur tėvų. Laiške Tu nieko nemini apie savo būsimų lytinių santykių partnerį, bet jis yra labai svarbi šio apsisprendimo dalis. Kaip manai, ar jis tikrai yra tas žmogus, kuriam norėtum atsiduoti? Ar pasitiki juo? Ar myli jį ir jauti jo meilę? Jei nors į vieną iš šių klausimų atsakei „ne“, tai galbūt „barikada“ yra visai ne pasąmonės gilumose, o arčiau – gal tai tiesiog dar ne tas žmogus ar dar ne tas laikas, kai norėtum pradėti lytinius santykius.

Ruošiuosi daryti abortą. Ką jūs galvojate apie tai?

Ruošiuosi daryti abortą, bet ta mintis man neduoda ramybės. Ką jūs galvojate apie tai?

Atsakymas

Mums taip pat neramu dėl tokių Tavo minčių. Jei mintis apie abortą neduoda Tau ramybės dabar, vadinasi, yra dėl ko abejoti. Abortas – negrįžtamas veiksmas ir labai rizikingas sprendimas. Juolab, kalba eina apie naują gyvybę, užsimezgsusią Tavo išciuose, o taip pat ir Tavo pačios fizinę ir dvasinę sveikatą ateityje. Dar kartą gerai įvertink – gal galimybių, kad Tavo kūdikis gimtų yra žymiai daugiau, negu Tau atrodo dabar? Tikėtina, išgyvensi daug sunkumų, bet jei pasiryši gimdyti – atsiras ir kas padeda, ir palaiko. Apie apnikusias abejones gali pasikalbėti ir su „Jaunimo linijos“ savanoriu. Linkiu Tau stiprybės.

Apie gyvenimo prasmę, apie gyvenimą ir mirtį

Patarkite, kaip surasti gyvenimo tikslą?

Aš labai gerbiu ir suprantu žmones, kurie perskaito tūkstančius panašių laiškų kaip ir mano. Jie sugeba padaryti didžiulį darbą, nes prie kiekvieno žmogaus problemos reikalingi individualūs būdai ją išspręsti. AČIŪ, KAD JŪS ESATE.

Aš neketinu žudyti, iš karto perspėju. Tiesiog noriu žinoti tikslą gyventi. Aišku, aš suprantu, kad gyvenu, kol kai kurie žmonės nori, kad aš gyvenčiau, bet kai žmonės vienas po kito užmiršta mane, trumpiau tariant, jiems nesvarbu, ar aš gyvas, ar ne, ir aš gyvenu toliau be tikslo. Ir gal jūs padėsit man jį surast?

P.S. Aš jau bandžiau surast naujų žmonių, kuriems GAL būtų svarbu, ar aš gyvas ar ne. Bet tai tęsiasi neilgai. Visi mane po kurio laiko užmiršta. Patarkite, kaip surasti gyvenimo tikslą... .

Labai dėkingas, kad perskaitėte mano laišką.

Atsakymas

Neseniai n-tą kartą perskaičiau P.Coelho „Alchemiką“, ko gero tai – bet kokio amžiaus žmonėms tinkantis kūrinys, kiekvienas čia gali sau šį tą surasti. Ne, nesiūlau Tau skaityti tos knygos... Tiesiog joje kalbama apie tikslą. Gyvenimo tikslą kiekvienas turi surasti pats. Tu taip pat.

Panašu, kad Tau gyvenimo tikslas labai siejasi su žmonėmis, kuriems Tu rūpi, kurie apie Tave galvoja, kurie Tave atsimena.

Rašai, kad žmonės vienas po kito pamiršta Tave, o Tu? Ar prisimeni juos? Ar sieki išlaikyti užsimezgusius santykius? Ką pats darai, kad žmonės Tavęs nepamirštų? Kalbi tarsi nieko negalintis pakeisti, tarsi gyvenimas (ir žmonės) slenka prieš Tavo akis, keičiasi, o Tu tesi stebėtojas, nusivylęs tuo, kad Tave pamiršta. Būk tvirtesnis, patikėk, kad gali savo gyvenimą, aplinkybes keisti pats, kad gali nepamiršti ir būti nepamirštas.

O tikslo kažkaip ypatingai ieškoti nereikia. Tiesiog bandyk pajauti, kas Tau svarbu kiekvieną dieną ir nepamiršk, kad gyventi reikia ne tik dėl kitų, bet ir dėl savęs.

„Gyvenimas yra dovana, dėliaukis ja“ (Motina Teresė).

Nerandu gyvenime prasmės. Ką man daryti?

Nerandu gyvenime prasmės. Viskas juoda. Mąstau apie būties bereikšmiškumą. Norėčiau pašnekėti su žmogum, kuris man nieko nereiškia ir kuris manęs nepažįsta. Ką man daryt?

Atsakymas

Tavo mintys liudija, kad Tau šiuo metu – nelengvas gyvenimo laikotarpis. Norėtum pakalbėti su žmogumi, kuris Tavęs nepažįsta? Manau, tai – gera mintis. Žmogų, kurio nepažįsti ir kuris dėl to bent iš pradžių nebus Tau reikšmingas, bet kuris Tave išklausk, visada gali rasti paskambinę (-usi) į „Jaunimo liniją“, telefonu 8-800 28888. Kiekvienas paskambinęs turi teisę likti anonimiškas, o pokalbių turinys laikomas paslapyje. Taigi atsiskleisti galėsi tiek, kiek norėsi. Naujų minčių gal sukels ir žymaus režisieriaus Andrejaus Tarkovskio (sukūrusio kelis labai prasmingus filmus) citata apie gyvenimo prasmę:

„...Žinoma, gyvenimas, apskritai neturi prasmės; nes jeigu ji būtų – žmogus taptų nelaisvas; jis imtų vergauti gyvenimo prasmei, jo gyvenimas būtų sąlygotas visiškai kitų kategorijų – vergo kategorijų...“.

Jaučiu, kad man slysta žemė iš po kojų...

Jaučiu, kad man slysta žemė iš po kojų... Kad ir dabar čia rašydama – blianu kaip mažas vaikas. Negaliu sustabdyti savo degradavimo proceso! Esu dvyliktokė, egzaminai visai ant nosies, o prie pamokų neprisėdu, jaučiuosi visai tuščia... .

Kartais norisi garsiai visiems išrėkti savo skausmą, bet, prasižiojus, negaliu išleisti nei garso. Per pastarąsias dienas suvokiau, kad vienam žmogui buvau tik daiktas, jaučiuosi šiukšlė, kurią paspiria kiekvienas praeivis. Prieš keletą dienų išsiverčiau savo geriausiam draugui ant pečių, bet man nepalengvėja, kiekviena diena bėga vis lėčiau, bet vis greičiau artėju prie bedugnės... .

Jaučiu, kad ir vėl sugrįžtu į tą žiaurią gyvenimo stadiją, kai kiekvieną dieną atsikeldavau su mintimi, kad noriu išnykti ir eidavau miegoti su ta pačia žudančia mintimi. Paskiau susimąščiau, kad gal niekada ir nebuvau išbridusi iš to liūno, kuriame skendėjau prieš 4 metus, kai visi žinojo, jog man blogai, kai pusė mokyklos šaukdavo: „čia ta, kuri nori numirti“, nes aš paprasčiausiai to neslėpiau. Visų sąsiuvinų galuose buvo užrašai „I want to die“ arba piešiniai su pasikorusia mergina ant medžio. Kai prisimenu, iš tikrųjų net šiurpas nukrečia, nes tai buvo žiaurus metas... Vis dažniau atrodo, jog jis sugrįžta. Aš ir vėl nebematau ryškių gyvenimo spalvų, vis dažniau nusiviliu žmonėmis, kaip žmogus, nykstu pati savo akyse... Niekada nesugraudindavo jokia filmo scena, neišspausdavau nei ašaros, o dabar apsiverkiu net ir visai nereikšmingoje situacijoje. Jaučiuosi uždaryta mažutėje dėžutėje, kurią vis kas nors papurto, o aš ir skrendu nuo vieno kampo iki kito... nuo vieno iki... . Ir taip begalo... Kiekvieną dieną iškeliu sau ir pasauliui begales retorinių klausimų. Kaip norėčiau, kad atsirastų nors vienas žmogus pasaulyje, kuris galėtų atsakyti nors į vieną tą egzistencinį klausimą... Nebežinau, kaip elgtis ir ką daryti,

atsibodo jau save gelbėti. Kai tik atrodo, jog pamilstu gyvenimą, jis ima ir nuvilia. Tada einu ir skandinavų save cigaretės dūme, bet ir tai jau nebegelbėja...

Atsakymas

Tavo laiškas tikrai labai liūdnas ir sukrečiantis. Bet, nelyk, pirma mintis, kuri man šovė į galvą baigus jį skaityti buvo tokia: „situacija nėra beviltiška – jei anksčiau šią merginą, turinčią tokių sudėtingų egzistencinių problemų gelbėdavo tik cigaretės dūmas, tai tikrai dar rasime ir geresnių priemonių jai išsigelbėti“.

Iš tikrųjų, Tavo gyvenime dabar sudėtingas metas, tikrų išbandymų metas – laukia abiturės egzaminai. Tokia situacija kelia nemenką stresą. Be to, nusivylei artimais santykiais ir tai dar labiau sukėlė įtampą Tavo gyvenime, sunkumus susikaupti ir mokytis. Tai – streso pasekmės, o ne degradacija. Nekeista, kad padidėjo Tavo pažeidžiamumas ir vėl prisiminei tą laiką, kai Tau buvo sunku ir kildavo minčių nusižudyti. Bet pati rašai, kad „šurpas ima nuo tų minčių apie mirtį“, – reiškia tiesa ir tai, kad nenori, kad šio mintys vėl sugrįžtų, reiškia, tikrai nori gyventi.

Prisimink, Tu jau kartą įveikei tokią savo būseną. Vadinasi, esi stipri ir gali nepasiduoti skausmui, sunkumams ir dabar, gali juos nugalėti. „Norisi garsiai visiems išreikti savo skausmą“? Leisk sau jį išsakyti. Ir kuo dažniau, tuo geriau. Palengvės.

Kiekvieną dieną iškeli sau ir pasauliui begales retorinių klausimų, nori, kad kas nors į juos atsakytų. Į retorinius klausimus nėra tikrų ir gerų atsakymų. Gal rečiau kelk retorinius klausimus ir dažniau paprastus, kasdieninius, kupinus rūpesčio savimi ir kitais – pavyzdžiui, ar skaniai šiandien pavalei? Ar leidai sau išsimiegoti? Ar patinki sau, kaip šiandien apsirengi? Ar nesi sau per daug kritiška ir griežta?

Tikrus, geriausius atsakymus apie viską, kas Tau rūpi, gali duoti tik gyvenimas. Tik gyvendama Tu gali spręsti savo egzistencijos problemas, atrasti Tau rūpimus atsakymus.

Rašai, kad kai tik pamilsti gyvenimą, jis Tave nuvilia. Gyvenimas susideda iš pakilimų ir nusivylimų. Nusivylimai ir sunkumai skatina mus augti, stiprėti, o sėkmės ir džiaugsmas padeda mylėti gyvenimą.

Nebijok gyvenimo siūstų išbandymų ir sunkumų. Pasitikėk savimi, savo jėgomis, tikėk, kad galėsi įveikti tuos sunkumus, nebijok kreiptis pagalbos. Jei jausi, kad žemės po kojomis vis tiek trūksta – galėtum savo dabartiniams išgyvenimams pasidalinti su psichologu – jis padėtų greičiau įveikti šį sunkų Tau laikotarpį. Neatidėliok ir pradėk veikti jau dabar.

Aš labai bijau mirties. Ką man daryti?

Man 24 metai. Aš labai bijau mirties. Tai jau tęsiasi apie 2 metus. Ką man daryti? Tik nerašykite prašau, kad jauni žmonės nemiršta. Ačiū už atsakymą.

Atsakymas

Turėtum bandyti kuo geriau suprasti, kas vyksta Tavo gyvenime *dabar*, kas svarbaus nutiko Tau per šiuos dvejus metus. Nes mirties baimę išgyveni dabar. Svarbu suprasti ir atsakyti sau į klausimus – ko neleidi sau išgyventi, padaryti dabar? Kas Tau svarbu, bet Tu jauti, kad tai lieka apeita, neišgyventa, nepatirta, nepadaryta?

Miršta visi. Ir nėra nei vieno žmogaus, kuris bent kartą savo gyvenime nesusimąstytų apie mirtį, nepajustų nerimo dėl savo gyvenimo baigtinumo. Mirties baimė slypi kiekvienoje gyvoje būtybėje. Gilioje senovėje filosofai stoikai yra sakę: „išmokti gerai gyventi – tai išmokti gerai mirti“. O stoikų pasekėjas romėnų filosofas Seneka tęsė: „tik tas žmogus iš tikrųjų mokėjo džiaugtis gyvenimu, kuris nebebijo jo palikti.“ Paprastai tariant, jie sako: „jei gerai gyveni, mirties nebijai“. Tačiau tiesa ir tai, kad gyvenimo ir mirties paprastai išgyventi neįmanoma. Kupinas pilnatvės jausmo gyvenimas saugo nuo persekiojančios mirties baimės. Kai gyvenime trūksta šios pilnatvės, džiaugsmo, norų įgyvendinimo ir išsipildymo, kai negyveni taip, kaip nori, kai junti, kad vis kažko nepadarei, kas Tau labai svarbu – tampa sunku ir neramu. Šis nerimas gali virsti ir mirties baimė. Tokiu atveju mirties baimė praneša, kad turi dar daug ką padaryti gyvenime. Kad svarbu išmokti pilnavertiškai gyventi.

Apie mirtį mintys ir klausimai dažniausiai kyla jauniems žmonėms ir gyvenimo pabaigoje. Dažniau apie mirtį galvojama, kai susiduriama su nepagydoma liga, su artimųjų žmonių netektimi, praradus gyvenime, kas buvo labai svarbu, kriziniais, gyvenimo lūžio momentais.

Ką Tu galėtum padaryti šiandien, kad pajustum, jog gyvenimas neplaukia pro šalį, kad esi jo įvykių sūkurėje? Ko labiausiai reikia Tau šiuo metu? Ko norėtum, bet, atrodo, kad negali? Kaip matai, kad įveiktum mirties baimę, reiktų atsakyti į labai daug klausimų ir visi jie apie gyvenimą. Ar rasi šiuos atsakymus viena, ar su kažkuo, ar reikia, kad padėtų psichologas – geriausiai pajusi pati. Greitai šie atsakymai neaptinkami. Tačiau jei randi kelią, kuris veda link tokio atsakymo – mirties baimė mažėja, nebetampa trukdančia gyventi. Linkiu Tau rasti kuo daugiau tokių kelių, bei ryžto ir drąsos jais eiti.

Pastaruojų metu jaučiu, jog mano gyvenimas atrodo tuščias. Nebežinau, ar tai, ką veikiu yra beprasmiška, ar tai tiesiog gyvenimo išbandymų laikotarpis?

Man 21. Esu ganėtinai užsiėmusi, studijuoju, turiu savo laisvalaikio veiklą. Tačiau pastaruojų metu jaučiu, jog mano gyvenimas atrodo tuščias, jame nėra nieko tokio, kas mane giliai jaudintų ir kas man būtų prasminga. Nebežinau, ar iš tikro tai, ką veikiu, yra beprasmiška, ar tai tiesiog gyvenimo išbandymų laikotarpis.

Be to, norėčiau apsilankyti pas psichoterapeutą – GERĄ psichoterapeutą. Tačiau pas privatų brangoka, o dėl „valstybinių“ nieko nežinau – ar jie gali būti geri (tiksliau, tikiu, kad gali būti geri, tačiau kaip atsirinkti?).

Daugokai ir painiai prirašiau, tačiau tikiuosi atsakymo... :)

Atsakymas

Rašai, kad esi ganėtinai užsiėmusi, tačiau gyvenimas Tau atrodo tuščias. Toks jausmas neretai aplanko, kai trūksta artimų ryšių, svarbių ir reikalingų santykių. Dažnai darbas, studijos, laisvalaikio veikla užima daug mūsų laiko, tačiau neatstoja artimų ryšių, meilės, draugystės svarbos. Abejoti prasmingumu to, ką veiki. Gal tai ir yra, kaip rašai, išbandymas – suvokti prasmę to, ką veiki ir atsakyti sau į klausimą, ar ir toliau norėtum tai daryti? Gal ši abejonė leis iš naujo pamatyti veiklos prasmę arba taps paskata permainingoms.

Jei nori apsilankyti pas psichoterapeutą – padaryk tai. Ar geras Tau psichoterapeutas, kurį pasirinkai, gali spręsti pagal kelis kriterijus. Reikia remtis savo jausmu – ar likai patenkinta kontaktu su psichoterapeutu? Ar pajutai, kad tai žmogus, su kuriuo nori ir toliau kalbėti apie tai, kas Tau rūpi, kad galėsi būti su juo atvira? Gali pasiteirauti psichoterapeuta, kokiai profesinei draugijai jis/ji priklauso, ar atlieka savo darbo profesinę priežiūrą, kur mokėsi, prieš tapdamas psichoterapeutu? Psichoterapeutas, gavęs gydytojo ar psichologo diplomą, paprastai, dar mokosi papildomai 2-4 metus psichoterapijos. Visi profesionalūs psichoterapeutai yra kurios nors psichologinės ar psichoterapinės draugijos nariai – pvz., Lietuvos psichoterapijos draugijos, Lietuvos psichologų sąjungos ir/ar atskiras psichoterapines mokyklas atstovaujančių draugijų nariais (pvz. Egzistencinės psichoterapijos, psichoanalizės, geštalto terapijos, Jungo analizės ir t. t.), turi šių draugijų išduodamas pažymas, laikosi nustatyto darbo etikos kodekso ir standartų, nuolatos kelia kvalifikaciją, dalyvauja profesinės priežiūros (supervizijų) veikloje (savo atliekamo psichoterapinio darbo apžvalga, aptarimas su kolegomis).

Aš pavargau gyventi. Nejaugi negaliu gauti nors kiek šilumos?

Man nusibodo viskas. Sėdžiu dabar viena namuose.... Naktis.... Ir vėl aš viena. Nekenčiu to. Man sunku. Noriu su kuo nors pasišnekėti. Noriu, kad kas nors būtų šalia. Deja, esu niekam nereikalinga. Ar kam nors rūpėtų, jei dabar pasitraukčiau? Ne. Kažin, ar iš viso kas nors ateitų į mano laidotuves. Aš pavargau. Pavargau gyventi. Pavargau nuo žmonių aplink mane, nuo mane supančių veidmainių, nuo apgaulės, nuo netikrų jausmų. Viskas man atsibodo. Kodėl rašau? Nežinau. Gal dėl to, kad vis vien viskas yra beviltiška. Aš noriu prasmegti, noriu pradingti. Niekam neįdomu, kaip aš jaučiuosi. Visi tik šaiposi iš manęs, nelaiko manęs žmogumi. Man sunku. Daugiau taip nebegaliu. Gal susirasti kokią negyvenamą salą ir joje praleisti visą likusį gyvenimą, jei jo iš viso dar liko? Ar žmogus gali gyventi be meilės? Nežinau. Man reikia, kad kas nors mane suprastų. O gal man tik kartais reikia, kad kas nors apkabintų, kad priglaustų arti savęs.... Man juk irgi gali būti šalta šiame speiguotame gyvenime... Nejaugi negaliu gauti nors kiek šilumos? Nusibodo man prašyti kitų meilės. Nusibodo lakstyti paskui žmones, kuriems į

mane nusispjauti. Nusibodo man galvoti apie kitus, stengtis jų neįskaudinti... Noriu viską palikti. Man labai skaudu. Nebegaliu daugiau taip gyventi... .

Atsakymas

Tavo laiškas labai liūdnas, skausmingas, bet jame atsiskleidžia ir daug gyvų prieštarinčių minčių ir norų. Greta skausmo ir nevilties yra ir daug troškimo gyventi ir argumentų „už gyvenimą“. Daug normalių, žmogiškų norų. Suprantamas Tavo šilumos, meilės, artimo žmogaus troškimas. Galima ir reikia jų ieškoti. Galbūt šiuo metu esi kažkuo ypatingai nusivylusi. Labai gerai, kad nori su kažkuo pasikalbėti – jei nerandi šiuo metu kuo pasitikėtum tarp draugų – paskambink į psichologinės pagalbos telefoną – tikrai galėsi iš širdies pasikalbėti apie tai, kas Tau rūpi. Taip pat, manau, padėtų ir susitikimas su psichologu. Tai galėtų būti pirmieji Tavo žingsniai, kad pasijustum suprasta. Tada atsiras jėgų ir vilties ieškant ir kitų Tau svarbių ir trūkstamų dalykų.

Manau, kad palengvėtų kitiems, jei manęs nebūtų..., jaučiu, kad niekam nerūpiu ir tada mąstau apie savižudybę...

Kartais aš noriu nusižudyti ir manau, kad palengvėtų kitiems, jei manęs daugiau nebūtų. Gal ir nusižudyčiau, jei išdrįsčiau, bet negaliu to padaryti niekaip, nes dar gyventi norisi. Jei nesinorėtų – tai ir nusižudyčiau. Daug man skausmo šiame gyvenime įvyko, buvau daug kartų įskaudintas, ižeistas, vis jaučiu, kad aš niekam nerūpiu ir tada mąstau apie savižudybę (...).

Atsakymas

Suprantu, kad Tau sunku. Bet negaliu sutikti su Tavo mintimi apie tai, kad daug kam palengvėtų, jei nusižudytum. Yra labai sunku gyventi su žinia, kad Tavo artimoje aplinkoje kažkas nusižudė. Žudytis, kai norisi gyventi tikrai ne išeitis. Jei Tave slegia gyvenime patirtos nuoskaudos, sunku pasitikėti žmonėmis, reiškia, turi užduotį gyvenime, kurią reikia spręsti – Tau reikia mokytis užsiauginti „storesnį kailį“, kad taptum mažiau pažeidžiamas. Būtent iš savo paties skausmingos patirties gali daugiausiai išmokti ir tvirtumo. Tačiau gali būti sunku tai pasiekti vienam. Tokiais atvejais labai padeda psichologai.

Netiesa, kad Tu niekam nerūpi – mes Tau rašome, apie Tave galvojame, Tu mums jau rūpi. Ir beveik neabejojame – apsidairyk aplinkui, turbūt yra ir daugiau žmonių, kuriems Tu rūpi. Tiesiog, kai liūdna, viskas žymiai blogiau matosi. Linkiu kuo greičiau pradėti mokytis tapti mažiau pažeidžiamu. Daug sėkmės Tau.

Aš noriu mirti, nors man nieko netrūksta. Kaip manote, kaip galėčiau pasitraukti?

Aš noriu mirti, nors man nieko netrūksta. Turiu viską – šeimą, meilę, šilumą. Man 16. Man neužtenka patirti džiaugsmą. Man reikia kažko daugiau. Bet nežinau ko. Pati nežinau, ko aš noriu iš gyvenimo. Taip, noriu mirti. Galvoju, padarysiu taip: išeisiu kokią dieną netikėtai iš šio pasaulio. Ir visi galvos, kodėl aš taip padariau. Nes aš vaidinu. Šiuo metu aš esu bejėge prieš visą pasaulį, prieš visą gyvenimą. Bet aš esu bailė ir nepakelsiu rankos prieš save. Visus taip nustebinčiau. Niekas dėl manęs neverktų. Šiame pasaulyje esu viena. Ir aš niekam nesakau. Nes nenoriu gadinti visų reikalų. Kaip manote, kaip galėčiau pasitraukti?

Atsakymas

Panašu, kad šiame gyvenimo etape esi sutrikusi, pasimetusi. Rašai, kad nori mirti, nors tau nieko netrūksta, tačiau skaitant Tavo laišką jaučiasi, kad trūksta kažko labai svarbaus. Manai, kad esi bailė, nes nepakeltum rankos prieš save. Tačiau savižudybė nėra nei bailumo, nei drąsos įrodymas. Šios mintys yra greičiau tavo pasimetimo gyvenime išraiška. Be to, visai nereikia mirti, kad pamatytum, jog rūpi artimiesiems. Rašai, kad esi bejėgė prieš visą pasaulį, prieš visą savo gyvenimą. Tačiau skaitant Tavo laišką kyla jausmas, kad labiausiai jautiesi bejėgė prieš save pačią. Nori, kad kiti Tave suprastų, tačiau vaidini, niekam nesakai, kaip jautiesi... Trokšti artimumo, bet bijai atsiverti, nes „nenori gadinti visų reikalų“. Būdama savimi tikrai nieko nesugadinsi, o taip „apsimetinėdama“ gali rimtai susipainioti savyje. Be to, kyla pavojus, kad ir kitiems nesuteiki galimybės priartėti prie Tavęs ir suprasti Tave, leisti Tau pasijusti ne tokiai vienišai ir nereikalingai. Sutinku su Tavim, kad neužtenka gyvenime patirti vien džiaugsmą. Gyvendami mes patiriame įvairiausius jausmus: ir džiaugsmą, ir liūdesį, ir baimę, ir pyktį, ir nuostabą, išgyvename ir artumą, ir ilgesį, ir vienišumą, ir meilę... Tad, jei nori patirti ne tik

džiaugsmą, būk atvira visiems jausmams. Ir nors gyvenimas ne visuomet bus labai lengvas ir paprastas, tačiau tikrai įvairus ir spalvingas. Turi atrasti, ko nori iš gyvenimo. Linkiu Tau drąsos būti savimi, gyventi ir dalintis savo gyvenimu su kitais.

Man per sunku gyventi, gyvenimas ne man...

Man 21 metai. Jaučiu, kad priėjau gyvenimo kryžkelę ir akys vis labiau krypsta į kelią, vedantį į pražūtį. Aš nebe noriu gyventi, nes nebeturiu jokio tikslo. Man nesiseka mokslai, pablogėjo santykiai su draugais, tėvais. Aš noriu numirti. Kai užėina beviltiškumo akimirkos trokštu nusižudyti, daugiau nebekentėti. Kartą buvau paėmusi peilį į rankas, bet neišdrįsau persipjauti venų, tik įsidrėskiau. Kraujo beveik nebuvo. Pradėjau lankytis pas psichologą, bet jis man nepadės, nes lankausi pas jį dėl kitų problemų, o apie savižudybę nieko nepasakoju, nes bijau, kad kas nors nesužinotų ar/ir neišvežtų į psichiatrinę ligoninę. Man labai SUNKU. Jaučiu, kad sprogsiu nuo savo jausmų. Nebežinau, ką daryti, aš nebeištersiu, nebegaliu daugiau kentėti. Jaučiuosi niekam nereikalinga ir vieniša. MAN PER SUNKU GYVENTI, GYVENIMAS NE MAN, TROKŠTU PASITRAUKTI....

Atsakymas

Matau, kad Tau šiuo metu yra labai nelengva: Tau skauda, jautiesi bejėgė ir vieniša, net nebesinori gyventi. Tačiau žinai, kas mane labiausiai neramina skaitant Tavo laišką? Ogi tai, kad stengiesi viena įveikti šiuos sunkumus. Išties sunku gyventi, kai negali su kuo nors pasidalinti tuo, kas Tau svarbu ir Tave neramina. Tuomet ir atrodo, kad „sprogsi“ nuo savo jausmų, nebeištersi, nebegalėsi pakelti kančios. Tokių „juodų periodų“ gyvenime kartais pasitaiko, tačiau mirtis nėra išeitis iš jų. Net ir pats stipriausias skausmas laikui bėgant rimsta ir sunkumai yra išsprendžiami. Svarbu nelaikyti visko savyje. Kai atsiveriame kitam, jaučiamės ne tokie vieniši. Tu lankaisi pas psichologą. Labai svarbu pasakyti jam apie savo visas mintis ir jausmus. Suprantu, kad nėra lengva pasakoti kitam apie nenorą gyventi, mintis apie savižudybę. Bijai, kad Tavęs neišvežtų į psichiatrinę ligoninę. Patikėk – per prievartą niekas Tavęs niekur neišveš. O kartu su psichologu galėsite atrasti Tau tinkamiausią išeitį.

Labai dažnai galvoju apie savižudybę. Ką man daryti, kaip pakeisti nuomonę apie gyvenimą?

Labai dažnai galvoju apie savižudybę, kartais dėl menkiausių dalykų nenoriu gyventi, noriu visai kitokio gyvenimo (...). Netekau mylimo žmogaus (jis nenumirė...), aš nežinau, kaip be jo gyvensiu, aplinkui tiek daug prisiminimų, daug jų primenančių vietų, kartu klausyta muzika ir t. t. Nežinau, gal mūsų santykiai dar pasitaisys, bet nelabai tuo tikiu ir toks dalykas verčia verkti. Aišku, daug kas pasakytų, kad tai paauglystės reiškiniai, bet man taip yra pirmą kartą, atrodo, dėl jo viską padaryčiau, kad tik jam būtų gerai. (...). Tik nesakykite, kad viskas praeis, aš viską pamiršiu. Ne, taip tikrai nebus. Draugės sako, kad puikiai mane supranta, bet taip nėra, jos to tikrai nepatyrė, bent ne taip kaip aš. Esu labai jautri, greit susigraudinu ir tas mane „žudo“. Ką man daryti, kaip pakeisti nuomonę apie gyvenimą, gal kur nors išvažiuoti? Labai nenoriu gyventi. Gal reikėtų lankytis pas psichologą ar šiaip kur nors, bet nenoriu, kad tėvai žinotų. Nes vieną kartą tikrai pasidarysiu sau galą. Lauksiu atsakymo (...).

Atsakymas

Kas man labai svarbu pasirodė Tavo laiške? Kad *Tu tikrai nori kitokio gyvenimo*. Ir suprantu, kad, kai rašei šį laišką, gyvenimas buvo ne toks, kaip Tau norėtusi. Bet labai svarbu, kad žinai, ko nori. Tiesa, kartais tenka dar gerai pasukti galvą, koks gali būti tas kitoks gyvenimas ir kaip jį susikurti, bet tai – kūrybinga ir gyvenimo verta užduotis.

Išsiskyrimo liūdesys ir skausmas tikrai būdingi ne tik paauglystei. Visi liūdi ir visiems skaudu, kai išsiskiriama su mylimu žmogumi. Tik kiekvienas liūdi ir kenčia savaip. Tau kyla minčių apie savižudybę. Žinai, kas neramina, – kad grįžti prie minties apie savižudybę dėl kiekvienos smulkmenos – kaip pati rašai – „dėl menkiausių dalykų nenoriu gyventi“. O greta rašai apie tokį didelį ir gyvenimo vertą meilės jausmą: „dėl jo viską padaryčiau, kad tik jam būtų gerai“. Manau, tai kad *Tu gyveni ir gyvensi* – tai jau bus labai gerai. Ir jam, ir Tavo Artimiesiems ir dar daug kam, ką Tu sutiksi savo gyvenime, ir, neabejoju, Tau pačiai, kai Tu aptiksi, kad gyveni tokį

gyvenimą, kokio nori. Bet toks gyvenimas neturėtų priklausyti nuo kito žmogaus – norimą gyvenimą sukurti gali tik Tu pati. Jei Tavo visas gyvenimas priklausys tik nuo vieno žmogaus, ar nuo kitų aplinkybių – būsi visuomet priklausoma. Neabejoju, kad tokia Tu nenori būti.

Tavo mintis lankytis pas psichologą tikrai verta dėmesio. Ir tėvai visai nebūtinai žinos, kad Tu lankaisi pas psichologą – aptark šį klausimą su psichologu, kurį pasirinksi, ir, pamatysi – tai ne tokia problema, kaip Tu galvoji. Kaip rasti psichologą? Verta pakalbėti apie tai ir apie jausmus, kuriuos išgyveni, su „Jaunimo linijos“ konsultantais. Nuomonė apie gyvenimą tikrai keičiasi nepriklausomai nuo amžiaus. Gyveni ir keičiasi. Tik tam reikia gyventi. Linkiu stiprybės gyventi ir kurti tokį gyvenimą, kokio Tu nori ir esi verta.

Žadu nusižudyti šiomis dienomis....

Sveiki, rašau šiaip. Žadu nusižudyti šiomis dienomis, tik kad pavyktų, dar ne viską, ko reikia, turiu. Manau, tai mano lemtis, anksčiau ar vėliau taip būtų atsitikę, aš nesu iš stipriųjų, o gyvendama toliau dar daugiau prarasiu. Bet aš iš dalies laiminga, jaučiuosi išsprendusi visus neišsprendžiamus (man) dalykus. Gyvenimas gali būti gražus, jei taip į jį žiūrėsi, bet bus nykus, jei toks tavo požiūris. Aš taip manau, jis toks, kokiu tu jį padarai. Nuo manęs gyvenimas tolsta, jau taip neskaudu. Taip, tai gal ir konkrečios priežastys, bet aš jų neišspręsiu, aš per silpna ir pati viską gerai suprantu. Rašau jums, kad būtų su kuo be pavojaus pasikalbėti, tai juk nebus gal pavadinta „dėmesio ieškojimu“. Jūs geri žmonės, daug kam padedate, esat reikalingi.

Atsakymas

Rašai, kad Tau jau nebeskaudu, gyvenimas jau traukiasi nuo Tavęs. Skaitant Tavo laišką jaučiu, kad kažkas Tau buvo, o greičiausiai ir tebėra, labai skaudu. Jautiesi silpna, manai, kad neišspręsi savo problemų pati. Tačiau kartais ir nereikia jų spręsti vienai. Jei problemos didesnės – normalu kažkuo remtis jas sprendžiant. Yra žmonių, kurie galėtų bandyti Tau padėti. Turi viską išmėginti. Labai patariu – kreipkis į psichologą, – tai tikrai nebus palaikyta tiesiog dėmesio ieškojimu. Sakai, kad nusižudyti – Tavo lemtis. Prisipažinsiu, nemanau, kad tai gali būti lemtis. Tai paties žmogaus apsisprendimas ir atsakomybė. Ir sprendimas šis visai ne išeitis, juolab – ne lemtis. O apie tai, ką praradai gyvenime ir dar bijai prarasti tikrai verta pasikalbėti. Viskas, kas Tave slegia, gali pasirodyti lengviau ir lengviau pakeliama, jeigu su kuo nors apie tai pasižvelgsi, pasidalinsi savo jausmais. Be pavojaus pasikalbėti gali ir paskambinusi mums, į „Jaunimo liniją“. Tikiu, kad kitiems padedant Tau bus lengviau išgyventi šį sunkų Tavo gyvenimo periodą, ir skausmas atlėgs. Juk, kaip pati rašai, gyvenimas gali būti gražus.

Esu labai prislėgta dėl visko, kas vyksta mano gyvenime... .

Šiuo metu esu labai prislėgta dėl visko, kas vyksta mano gyvenime. Niekaip nerandu sau vietos, kartais atrodo, kad viskas slysta iš rankų, man sunku. Atrodė, jau buvau nuo visko atsiribojusi, tarsi visas tas blogas mintis palikau praeityje. Lyg buvau išmokusi gyventi iš naujo, bet viskas ir vėl grįžta atgal ir vėl ta būsena, kai noriu padaryti tą patį, ko nepadariau žiemą... visgi buvau tarsi persikėlusį anapus, bet grįžau, gal be reikalo. Nebėra jėgų viskam, kas vyksta, tiesiog nenoriu taip toliau, nebenoriu ir tiek.

Atsakymas

Labai svarbu, kad nesistengtum atsiriboti ir nustumti jokių minčių, nes, kaip matai, jos vis grįžta ir grįžta. Nebijok kalbėti apie jas, pokalbis gali padėti numalšinti skausmą ir slogias mintis pakeisti ne tokiomis kankinančiomis. Tau sunku gyventi su skaudžiais prisiminimais, jautiesi bejėgė, galvoji apie savižudybę. Tačiau aš tikiu, kad tikrai ne be reikalo likai gyva. Dabar, rašai, kad esi prislėgta dėl visko, kas vyksta Tavo gyvenime. Reiškia, reikia mėginti suprasti, kas vyksta ir bandyti įveikti šiuos sunkumus. Pamažu, vieną po kito. Tu parašei mums, ieškai pagalbos, o tai jau svarbus žingsnis. Greičiausiai per vieną dieną viskas nepasikeis, reikia laiko, kad sunkumų mažėtų, kad palengvėtų. Bet jei spęsi, veiksi – tikrai viskas keisis, palengvės. Skausmui atlėgus atsiranda jėgų gyventi, pasijaučiame stipresni ir labiau pasitikime savo jėgomis. Pasistenk nelikti viena tuomet, kai Tau sunku. Paprašyk pagalbos artimų žmonių, draugų, šeimos narių. Įveikti šį sunkų etapą Tavo gyvenime gali padėti psichologas. Taip pat palaikyti ir paremti pasiruošę ir „Jaunimo linijos“ savanoriai. Dabar svarbiausia nebūti vienai ir

ieškoti, kas Tave supranta ir gali padėti. Tokie žmonės tikrai yra. Viskas gyvenime sprendžiasi, jei bandai tai daryti.

Svarbiausias žmogus mano gyvenime, ŽMONA, manęs nemyli.

Gyvenime turiu viską, ko gali norėti vidutinis pilietis. Bet praradau savo šeimą. Svarbiausias žmogus mano gyvenime, ŽMONA, manęs nemyli. Turiu „45 COLT“ ir šitą sumautą bendravimo formą. Gerbiu Jus už pastangas padėti, bet norėčiau mirti. Taip išspręščiau keletą žmonių problemas. Taip pat ir savo.

Atsakymas

Natūralu, kad jei galvoji, kad žmona, svarbiausias žmogus Tavo gyvenime, Tavęs nemyli, Tau labai sunku, skaudu ir pikta. Tokiu momentu gali pasirodyti, kad mirtis – geriausia išeitis. Tačiau galvodamas eiti tokiu keliu nei keletą žmonių, nei savo problemų tikrai neišspręsi. Galiu suprasti Tavo norą numirti, kai atrodo, kad svarbiausias žmogus gyvenime Tavęs nemyli. Tačiau neabejoju, kad nori sulaukti laiko, kai skausmas atlėgs ir gyvenime vėl atsiras ir šviesesnių spalvų. Gal dabar dar per anksti apie tai galvoti, – dabar reikia iškentėti ir išlaukti, kad sumažėtų Tavo skausmas. Taip, kentėti, išgyventi nemeilę labai sunku. Kai skauda, viskas žymiai blogiau ir beviltiškiau atrodo, negu yra iš tikrųjų. Tačiau laikas bei dalijimasis savo skausmu su kitais gydo žaizdas. Leisk būti šitam skausmui, priimk jį kaip sunkią, bet neišvengiamai vertingą savo gyvenimo patirties dalį. Bet jei kažkuriuo momentu vėl bus nepakeliamai sunku – žinok, kad gali skambinti į „Jaunimo liniją“, kur visuomet yra žmonės, pasirenkę pabūti su Tavimi sunkiu momentu, išklaudyti, padėti ieškoti išeities. Tačiau svarbiausia, kad turėtum drąsos gyventi. Tik tada yra tikimybė sulaukti meilės iš artimo žmogaus.

Man dažnai atrodo, kad aš gyvenu per prievartą...

Man dažnai atrodo, kad aš gyvenu per prievartą, kad gyvenimas ir viskas, ką jame turiu daryti, yra tarsi baudžiava. Gyvenimas yra tarsi mano šeimnininkas, o aš jo vergė. Viskas, ką darau gyvenime, man atrodo beprasmiška, nes atpildas už visus gyvenime padarytus darbus yra mirtis. Logiškai mąstant, kam vargti visą gyvenimą ir tik po keliasdešimt metų gauti mirtį, jei ją galima tiesiog pačiam pasidovanoti, t.y. tiesiog nusižudyti, o nusižudyti norisi dažnai, ypač kai kas nors nepasiseka. Pavyzdžiui, man dabar sesija ir aš neišlaikiau vieno egzamino. Aš dėl to labai pergyvenu. Man atrodo, kad aš jo niekada neišlaikysiu, nes dėstytojas tipiškas kirvis. Man dabar labai sunku ir šiuo metu niežti rankos pasidaryti sau patį blogiausią. Man tiesiog išseko visos jėgos (tiek fizine, tiek psichologine prasme) ir daugiau nėra jėgų už save kovoti. Mane nuo savižudybės stabdo tik mintys, kad dėl mano mirties labai pergyvens tėvai. Kartais norisi pradėti vartoti narkotikus arba įstoti į kokią nors sektą, kad kuo mažiau galvočiau apie savižudybę. Kaip tik vienas mano kaimynas yra kažkokios budistinės pakraipos sektos vadovas. Knieti pas jį nueiti ir pasikalbėti dėl išitraukimo į jo sektą. Žinau, kad yra kitokių būdų atsikratyti minčių apie savižudybę, bet jie man nepadedą: bandžiau sportuoti, kurti, groti, medituoti, klausytis relaksacinės muzikos. Man niekas nepadedą. Iš pradžių bandžiau neleisti sau grimzti į dugną, bet dabar, kai pamačiau, kad man niekas nepadedą, nuleidau rankas ir pasidaviau, t.y. aš leidau sau grimzti į dugną ir jau beveik jį pasiekiau. Aš nebežinau, kaip sau padėti. Žinau, Jūs patarsite man kreiptis į psichologą, bet aš jau bandžiau į jį kreiptis ir jis man nepadėjo. Aš tiesiog nepasitikiu psichologais ir netikiu, kad jie darbą dirba nuoširdžiai ir taip, kaip reikia. Netikiu, kad jiems rūpi svetimasis skausmas. Aš žinau, kas jiems rūpi. Jiems rūpi pinigai.

Atsakymas

Suprantu, kaip nelengva gyventi, kai jauti, kad gyvenimas yra tarsi tavo šeimnininkas. Tuomet visa, ką veiki gyvenime atrodo beprasmiška, jautiesi bejėgė, ima pyktis ant viso pasaulio. Tokie jausmai nualina, atima jėgas kovoti už save, kyla noras nusižudyti. Tačiau savižudybė – ne išeitis ir ne būdas įveikti savo bejėgiškumą ir nesėkmes. Tam, kad galėtum pasijusti savo gyvenimo šeimnininke visų pirma reikia gyventi. Įvairiais būdais bandei atsikratyti minčių apie savižudybę, tačiau taip ir neradai sau tinkamo. Iš tiesų bandei daug, bet tikrai dar ne viską – liko svarbiausias dalykas – ieškoti Tau reikalingo ryšio su kitu žmogumi, kuriuo *tiki*. Sektose ir narkotikuose tokio ryšio tikrai nerasi. Tai – destruktivių ryšių ir priklausomybės didinimo kelias. Labai nepatariu.

Rašai, kad nuo savižudybės Tave stabdo tai, jog dėl Tavo mirties labai išgyvens tėvai. Iš tiesų, – nežmoniškai sunku gyventi su našta, kad Tavo vaikas nusižudė. Gerai, kad rūpiniesi jais. Nesistenk pabėgti nuo minčių apie savižudybę, nuo savo skausmo – geriau pasidalink juo. Taip, kaip ir dabar padarei, mums parašydama. Pakalbėjus apie savo slogias mintis ir jausmus, tampa kiek lengviau gyventi, nors bėdos ar problemos niekur nedingsta. Suprantančiu pašnekovu gali būti „Jaunimo linijos“ savanoris. Šiame sunkiame etape vis dėlto Tau galėtų padėti ir psichologas. Suprantu, kad nepasitiki ir specialistais. Bet kažkuo gyvenime reikia tikėti, patikėti. Gyvenimas be tikėjimo tampa itin sunkus. Rašai, kad nepasitiki psichologais, netiki, kad jiems rūpi svetimas skausmas, kad jiems rūpi tik pinigai. *O ar tiki savimi?* Skaitant Tavo laišką kyla jausmas, kad išgyveni *Tikėjimo krizę*. Tikrai sunku būti tokioje krizėje, bet ją įveikus, atsiveria labai daug išeičių ir galimybių. Todėl gal verta pradėti nuo šios krizės įveikimo? Tam, kad tikėtum, kad patikėtum, jog pati gali padėti gimti Tau artimam ir taip reikalingam žmogiškajam ryšiui, reikės daug Tavo noro, pastangų bei kantrybės, reikės laiko. Kelias į gyvenimą, kuriame Tu pasitikėsi savimi, kitais, kuriame „šeimininkausi pati“, bus nelengvas, bet atneš labai didelį atpildo jausmą. Aš tikiu Tavimi ir Tavo noru gyventi, todėl rašau Tau. Tikiu, kad mane išgirsi.

Toliau – keli žodžiai visiems, kam gali tekti sutikti krizes išgyvenančius žmones. Perskaičius gal bus aiškiau, ką reiktų daryti tokiais atvejais.

Kaip padėti žmogui, išgyvenančiam krizę?

Parengė Paulius Skruibis. Konsultavo dr. Kristina Ona Polukordienė. Naudota medžiaga iš Pasaulinės sveikatos organizacijos leidinio „Savižudybės prevencija. Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams“.

Niekas neapsaugotas nuo įvairių gyvenimo sukrėtimų. Išsiskyrimas su artimu žmogumi, mirtis, nesėkmės moksle ar darbe, išdavystė, sunki liga, kitokie nemalonūs ir netikėti gyvenimo pasikeitimai gali sukelti būseną, vadinamą psichologine krize. Krizę išgyvenantis žmogus jaučiasi nebegalintis įveikti iškilusių sunkumų, yra pasimetęs ir nežino, ką daryti. Įprasti būdai, kurie jam anksčiau padėdavo įveikti gyvenimo sunkumus, tampa nebeveiksmingi. Žmonėms, esantiems tokioje būsenoje, gali kilti minčių apie savižudybę. Negalėdami įveikti krizės ir nesulaukdami aplinkinių pagalbos, jie gali tapti priklausomi nuo alkoholio ar narkotikų, susirgti psichikos ligomis, arba net nusižudyti.

Kaip tu gali padėti?

- Nepalik žmogaus vieno.
- Parodyk nuoširdų savo susirūpinimą jo išgyvenimais, pvz. „Aš matau, kad Tau sunku ir man tai tikrai rūpi“.
- Paskatink jį išsikalbėti, išreikšti savo jausmus, pvz.: „Papasakok man, kas Tave slegia“.
- Kuo atidžiau jį išklausyk, nepertraukinėk ir nekritikuok. Krizę išgyvenančiam žmogui svarbu suteikti galimybę kuo daugiau kalbėti apie skausmą, kurį jis išgyvena, apie slegiančius jausmus.
- Prisimink, kaip jauteisi, kai Tau pačiam buvo sunku. Kas tada Tau padėjo? Ko norėjosi iš kitų žmonių?
- Jeigu reikia, padėk rasti reikiamus specialistus.

Atkreipk ypatingą dėmesį, jeigu žmogus:

- Užsimena, kad „niekas nebeturi reikšmės“, „viskas beprasmiška“, „noriu viską pabaigti“, „norėčiau užmigtį ir niekada nebeprabusti“, „nebeturiu daugiau jėgų“ ir pan.
- Dažniau negu įprastai kalba apie mirtį.
- Išgyvena beviltiškumą ir bejėgiškumą.
- Kalba tarsi norėdamas atsisveikinti.
- Jo nebedomina užsiėmimai, pomėgiai, kurie anksčiau buvo svarbūs.

- Netikėtai pradeda vartoti narkotikus arba daug alkoholio.
Tai gali reikšti, kad jis ketina nusižudyti.

Ką tada daryti?

- Paklausk, ar jis galvoja apie savižudybę. Prie tiesaus klausimo galima artėti pamažu: „Atrodai labai prislėgtas. Kas Tave slegia?“; „Ar Tau atrodo, kad gyventi neverta?“, „Ar kartais pagalvoji, kad galėtum nusižudyti?“ ir pan. Klausdamas, ar žmogus galvoja apie savižudybę, skatindamas apie tai pasikalbėti ir nuoširdžiai išklausdamas, tikrai nepastūmėsi jo link savižudybės, o atvirksčiai – padėsi jos išvengti.
- Palaikyk norą gyventi. Žmonių, ketinančių nusižudyti, jausmai labai prieštaringi. Kadangi gyvenimas tuo metu atrodo beviltiškai sunkus, atsiranda noras pabėgti nuo visų negandų – nusižudyti, tačiau tuo pat metu išlieka ir troškimas gyventi.
- Bandykite kartu ieškoti išeičių iš sunkios situacijos.
- Jeigu įmanoma, pašalink savižudybės priemonę (paimk tabletes, ginklą, virvę ar pan.).
- Būtinai pasitark su žmonėmis, kuriais pasitiki arba specialistais.

Kartais galima išgirsti nuomonę, kad žmonės, kurie kalba apie savižudybę, niekada nenusižudo. Tai netiesa. 80 % nusižudžiusiujų yra aiškiai kalbėję ir kitaip rodę savo ketinimus tai padaryti.

Kur galima rasti pagalbą?

- *Krizių įveikimo tarnybose.*
- *Psichikos sveikatos specialistai* (psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai) dirba poliklinikose, psichikos sveikatos centruose, specializuotose psichologinės-socialinės paramos tarnybose.
- Greičiausiai prieinama psichologinė parama - tai anoniminiai psichologinės pagalbos telefonai. Jais galima skambinti nemokamai iš visos Lietuvos.

Netektys

Net nespėjau jam pasakyti, kad laukiuosi...

Buvo šaltas ruduo. Vaikščiojome audringos jūros pakrante. Abu kartu, laimingi, jauni, įsimylėję... Atrodė, kad niekas negali tos laimės sugriauti. Tačiau aš suklydau. Tą patį šaltą rudenį jis mane paliko, pasitraukė iš mano gyvenimo visiems laikams. Liko tik nuotraukos, šaltas kapas ir neblėstantys prisiminimai mano širdyje. Negaliu normaliai gyventi, juk mano vardą kartodamas jis pasitraukė iš šio griūvančio pasaulio. Negaliu pamiršti jo rankų šilumos, akių spindesio, ramaus balso ir nuostabiausio pasaulyje juoko. Nesvarbu, ar jūs atsakysite į mano klausimą, man jau niekas nesvarbu. Man nerūpi psichologo pagalbos ir visa kita. Išeičiau iš šio gyvenimo net nedvejojusi, bet negaliu. Juk savo iščiose nešioju jo vaikutį. Jis mūsų meilės ir laimės vaisius. Nenoriu jo prarasti. Tik nežinau, kaip reikės pažiūrėti jam į akis, kai jis gims. Juk jis man primins jį... Taip sunku gyventi be jo, Dieve, kaip sunku. Net nespėjau jam pasakyti, kad laukiuosi. Nieko jūsų neklausiu. Man geriau, kai rašau. Skausmas pasidaro šiek tiek lengvesnis... .

Atsakymas

Labai užjaučiu Tave. Labai norisi Tave palaikyti. Gyvenimas atsiuntė Tau labai didelį išbandymą. Suprantu, kaip Tau dabar sunku. Džiaugiuosi Tavo ištverme ir sprendimu pratęsti Tavo ir Jo gyvenimą Jūsų kūdikiyje. Tavo draugas mirė. Bet esi Tu, gims Jūsų kūdikis. Tu turi ko

laukti. Taip, vaikutis visuomet Tau primins Tavo draugą, bet jis bus ir visiškai naujas žmogutis pasaulyje, kuris stebins ir džiugins Tave Tau dar nepažintais jausmais ir gyvenimu. Jūsų gyvenimas nebus tik gyvenimas prisiminimais. Jūsų gyvenimas bus ir visiškai naujas gyvenimas. Rašai, kad nenori jokios pagalbos, psichologų. Bet neatmesk ir kitos pusės – esi tikrai verta labai didelės pagarbos, kad pakeli tokius sunkius išgyvenimus, esi verta visokeriopos paramos. Ir ne dėl to, kad esi silpna. Esi stipri. Tiesiog kiekvienas žmogus, kuriam teko išgyventi bent kiek panašius ir tokius dramatiškus įvykius yra tikrai vertas palaikymo, ir kiekvienas Tavo draugas ar artimas žmogus tikrai nori Tau padėti. Neatstumk kitų gerumo ir noro Tau padėti šiuo sunkiu Tau laiku. Tavo išgyvenimai ir skausmas per daug dideli, kad būtų laikomi užgniaužti ir neišsakyti, neišverkti. Tu nešioji naują gyvybę. Tu reikalinga jai, o ji padeda Tau. Jūsų abiejų laukia naujas ir dar nepažintas gyvenimas. Ištvėrėms Tau ir daug vilties!

Prieš metus žuvo mano draugas...

Prieš metus žuvo mano draugas. Atrodė, kad jau spėjau su tuo susitaikyti, bet dabar supratau, kad ne. Atėjo pavasaris, lygiai toks, kai jis dar buvo gyvas... Neseniai turėjau mylimą vaikina, jis mane paliko dėl kitos. Dabar nežinau, ką myliu, dėl ko gyvenu ir kodėl aš vėl puolu į depresiją. Prašau, padėkit man...

Atsakymas

Priimk mano užuojautą. Tikrai skaudžius išgyvenimus Tau teko patirti per pastaruosius metus. Nelengva susitaikyti su draugo mirtimi. Reikia nemažai laiko, kad praeitų vidinis skausmas, kad sumažėtų likęs tuštumos jausmas. Panašu, kad šį skaudžios netekties etapą Tu jau išgyvenai. Tikriausiai, susitaikyti su netektimi Tau padėjo ir mylimas vaikinai. Bet dabar Tu išgyvenai naują netektį – rašai, kad jis Tave paliko. Juolab, rašai, kad „dėl kitos“. Taip, labai skaudu, kai mylimas žmogus randa kitą. Tai labai sunkūs išgyvenimai, todėl atsinaujina skausmas dėl draugo mirties, sugrįžo prisiminimai. Kiekviena netektis pažadina prisiminimus apie ankstesnes netektis, prisiminimų žaizdos kraštai išsilieja, ir tada tikrai gali pasimesti, kas ir dėl ko skauda. Tik žinai, kad skauda. Tačiau, kad ir kaip sunku bebūtų, pamažu viskas vėl grįžta į savo vietas. Neskubink savęs ieškodama atsakymų į visus kylančius klausimus apie meilę ar dėl ko gyveni. Žinai, žmogus pirmiausiai turi mokytis išgyventi dėl savęs. Leisk sau tai išgyventi, išbūti užplūdusiuose jausmuose, jei gali – pasidalink jais su kitais, kuriems gali tai patikėti. Taip pamažu viskas susidėlios, taps aiškiau. O dabar, pirmiausiai pasirūpink savimi kaip tik moki, padėk kitiems Tavimi pasirūpinti ir Tave palaikyti. Tik išgyvendama „dėl savęs“, pamažu vėl atrasi džiaugsmą būti su kitais.

Kodėl žmonės miršta?

Sakykit, kodėl žmonės miršta? Tie, kurie mums labiausiai reikalingi išeina. Kodėl pasaulis toks neteisingas? Ar yra Dievas? Manau, kad ne. Juk jeigu būtų, jis neleistų, kad pasaulyje vyktų tokia neteisybė. Kodėl taip skaudu? Nekenčiu pasaulio! Nekenčiu!!!

Atsakymas

Atrodo išgyveni didžiulį skausmą dėl artimo žmogaus mirties. Ši netektis sukėlė Tavyje daug prieštarinių jausmų: liūdesį, pyktį, nežinią, netikėjimą, skausmą. Suprantu, kad tokiu sunkiu momentu jautiesi beviltiškai, kyla daug klausimų. Mirtis gąsdina, verčia pajusti gyvenimo baigtinumo jausmą. Tampa baisu. Nebėk nuo šių jausmų, kad ir kokie sunkūs jie būtų, nebijok pasidalinti jais su kitais, išverkti juos, išvaduoti savo mintis kalbėdamas apie, tai kas tave slegia. Aš, ir turbūt niekas pasaulyje, negalės atsakyti į Tavo klausimus apie tai, kodėl žmonės miršta. Taip yra – mes gimstame pasaulyje, kuriame visi kažkada miršta. Labai skaudu susitaikyti su brangių žmonių mirtimi. Tikiu, kad kiekviena kančia, kurią pakėlėme ir išgyvenome, po aklo skausmo periodo leidžia pamatyti kažką daugiau – kaip apie mirtį, taip ir apie gyvenimą.

Nekenčiu šeimos, po mamos mirties tapau tarnaitė...

Aš nekenčiu savo šeimos. Mano tėvas brolių myli labiau už mane. Savo bute aš jaučiuosi

svetima. Man ten trūksta vietos, oro. Nors 2 kambarių bute gyvenam trise. Po mamos mirties aš tapau jiems tik kaip namų šeimininkė.

Atsakymas

Šiuo metu išgyveni tikrai nelengvus ir sudėtingus jausmus. Liūdna ir skaudu, kad mirė Tavo Mama. Sunku, kai jautiesi išnaudojama ir nemylima savo Artimųjų. Tiesa ir tai, kad Mamos mirtis palietė visą Jūsų šeimą: Tave, brolių, tėtį. Kiekviena iš Jūsų teko išgyventi Artimo žmogaus netektį, kiekvienas ją išgyveno savaip. Panašu, kad atsitiko taip, jog kiekvienas Jūsų savaip užsidarė savyje, – kiekvienas su savo skausmu, mintimis, kurio nemoka išsakyti ir, gal dėl to, atsirado jausmas, kad visi tapo abejingi? Dėl to tikrai gali būti pikta. Tavo pečiams teko ir moteriški namų darbai – kuriuos anksčiau, turbūt dalindavotės su Mama. Būtų gerai, kad apie Tavo savijautą sužinotų tėvas ir brolis. Labai svarbu apie tai kalbėti ne pykčio, nusivylimo momentu, bet kiek gali geranoriškai nusiteikus. Gali būti nelengva tai padaryti, tačiau tai patys artimiausi žmonės, su kuriais gyveni, ir yra svarbu, kad jie sužinotų, kaip Tu jautiesi. Galbūt tai padės ir jiems daugiau pasidalinti tuo, kaip jie jaučiasi. Tikėtina, kad tada Jūs geriau suprastumėte vienas kitą, atsirastų daugiau vietos atjautai ir palaikymui.

Jis iškeliavo dangun... . Padėkite man!

Esu apimta nevilties. Mane paliko vaikinai. Jis buvo vienintelis, kuris mane suprato, mylėjo, išklausedavo. Deja, jis iškeliavo dangun... Padėkite man! Aš noriu keliauti pas jį... Gal man nusižudyti? Taip galėčiau būti laiminga su juo kaip anksčiau.

Atsakymas

Užjaučiu ir suprantu, kad išgyveni nevilties ir tuštumos, be galo aštrų netekties skausmą, nes mirė Tavo vaikinai. Žiauri tiesa, bet su juo Tu nebegalėsi būti laiminga taip kaip anksčiau, nes jis mirė. Neabejoju, kad Tavo vaikinai, kuris tavo mylėjo, tikrai nenorėtų, kad Tu taip žiauriai kentėtum, juolab – nusižudytum. Turbūt sutiksi su manimi. Dabar svarbu, kad neužsidarytum savyje, kad leistum sau išgyventi skausmą, liūdesį, neviltį, prisiminimus. Kaip? Prisimindama, kalbėdama apie tai, kas Tau kalbasi, apie savo skausmą, liūdesį su tais, kuriais pasitiki, jauti, kad supranta. Taip pat savo skausmu gali pasidalinti paskambindama į „Jaunimo liniją“, tel.: 8 800 28 888. Linkiu išgyventi šį sunkų etapą, priimti jį kaip neišvengiamybę, kuri, deja, atsitiko. Daug ištvėrė Tau .

Mirė mano vaikinai tėvas, kaip jam padėti?

Prieš porą dienų mirė mano vaikinai tėvas, kurio jis nematė jau beveik metus, nes jis dirbo užsienyje. Bet labai jį mylėjo. Tai buvo vienintelis jam tikrai artimas žmogus. Ir dabar jam labai sunku. Jis net kartais prabyla apie savižudybę. Sako, kad be tėvo jis neištvers. Man baisu... Nenorėčiau jo prarasti, bet ir nežinau, kaip jam padėti. Ką man daryti?

Atsakymas

Mylimo ir svarbaus Artimojo mirtis visada yra vienas skausmingiausių išgyvenimų. Sunku patikėti ir susitaikyti, kad nebėra žmogaus, kurį myli. Natūralu, kad Tavo vaikinai labai sunku, kad jis kenčia ir liūdi netekęs mylimo tėvo. Savo vaikinai labai padėsi būdama šalia. Išklausk jį, leisk jam kalbėti apie tėvą, apie tai, kaip jis jaučiasi. Tavo palaikymas ir parama šiuo metu labai svarbi. Būk kantri. Reikės nemažai laiko, kol Tavo vaikinai susitaikys su tėvo mirtimi, kol aprims jo netekties skausmas. Rašai, kad jis neretai prabyla apie savižudybę. Išgyvenant artimo žmogaus netektį, kartais kyla minčių apie savižudybę. Nebijok kalbėtis su juo apie savižudiškas mintis, palaikyk jo mintis ir ketinimus gyventi. Bet nesijausk atsakinga už viską. Tai, kad Tu taip rūpiniesi savo vaikinai – jau labai daug. Bet Tu negali visko už jį išgyventi. Tau taip pat dabar nelengva. Gali jaustis pasimetusi ir išsigandusi. Todėl, svarbu, kad būtų žmogus, kuris ir Tave palaikytų, išklausk jį, su kuriuo Tu galėtum pasidalinti savo nerimu. Nepamiršk pasirūpinti ir savimi. Jei norėtum pasikalbėti apie viską, kas Tave slegia, paskambink mums į „Jaunimo liniją“. Taip pat pridėdame nedidelį tekstą apie gedėjimą ir netekties išgyvenimus.

Netektis – gedėjimo etapai

Gedėjimo etapai (parengta pagal Боб Дейтс. *Жизнь после потери*. Москва, Фаир-Пресс, 1999):

Kiekvienas žmogus savaip išgyvena artimo žmogaus netektį, tačiau praktiškai visiems tenka pereiti tam tikrus gedėjimo etapus. Vieniems gedėjimas gali tęstis kelias savaites ar mėnesius, o kitiems metus ar daugiau. Gedėjimo etapai (pagal Боб Дейтс. *Жизнь после потери*. Москва, Фаир-Пресс, 1999):

Šokas. Pirmąsias dienas po netekties žmogus išgyvena šoką. Vieni žmonės šoko metu būna tarsi „sustingę“, kiti – labai pasimetę, gali blaškytis, verkia. Vėliau žmogui net gali būti sunku atsiminti, kas vyko šio šoko metu. Šokas yra tarsi apsauginė reakcija nuo skausmo. Svarbu prisiminti, kad:

šokas yra pirmas ir neišvengiamas žingsnis atsistatymo link;

jis trunka neilgai (nuo kelių valandų iki kelių dienų);

šiuo periodu nereikėtų priiminėti jokių svarbių, su ateitimi susijusių sprendimų;

gerai, jeigu šoko metu šalia būtų artimas žmogus;

kai praeina šokas, prasideda skausmas dėl netekties.

Neigimas ir atitolimas. Šis etapas pasireiškia nenoru pripažinti netekties realumą. Visomis jėgomis žmogus stengiasi neigti tai, kas įvyko – mirtį. Šiam etapui būdinga:

silpnumas, išsekimas;

apetito netekimas;

nemiga arba, atvirkščiai, padidintas mieguistumas;

išdžiūvusi burna;

fizinis skausmas;

nesirūpinimas savo įprasta higiena;

fantazijos, kurių centre – žmogus, kuris mirė;

tikėjimas, kad tas žmogus sugrįš;

pyktis;

nesugebėjimas daryti įprastinių darbų.

Visa tai yra normali reakcija į netektį. Neigimui ir atitolimui taip pat būdinga tai, kad kyla sunkumai, bendraujant su šeima ir draugais. Neretai artimieji per anksti pradeda tikėtis netektį išgyvenančio žmogaus atsistatymo, grįžimo į įprastinę būseną. Vieni nežino, apie ką tokiais atvejais reikia kalbėti. Kiti tiesiog ima vengti gedinčio žmogaus. O pastarasis jaučiasi pernelyg pavargęs, kad galėtų kreiptis pagalbos. Tačiau jam norisi vėl ir vėl pasakoti apie savo netektį. Tokiu metu artimiesiems ir draugams verta mažiau galvoti apie tai, kaip jie atrodys kalbėdami su gedinčiuoju, o daugiau užjausti ir leisti gedinčiajam kalbėti apie tai, ką jis išgyvena. Šiame gedėjimo etape daug gali padėti ir psichologinės paramos tarnybos.

Netekties pripažinimas ir skausmas. Pripažinti netekties realumą yra labai sunku. Toks pripažinimas reiškia labai didelį skausmą. Svarbu atsiminti, kad su laiku tas skausmas sumažėja. Tačiau kartas nuo karto vėl norėsis nepripažinti savo praradimo, skausmas dar kartosis, kol užleis vietą liūdesiui ir nusiramimui.

Atsistatymas. Pats sunkiausias ir įkyriausias klausimas po netekties yra – „Kodėl tai atsitiko man?“. Žmogui atrodo neteisinga, kad tai atsitiko būtent jam ir jis bando surasti netekties priežastį. Blogiausiai tai, kad į šį klausimą nėra ir negali būti atsakymo. Tačiau praėjus nemažai laiko (metams ar netgi daugiau), netektį išgyvenusiam žmogui ima rūpėti klausimas „Kaip man išsikapstyti iš šios tragedijos?“. Tai ženklas, kad žmogus pradeda priimti savo naują gyvenimą. Atsiranda tam tikra ramybė, nebe taip erzina įvairios smulkmenos, žmogus pradeda daugiau juoktis. Atsiranda noras kažką daryti (pvz. perstatyti baldus kambaryje). Tai nereiškia, kad

žmogus užmiršo netektį, tačiau dabar galvojimas apie ją nebėra toks skausmingas.

Visa tai yra natūralūs netekties išgyvenimai. Tačiau kartais gedėjimas tampa patologiškas. Jeigu pasireiškia bent vienas iš žemiau išvardintų požymių, reiškia žmogus nepajėgus vienas susitvarkyti su netektimi ir reikėtų kreiptis į psichikos sveikatos profesionalą:

nuolatinės mintys apie savižudybę. Išgyvenant netektį dažnai kyla minčių apie savižudybę, tačiau paprastai jos greitai praeina. Jeigu jos nepraeina ir žmogus ima galvoti apie konkretų būdą ir priemones, būtina kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus; nebelieka jėgų rūpintis pačiais būtiniausiais dalykais (pvz., maistu); užsitęsia kuri nors viena reakcija į netektį (pvz. – užsitęsusi depresija). Jeigu bet kuris natūralus gedėjimo etapas užsitęsia pernelyg ilgai, reikia kreiptis pagalbos; piktnaudžiavimas raminančiais vaistais, alkoholiu arba narkotikais, taip pat ir nuolatinis persivalgymas arba nevalgymas; psichikos sutrikimas: nuolatinis nerimas, haliucinacijos ar pan.

Priklausomybės

Man draugai siūlo pradėti rūkyti, gal Jūs patartumėte, kaip reikia elgtis?

Man draugai siūlo pradėti rūkyti, nors man tėra 13 m. Aš, aišku, turiu savo galvą ir turiu pats galvoti. Aš žinau, kad rūkymas kenkia sveikatai ir t. t., bet vis tiek kyla noras tai daryti. Man neduoda ramybės tai, kas atsitiks, kai mano tėvai sužinos ir kaip jiems bus skaudu. Gal jūs man patartumėte kaip reikia elgtis?

Atsakymas

Iš Tavo laiško suprantu, kad esi savarankiškas – „turi savo galvą“ ir atsakingas žmogus. Panašu, kad Tavo noras rūkyti kyla labiausiai dėl to, kad siūlo draugai. Tu puikiai žinai, kas atsitiks, kai apie Tavo rūkymą sužinotų Tėvai. Tu žinai, kad rūkymas kenkia sveikatai.

Taigi klausi ar pradėti rūkyti, ar ne? Tavo laiške, atrodo, yra ir atsakymas. Tu tik laikykis savo nusiteikimo nerūkyti ir nebijok šiuo atveju būti nepanašus į draugus.

Kaip tvirtai draugams pasakyti NE gali pasiskaityti L. Bulotaitės ir V. Lepeškienės straipsnyje „Kaip pasakyti NE“ // „Psichologija Tau“. 1993. Nr. 3.

Mane draugai verčia vartoti narkotikus, ką man daryti?

Mane draugai verčia vartoti narkotikus, ką man daryti? Atsisakyti ar ne?

Atsakymas

Žinoma, kad atsisakyti.

Rašant šį atsakymą naudotas psichologės Dr.Laimos Bulotaitės straipsnis „Žmogus tarp žmonių“, išspausdintas knygoje: „Aš myliu kiekvieną vaiką“ / Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. - Vilnius: Margi raštai, 1996.

Kaip pasakyti „NE“?

- 1) Kai atsisakinėjama, labai dažnai svarbu ne tik tai, KAS sakoma, bet ir KAIP sakoma.
- 2) Atsisakydamas (-a) nesmerk ir nežemink kitų – jauskis stiprus (-i), nes Tu priėmei teisingą sprendimą.
- 3) Sakant žodį NE, labai svarbu balso tonas, kūno poza. Jei atsisakinėji sakydamas (-a): „Na, gal ne...“, „Gal kitą kartą...“, „Nee, nelabai norėčiau...“, pašnekovas supranta, kad svyruoji, ir Tave galima perkalbėti, patraukti į savo pusę. Taip atsisakydamas (-a) palieki pašnekovui viltį, nors pats (-i) esi apsisprendęs (-usi) atmesti pasiūlymą.
- 4) Jeigu jau nusprendei pasakyti NE, leisk aplinkiniams kuo greičiau tai suprasti:
 - a) sakyk NE kuo greičiau;
 - b) sakyk NE tvirtu balsu;
 - c) sakyk NE garsiai ir aiškiai;
 - d) žiūrėk pašnekovui tiesiai į akis;

e) neatsiprašinėk.

Tai yra vadinamoji „poza NE“.

Yra keletas būdų, kaip atsisakyti pasiūlymo, jei jis Tau nepriimtinas:

- 1) Sumenkinti, nuvertinti pasiūlymą;
- 2) Ignoruoti, elgtis lyg neišgirdai pasiūlymo;
- 3) Nukreipti dėmesį kitur ar pasiūlyti veikti ką kitą;
- 4) Prisijungti prie kitos grupės, draugijos;
- 5) Paprasčiausiai nueiti šalin;
- 6) Mandagiai ir tvirtai pasakyti „Ačiū, NE“;
- 7) Vengti tokių situacijų, numatyti jas iš anksto;
- 8) „Sugedusi plokštelė“: kartoti žodelį NE;
- 9) Pasakyti priežastį, kodėl atsisakai.

Sugebėjimas tvirtai pasakyti NE rodo ne silpnumą, o stiprybę.

Kur galima rasti informacijos apie alkoholizmą?

Kur galima rasti informacijos apie alkoholizmą ir augimą tokiose šeimose? Galbūt yra kokių nors knygų? Ačiū...

Atsakymas

Tokių knygų yra daug. Siūlome kelias:

Anoniminiai alkoholikai / vert. iš anglų k.: Alcoholics Anonymous World Services, INC., I-as leidimas lietuvių kalba: 1991. – 161 p.

Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų / vert. Iš anglų k.: Alcoholics Anonymous World Services, INC., I-as leidimas lietuvių kalba, 1992. – 190 p.

Bulotaitė L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. – Vilnius: VU leidykla, 1998. – 50 p.

Vartojų narkotikus. Kaip išgyti ?

Vartojų narkotikus. Kaip išgyti?

Sveiki, man 22 m. Daugiau nei 3 metai vartojau diena diena narkotikus, dabar tik kartais, bet visai mesti negaliu. Ką daryti?

Atsakymas

Be gydytojų ir psichologų pagalbos nustoti vartoti narkotikus beveik neįmanoma. Ryžkis kreiptis į specialistus ir pasiruošk ilgai kovai. Jei tikrai pasiryši, laimėjimas – gyvenimas be narkotikų – atpirks visas pastangas.

Daugiausia informacijos apie gydymąsi ir jo galimybes Vilniuje ir rajonuose galima sužinoti Vilniaus priklausomybės ligų centre, Gerosios Vilties g. 6, telefonu: (8-5) 216 00 14.

Pabandžiau lengvųjų narkotikų. Kaip dabar tą mintį „gal dar kartelį“ išmesti iš galvos?

Pabandžiau lengvųjų narkotikų – žolės, amfetamino, extazi. Daugiau nebe noriu jų ir nebe vartuju, bet mintis iš galvos niekada nebeiškrenta: „gal dar kartelį?“. Kodėl taip? Kaip tą mintį išmesti iš galvos???

Atsakymas

Tai ir yra priklausomybė nuo narkotiko. Šaunu, kad daugiau nebe nori vartoti narkotikų ir ne vartoji, tačiau matai, kad vien tavo noras ne vartoti nepadedą atsikratyti psichologinę priklausomybę liudijančių minčių. Tokia priklausomybė ir pasireiškia mintimis, kurios bet kurią minutę gali įjungti veiksmą – vartojimą: „gal dar kartą“, „čia tikrai paskutinis kartas, daugiau nebe vartosiu“ ir pan. Tai gali atsitikti esant didesnei įtampai, susinervinimui, liūdesiui. Psichologinė priklausomybė yra tokia pati varginanti kaip ir fizinė priklausomybė nuo narkotikų. Norint išlaisvėti nuo tokių minčių, kreipkis psichologinės pagalbos. Apie ją galėtum sužinoti paskambinęs į Vilniaus priklausomybės ligų centrą, tel.: (8-5) 216 00 14.

Ar imanoma atsikratyti polinkio į alkoholi, kurį, manau, paveldėjau iš tėvų?

Ar imanoma atsikratyti polinkio į alkoholi, kurį, manau, paveldėjau iš tėvų? Kol kas tokia dar nesu, bet potraukis labai stiprus ir vakarėliai dažniausiai baigiasi visišku girtumu ir aš neįsijaučiu ribos. Liaudiškai tariant, „pagaunu kablį“. Ar gali kas nors padėti dar, be stiprios valios? Jei atsakysit, būsiu labai dėkinga.

Atsakymas

Tikrai rizikuoji. Jei jauti stiprų potraukį ir vakarėliai dažniausiai baigiasi visišku girtumu – jau esi priklausoma nuo alkoholio. Bet labai gerai, kad tuo susirūpinai pati. Paveldimumo faktorius gali įtakoti potraukį gerti, bet tai nebūtina lemtis. Tačiau Tavo susirūpinimas ir nerimas dėl stipraus potraukio išgerti, ribų neįjautimo parodo, kad gėrimas Tau jau tapo problema ir trukdo gyvenime. Tam, kad įveiktum šią problemą, reikia ir stiprios valios, ir tavo pačios didelio noro. Tačiau ir jų gali neužtekti. Todėl verčiau remtis ir specialistais. Yra tarnybos, kurios padeda jauniems žmonėms, susidūrusiems su alkoholizmo problema – ir tiems, kurie patys turi problemų dėl išgėrimų, ir tiems, kurių tėvai geria.

Profesionalios pagalbos ir reikiamų žinių gali rasti socialinėje – psichologinėje tarnyboje „PARAMA“, kuri yra Vilniuje, Žemaitijos g. 9, tel.: (8-5) 231 36 55, el. paštas:

paramai@takas.lt

Mano mama alkoholikė. Nebegaliu daugiau taip, ką daryti?

Turiu labai didelę problemą – mano mama alkoholikė. Seniau gerdavo rečiau, o dabar jau kiekvieną dieną. Jūs patikėkit, kaip man skaudu kiekvieną dieną mamą matyti girtą, bežudančią save. Jau ir nervai pašlijo ir depresijoje buvau didelė, nes nebegaliu jos tokios pakęsti. Ašaros kaupiasi vien apie tai pagalvojus. Ir šiandien žinau grįšiu ir rasiu ją lovoj su bonkele, kompanijoje. Nebežinau, kaip jai padėti, buvom nuėjusios į alkoholikų susirinkimą, bet mama net neišdrįso užėiti vidun ir man ten buvo taip nemalonu. Teisinasi, kad ten įleidžia po vieną, todėl neis. Ką daryti, padėkit, nebegaliu daugiau taip.

Atsakymas

Suprantu ir užjaučiu Tave. Tavo bandymai padėti mamai nedavė kol kas jokių rezultatų, bet gerai yra tai, kad nenuleidi rankų ir ieškai išeičių. Iš tiesų priversti sergantį alkoholizmu žmogų gydytis yra beveik neįmanoma. Jis turi pats to norėti. O užsinori dažniausiai tik tada, kai pasiekia visišką dugną, kai žemiau risti jau nėra kur. Priklausomi žmonės daugiausiai skausmo ir rūpesčių suteikia artimiausiems žmonėms, šeimos nariams. Todėl pagalba ir parama priklausomų žmonių artimiesiems yra labai svarbi ir reikalinga. Todėl siūlau Tau pačiai būtinai ieškoti šios paramos ir kreiptis į atitinkamas organizacijas, kurios teikia konsultacijas žmonėms, išgyvenantiems panašiai kaip Tu.

Vilniuje veikia socialinės paramos centras „Parama“ (tel. 8-5 2313655), kur yra teikiama pagalba priklausomų žmonių vaikams ir artimiesiems. Paslaugos yra teikiamos nemokamai. Kauno arkivyskupijos šeimos centre (tel. 37-207598) taip pat galima gauti panašaus pobūdžio pagalbą. Jei esi iš kito miesto, tai paskambinusi į šias organizacijas galėsi sužinoti, ar Tavo mieste yra prieinama tokia parama. Taip pat su mama siūlyčiau pasikalbėti apie tai, ką išgyveni ir ką ketini daryti. Galbūt su laiku tai paveiks ir ją. Tik tai daryti reikia tik tuomet, kai mama bus blaivi. Linkiu Tau stiprybės.

Su manimi nebendrauja, nes aš nerūkau ir negeriu. Ką man daryti?

Turiu problemą: su manimi niekas nebendrauja, nes aš nerūkau ir negeriu kaip mano buvę draugai. Aš rūkyti ir gerti nenoriu. Ką man daryti?

Atsakymas

Iš tiesų, jeigu nenori gerti ir rūkyti, tai ir nedaryk to. Kita vertus, siūlyčiau pagalvoti, ar tikrai su Tavim niekas nebendrauja tik todėl, kad Tu negeris ir nerūkai? Galbūt yra ir kitų priežasčių, dėl kurių nerandi kalbos su „buvusiais draugais“?

Valgymo sutrikimai

Nenoriu pripažinti, kad sergu anoreksija ar bulimija. Valgydama nekenčiu savęs, Ką man daryti? Padėkite!

Ką man daryti, nenoriu pripažinti ir manau, kad nėra pagrindo taip manyti, kad sergu anoreksija ar bulimija, tačiau tėvai dėl to labai nerimauja, verčia valgyti, sako, kad dėl nevalgymo sutriko mėnesinių ciklas... Pavalgiusi noriu išsivemi, bet nepavyksta. Valgau kuo įmanoma mažiau, girdėdama, kad esu per plona, didžiuojuosi tuo. Matydama laidas apie bulimikes, visai nebijau susirgti ta liga, kažkur giliai širdyje net norėčiau susirgti, – po to galėčiau kimšti, kiek noriu. Esu 180 cm ūgio ir 60 kg svorio, tai normalu, bet kodėl valgydama nekenčiu savęs, ką man daryti, padėkite! Ačiū.

Atsakymas

Tavo laiške galima aptikti kelis svarbius prieštaravimus: pati sakai, kad nenori pripažinti, kad sergi ir greta iš karto teigi, kad nėra pagrindo taip manyti; iš vienos pusės, nori sirgti, Tau patinka būti liesa, iš kitos – nekenti savęs valgydama, prašai pagalbos.

Manau, kad Tavo sveikata yra pavojuje, ką rodo ir sutrikęs menstruacijų ciklas – tai iš tiesų gali būti dėl valgymo sutrikimų.

Pagalbos turi ieškoti pas gydytojus. Daugiau apie tai – skaityk žemiau.

Turiu problemų, o neturiu su kuo pasišnekėti. Sirgau bulimija, pasveikau, dabar vėl atkritau.

Žinau, kad paauglystėje nesutarti su tėvais įprasta, bet... Mūsų santykiai iš viso komplikuoti. Draugų turiu mažai. Jaučiu, kad manęs niekas nesupranta. Tiesiog sunku išsišnekėti. Pastaruojau metu turiu problemų, o neturiu su kuo pasišnekėti. Tėvai ar sesuo pasako, kad šiaip ar taip po kiek laiko viskas išsispręs, praeis, kad mano problemos labai menkos ir visa kita. Taip, bet... Dabar man viskas slysta iš rankų... Sirgau bulimija. Du kartus gydžiausi, viskas buvo praėję, bet dabar vėl atkritau. Vemiu kasdien, po kiekvieno valgio. Nebegaliu susivaldyti.... Žinau, turėčiau stengtis, norėti pasveikti ir taip toliau. Tikėti, kad viskas bus gerai. Santykiai su tėvais tik blogėja. Jiems tikrai nepasakysiu, kad atkritau. Aš net apie kasdieninius reikalus su jais nešneku. Na taip, jei pasakyčiau, kad man pakilo temperatūra ir pradėjau vemti, jie suprastų. Bet kai bandau pasakyti, kad man sunku todėl, kad savęs nesuprantu, tai jie pradeda klausinėti ar manęs niekas nereketuoja ir t.t. O tada pareiškia: „sveika graži pana, ko dar nori?“ Jaučiu, kad tuoj bus sproginimas....

Atsakymas

Iš tiesų, Tavo situacija atrodo tikrai nelengva. Tau sunku, sergi, jautiesi vieniša ir nesuprasta. Labai svarbu, kad rastum galimybę kalbėtis su žmogumi, kuris Tave suprastų. Geriausia išeitis šiuo atveju būtų susitikimai su psichologu.

Iš Tavo laiško pajutau, kad nerandi savyje stimulo pasveikti („Žinau, turėčiau stengtis, norėti pasveikti.“). Akivaizdu, kad šiuo metu Tau yra reikalinga specialisto pagalba. Du kartus jau gydeisi, jauteisi pasveikusi. Nenuleisk rankų ir šį kartą. Gerai, kad parašei mums, dabar kreipkis ir psichikos sveikatos specialistų pagalbą.

Man labai nesiseka su vaikiniais. Dėl to ne vieną kartą esu puolusi į depresiją, kuri labai paveikė mano mitybą.

Aš esu 17 metų gana simpatiška mergina, ir man labai nesiseka su vaikiniais... Visos mano draugės turi vaikinus ir man klausantis jų pasakojimų, kaip jie kartu linksmai leidžia laiką, darosi be galo liūdna. Dėl to esu ne vieną kartą puolusi į depresiją, kuri labai paveikė mano mitybą. Dabar aš maitinuosi labai nereguliariai ir negaliu savęs nugalėti bei vėl viską pastatyti į savo vėžes. Kai mane apninka slegiančios mintys, aš savo skranduką prigrūdu visokio šlamšto, o po to labai gailiuosi... .

Aš sergu. Ir tai jau pripažįstu. Ir aš bijau.

Man tikrai labai sunku ir labai reikia pagalbos, tik nenoriu, kad apie tai žinotų pažįstami ar artimieji. Aš sergu. Ir tai jau pripažįstu. Kuo? Bulimija, anoreksija, net pati jau nebežinau. Ir aš bijau... Bijau, kad susigadinsiu savo sveikatą nebegrižtamai. Jau 3 metai vartoju liuosuojančius vaistus didelėmis dozėmis, kasdien vemių ir bijau sustorėti. Aš nebegaliu daugiau taip. Noriu nutraukti tų vaistų vartojimą, bet bijau, kad mano skrandis jau visai nebevirsškins. Aš bijau vėl sustorėti. Todėl ruošiuosi eiti sportuoti, ir pradėti paprasčiausiai sveikai maitintis. Tik va, dėl tų vaistų labai bijau, nežinau, kaip susitvarkyti. Žinau, jei jau žengiau toki žingsnį, ir nusprendžiau iš to išsikaupti, tai aš tikrai galiu pasveikti. Aš tuo tikrai tikiu.

Pagalčiau prisipažinau sau turinti valgymo problemą. Labai norėčiau kad kas padėtų man sureguliuoti mitybą.

Pagalčiau pripažinau sau turinti valgymo problemų. Jaučiu, kad jau esu netoli bulimijos ar anoreksijos ribos. Labai norėčiau, kad kas padėtų man sureguliuoti mitybą, protingai susitvarkyti su savo alkio jausmu. Protu puikiai suvokiu, kad valgymas – ne bėdų sprendimas, bet visi protingi savęs įtikinėjimai baigiasi isitikinimu, kad esu tik bevalė būtybė... Žinau, kad stambi nesu, noriu ir esu pasiryžusi sportuoti, man tik reikia išspręsti savo valgymo problemą... Žinau, kad esu tokia ne viena.

Ligoninėje man pripažino anoreksiją. Apsveikau, bet ne psichologiškai. Noriu sulaukti pagalbos.

Atsidūriau ligoninėje, kur man pripažino anoreksiją. Pragulėjusi du mėnesius lyg ir apsveikau, bet ne psichologiškai. Gegužės mėnesį išvažiavau į JAV, iš kur dabar ir rašau. Jaučiu, kad viskas kartojasi arba dabar jau prasidėjo bulimija. Stengiuosi nieko nevalgyti. Kol nevalgius suprantu, kad negerai darau, bet vos tik kasnis į burną tuoj lekiu į tualetą ir dirbtinai išsivemių. Taip ir gyvenu, tik nežinau kiek ilgai dar būsiu JAV. Noriu sulaukti pagalbos, nes žinau, kad sveikatą jau esu susigadinus.

Atsakymas parengtas pagal Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centro informacinį lankstinuką.

Pagrindinės valgymo sutrikimų rūšys ir požymiai

Nervinė anoreksija

Tai – psichinis sutrikimas, kai žmogus sąmoningai sumažina ir/ar palaiko mažą kūno svorį. Nervinę anoreksiją galima įtarti pastebėjus šiuos požymius:

- Elgesio:
 - Palaipsniui mažina maisto porcijas, kol visai nustoja valgyti ;
 - Meluoja apie valgį tėvams ir draugams;
 - Vengia bendrauti su žmonėmis, nutolsta nuo draugų ;
 - Pasineria į mokslą, darbą.
- Psichologinius:
 - Sutrikusiai suvokia savo kūno svorį, dydį ir formą: asmuo tvirtina, kad „jaučiasi storas“ net jei yra išsekęs, arba galvoja, kad kuri nors viena kūno dalis yra „per stora“;
 - Bijo priaugti svorio;
 - Labiausiai domisi sportu, svorio metimu ir dietomis;
 - Negali susikaupti.
- Fizinius:
 - Netenkama reikšmingos kūno svorio dalies;

- Dingsta arba laiku neatsiranda menstruacijos;
- Sunku užmigti;
- Skauda pilvą, kamuoja vidurių pūtimai ar užkietėjimai;
- Padidėja kūno plaukuotumas;
- Nuolat šalta.

Patologinės dietos bruožai:

- Pasiekus norimą svorį nesidžiaugiama rezultatu ir užsibrėžiama dar mažesnio svorio riba.
- Sutrinka normali medžiagų apykaita, ir tai gali būti svorio didėjimo, mėnesinių ir valgymo sutrikimų priežastis.

Kodėl svarbu gydyti valgymo sutrikimus:

- Jie sukelia fizinius ir psichikos sutrikimus;
- Kadangi dažniausiai atsiranda paauglystėje, gali pažeisti normalų asmenybės vystymąsi;
- Sukelia įtampą šeimoje;
- Laiku pradėjus gydymą mažėja ligos pasikartojimo tikimybė;
- Valgymo sutrikimai – plačiai paplitę ir vienas iš pavojingiausių psichikos sutrikimų. Didžiosios Britanijos Valgymo sutrikimų asociacijos duomenimis 0,8 proc. populiacijos serga nervine anoreksija, nervine bulimija – 1 proc. Apie 10 proc. ilgai sergančių anoreksija, miršta nuo išsekimo (Lietuvoje tikslūs epidemiologiniai tyrimai nebuvo daryti.);
- Sergant bulimija didėja savižudybės pavojus.

Anoreksijos ir bulimijos sukeliama sutrikimai:

- Širdies ir kraujagyslių sistemos, inkstų funkcijos nepakankamumas;
- Virškinimo sistemos sutrikimai;
- Nuolatinio vėmimo sukelta burnos ertmės erozija ir dehidracija (žaiždotumas ir sausumas);
- Elektrolitų balanso sutrikimas;
- Osteoporozė (kaulų išretėjimas);
- Mėnesinių sutrikimai;
- Depresija, miego sutrikimai.

Gydymosi būdas

Geriausiai – kompleksinis. Pavyzdžiui:

Ambulatorinė valgymo sutrikimų gydymo programa

Taikoma:

Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centre

Adresas: Vilnius, Oginskio 3.

Telefonai: 271 57 63, 8(684)70944, 8(698)17777.

Elektroninis paštas: ed@zenevos-iniciatyva.lt; puslapis internete: www.zenevos-iniciatyva.lt

Ambulatorinė valgymo sutrikimų gydymo programa skirta padėti nervine anoreksija bei nervine bulimija sergantiems pacientams iš visos Lietuvos. Jie gali kreiptis tiesiai į programos gydytoją psichiatrą arba atvykti su psichikos sveikatos specialisto nukreipimu. Programa vykdoma dienos stacionare, darbo dienomis nuo 15 iki 19 valandos. Nuo 15 iki 16.30 valandos pacientai dalyvauja psichodinaminėje grupinėje terapijoje. Vėliau pacientai dalyvauja psichoedukaciniuose (mokymo) užsiėmimuose, kurių metu yra supažindinami su valgymo sutrikimų gydymo ypatumais, vyksta diskusijos aktualiomis pacientams temomis. Kartą per savaitę pacientai konsultuojami psichoterapeuto, dalyvauja kineziterapijos (gydymas judėjimu)

užsiėmimuose. Maisto planavimo pratybose mokoma planuoti savo suvartojamo maisto kiekį, kaip saikingai apsipirkti parduotuvėje, teikiamos kitos su valgymu susijusios konsultacijos. Planuojama paciento gydymosi trukmė – nuo 7 savaičių iki 3 mėnesių. Vienu metu programoje gali dalyvauti iki 10 pacientų. Jie skirstomi į du pogrupius: sergantys nervine anoreksija (A) ir nervine bulimija (B).

Ambulatorinės programos privalumai:

- Pacientas yra labiau atsakingas už savo gydymosi procesą (negu gulėdamas ligoninėje).
- Jis išlieka socialiai aktyvus: gali dirbti, mokytis; neatitrūksta nuo šeimos.
- Planuoja ir savarankiškai įgyvendina naujus mitybos įgūdžius.
- Nesijaučia stigmatizuojamas.
- Pacientai skatinami aktyviai tarpusavyje bendrauti, remti vienas kitą ir už dienos stacionaro ribų.

Depresija

Kaip iversti depresija?

- *Norėčiau paklausti, kaip atsikratyti depresijos, ar gali padėti tik gydytojas? Ji jau tęsiasi 2 metus.*
- *Kaip nugalėti ilgalaikę depresiją?*
- *Man turbūt depresija, ką daryti?*

Atsakymas

Jeigu galvoji, kad sergi depresija, tuomet geriausia būtų pasikalbėti su gydytoju arba psichologu. Visų pirma, jie galės pasakyti, ar tai iš tiesų depresija, ar kažkas kita. Jeigu blogai jautiesi jau dvejus metus, tikrai reikalinga specialisto pagalba. Jeigu dar abejoji, ką daryti, ar kreiptis į gydytoją ar psichologą, gali pamėginti paskambinti į „Jaunimo liniją“, kur budi savanoriai ir garantuojamas visiškasis konfidencialumas ir anonimiškumas. Pakalbėjęs geriau suprasi, ką daryti toliau.

Ir pridėdame straipsnelį apie depresiją, kuris taip pat padės geriau suprasti save ir savo nuotaikas, leis daugiau sužinoti apie depresiją.

Kas yra depresija?

Parengta naudojant straipsnį iš Klaipėdos psichikos sveikatos centro puslapio - T.Ramanauskienė Klaipėdos psichikos sveikatos centras: <http://www.psichika.lt/pat5.html>

Depresija – tai ne tik bloga nuotaika ar nusiminimas.

Tai – liga, kuri diena po dienos veikia Jūsų mintis, jausmus, fizinę sveikatą ir elgseną. Tai kartu ir kūno, ir sielos liga. Tai labai svarbu suprasti ir ligoniui, ir jį supantiems žmonėms.

Dažnai pats sergantis depresijos simptomus priskiria valios trūkumui, tinginystei, charakterio silpnumui, o aplinkiniai tikisi, kad jis „suims save į rankas“, pažvalės. Tokie reikalavimai ir viltys beprasmiški.

Depresiją gali sąlygoti daugelis veiksnių:

- Polinkis depresijoms giminėje;
- ilgalaikės kūno ligos;
- ūmūs fizinės sveikatos sutrikimai (širdies infarktas, smegenų insultas).
- intensyvaus hormonų persitvarkymo periodai (paauglystė nėštumas, gimdymas, menopauzė);

- piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu, kai kuriais vaistais;
- socialiniai faktoriai: staigūs įprastinių gyvenimo sąlygų pasikeitimai, pavyzdžiui, išėjimas į pensiją, bedarbiystė, emigracija);
- ilgalaikiai stresai ar ūmūs psichologiniai išgyvenimai – psichologinės krizės, emocinės traumos: pavyzdžiui, artimo žmogaus mirtis, šeimyninė nesantaika, skrybros;
- sutrikusi biocheminių medžiagų apykaita smegenyse.

Kokie depresijos atpažinimo simptomai?

- gilus liūdesys, nusivylimas, beviltiškumo jausmas;
- prarandamas gyvenimo džiaugsmas, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą (darbas, hobiai, sportas, draugai, seksas);
- sumažėjęs ar padidėjęs apetitas, svoris;
- miego sutrikimai. Sunku užmigti, blogas nakties miegas, ankstyvas prabudimas arba per didelis mieguistumas;
- nuovargis ir kūno sąstingis. Sunku atlikti net paprasčiausius dalykus, pirmiausia – ką nors pradėti! Jaučiamas tarsi paralyžius ir kūne, ir sieloje. Atrodo, kad nei mintys, nei raumenys neklauso.
- susikaupimo stoka. Sunku sutelkti mintis, priimti net ir paprasčiausius sprendimus, planuoti savo veiklą;
- baimė ir nerimas. Vargina didžiulė įtampa ir nerimas, daug labiau negu įprastai slegia susirūpinimas įvairiais kasdieniniais reikalais bei savo kūno sveikata;
- menkavertiškumo jausmas. Užplūsta neigiamos, savęs nuvertinimo mintys, kaltės jausmas. Gali atsirasti mintys apie savižudybę.

Jei Jūs patyrėte vienu metu 5 ar daugiau iš šių simptomų, ir jeigu ši būseną tęsiasi ilgiau negu dvi savaites, didelė tikimybė, kad Jūs susirgote depresija ir Jums būtina kreiptis į gydytoją.

Depresijos gydymas

Daugeliu atvejų gali gydyti bendrosios praktikos gydytojai, tačiau po specialisto (psichiatro) konsultacijos. Gydytojas psichiatras nustato diagnozę ir rekomenduoja Jums tinkamą gydymą: vaistus, psichoterapiją arba vaistus ir psichoterapiją.

Gydymas dažniausiai ambulatorinis, tik sunkiais, gilios užsitęsios depresijos atvejais gali prireikti ir stacionarinio gydymo.

Ko galima tikėtis nesigydant ir gydymo metu?

Negydoma depresija tęsiasi iki pusės metų, dažnai ir ilgiau, pagerėjimas būna nepilnas, išlieka kai kurie simptomai, kurie trukdo kasdieninei veiklai. Nesigydant lieka didesnė tikimybė, kad depresija kartosis ar pereis į sunkesnę depresijos formą.

Ankstyvas gydymas užkerta kelią šiems rizikos faktoriams. Pradėjus gydymą, pagerėjimas paprastai pajuntamas ne iš karto, o po 2 – 4 savaičių.

Svarbu, kad gydymas truktų pakankamai ilgai – 6 mėnesius ir ilgiau. Net jei po kurio laiko besigydydami pajusite pagerėjimą vis tiek labai svarbu gydytis tiek laiko, kiek rekomendavo gydytojas.

Apie santykį į save ir į kitus. Apie įvairias problemas.

Jaučiuosi svetima ir vieniša...

Jaučiuosi svetima ir vieniša, ypač dabar, kai prasidėjo rugsėjis ir reikia eiti į mokyklą. Labai sunku grįžti į senąjį ritmą, be to, senieji bičiuliai išsiskirstė po kitas klases. Geriausia draugė mane iškeitė į kitą. Visa tai dar išgyvenčiau savęs negrauždama, bet:

1. Gyvenu kaime, į mokyklą reikia važinėti, o kai pamokos baigiasi anksčiau, arba yra „langu“, neturiu kur lįsti.
2. Esu stora. Šiais laikais tai nemaža tragedija (172 cm/70 kg).
3. Mano tėvas serga keliomis sunkiomis ligomis, viena iš jų – parkinsonizmas.
4. Neįsivaizduoju, kokią profesiją rinktis. Niekam nesu ypač gabi ar negabi.
5. Sąrašą galėčiau tęsti ir tęsti.

Dievaži, kartais pagalvoju, kad visai nieko būtų kokių vaistukų išgėrus ar nuo stogo nušokus... .

Atsakymas

Savo laiške išvardinai tikrai daug problemų. Suprantu, kad iš tikrųjų įveikti jas vienu metu – nelengva. Bet po truputį – įmanoma. Tėvo ligas belieka tik priimti ir išmukti su jomis gyventi. Tėvų ir jų ligų nepasirenkame. Tačiau tokie išgyvenimai moko mus gerumo ir sugebėjimo rūpintis, padėti. Suprantu Tavo vienišumo jausmą mokykloje, kai visi seni bičiuliai išsiskirstė po įvairias klases. Turės praeiti truputį laiko, kol vėl užsimegs draugiški ryšiai su naujais žmonėmis. Taip jau yra, kad kiekvieną pasikeitimą, susijusį su atsisveikinimu su senais draugais, lydi liūdesys, kuris praeina, kai gimsta nauji ryšiai.

Gali būti, kad geriausiai spręsti Tavo problemas padėtų psichologas. Labai svarbu, kad su juo pasidalintum ir savo mintimis apie savižudybę. Jei būtų sunku rasti psichologą Tavo rajone, galėtum pabandyti paskambinti į psichologinės pagalbos telefoną ir pakalbėti apie viską, kas Tave slegia.

Tačiau problemos, apie kurias rašai – tik viena gyvenimo pusė. Norėčiau paskatinti Tave pamatyti ir kitą pusę – t. y. bandyti pažvelgti į savo problemas ir kitaip. Kai rašai, kad tarp pamokų „neturi kur lįsti“ – pabandyk pirmoje vietoje iškelti ne „kur lįsti“, o tiesiog pagalvoti – ką malonaus ir įdomaus sau gali nuveikti tuo metu. Suplanuok ir padaryk. Svorį galima bandyti keisti, laikantis protingų dietų, bet reikia daug kantrybės. Jei jos pristigtum ar nenori – yra ir kitas kelias – priimti, pamilti save tokią, kokia esi. Profesijos pasirinkimas – dažnai nelengvas sprendimas. Bet tai – svarbi ir įdomi gyvenimo užduotis, todėl verta galvoti ir ieškoti atsakymo, kol rasi bent kelias Tau priimtinas profesijas. Tuomet reikia rinktis ir siekti. Pasitarti visuomet gerai, bet pasirinkti turėtum pati. Tad pradėk galvoti nuo to, kas Tau patinka, ką mėgsti, ką darytum su malonumu ar susidomėjimu, kas teiktų Tau pasitenkinimą ar kitus privalumus, kuriuos Tu vertini.

Linkiu neužsibūti prie ilgo savo problemų sąrašo su bejėgiškumo jausmu dėl to, kokia Tu nelaiminga. Bandyk jį trumpinti, ieškodama išeičių iš kiekvienos problemos atskirai. Turi aptikti ir kas Tau sekasi, už ką gali save tikrai mylėti, ko tikrai nori. Bandyk pažiūrėti į savo gyvenimą ir problemas kitaip – viską galima keisti, jei tikrai nuoširdžiai to nori ir pradedi stengtis.

Ar mano entuziazmas ir gyvenimo džiaugsmas išliks?

Sveiki. Esu gan linksma jauna panelė. Ir, žinoma, kaip ir būdinga jaunam žmogui, viskuo domiuosi... Taigi, norėčiau paklausti, ar tikrai toks mano entuziazmas ir gyvenimo džiaugsmas išliks? Klausiu, nes daug mano draugų sako, kad esu per daug pilna gyvybės ir kada nors „perdegsiu“...

Atsakymas

Niekas negali žinoti, kaip bus. Bet tai, kad esi pilna gyvybės dabar, viskuo domiesi – tikrai dar nereiškia, kad būtinai kada nors „perdegsi“. Turbūt ir pati esi sutikusi entuziastingų ir besidžiaugiančių gyvenimu vyresnių žmonių. Žinoma, žmonės su laiku keičiasi. Gali būti ir taip, kad Tavo entuziazmas keisis, įgaus kitas formas.

Savo draugų gali paklausti, iš ko jie sprendžia, kad esi „per daug pilna gyvybės“, kodėl nerimauja, kad „perdegsi“.

Bet kokių atveju nuo Tavęs pačios labai daug priklauso, ar ir toliau mokėsi džiaugtis gyvenimu. To aš Tau ir linkiu.

Negaliu pamiršti baimės jausmo. Ką man daryti?

Kodėl taip sunku džiaugtis tuo, ką turi dabar? Kodėl visada galvoju, kad gali atsitikti kas nors blogo? Nesugebu susitaikyti su dabartimi ir negaliu pamiršti baimės jausmo. Ką man daryti?

Atsakymas

Šis baimės jausmas turbūt turi savo priežastį. Bandyk geriau ją išsiaiškinti ir suprasti.

Tačiau daugiausiai atsakymų paslėpta Tavo dabartyje. Pati tiksliai nurodai, kad nesugebi su ja susitaikyti. Kai nesigyvena dabartyje, dažnai persekioja praeities ar ateities baimės. Todėl labai svarbu suprasti, su kuo negali susitaikyti dabar, kas trukdo Tau ramiai priimti dabartį? Atsakymai į šiuos klausimus, jų išgyvenimas ir priėmimas, padės Tau žingsnis po žingsnio išmokyti gyventi ir džiaugtis tuo, kas vyksta „dabar“, sumažins Tavo baimingumą. Tokiais atvejais daug gali padėti psichologas.

Kokie kartais būna nykūs žmonės...

Sunku pasakyti, ar tai klausimas, tačiau yra tokia situacija, kurią norėčiau aptarti. Kas kartą, kai mane apima pakilesnė nuotaika, imu suprasti, kokie kartais būna nykūs žmonės. Kartais einu gatve ir galvoju, kodėl jie tokie liūdni, susikaustę ir persmelkti begalinio liūdesio. Nyku į tokius vaizdelius net žiūrėti. Pasistengti negalvoti apie tai yra pakankamai sunku... .Apie ką jūs galvojat, žmonės, kai einate gatve savo galvas panardinę į tokią „rutiną“???

Atsakymas

Žmonės liūdni būna dėl įvairiausių priežasčių. Pagaliau, bet kuriuo atveju žmonės skirtingi, – kai vieni liūdi, kiti džiaugiasi. Žmonės gali atrodyti nykūs kažkam, pavyzdžiui, Tau, bet visiškai nereiškia, kad jie tokie yra. Pakili nuotaika kartais trukdo objektyviau spręsti apie žmones. Juolab apie visus žmones gatvėse. Ar ne vertingiau tokiais atvejais gilintis į savo nuotaiką ir į savo mintis?

Nekenčiu žmonių nelygybės, nekenčiu to, kad visuomenė susiskirsčiusi į sluoksnius...

Nežinau, kas man pasidarė. Viskas nervuoja, pradėjau savęs neapkęsti (tiek savo išorės, tiek vidaus). Nesinori nieko daryti: nei mokytis, nei kažkur eiti. Viskas atrodo beprasmiška. Pradėjau neapkęsti žmonių, kurie turi daug pinigų, nes man atrodo, kad jie yra daug laimingesni negu neturtingi žmonės, – gali turėti beveik viską, ko tik širdis geidžia, susirgę gali nusipirkti pačių geriausių vaistų, kokie tik yra, vaikščioti į grožio salonus... Žinau, kad pavydėti yra negerai, bet taip neteisinga, kad vieni žmonės yra pertekę pinigais ir ima iš gyvenimo kiek tik gali ir nori, džiaugiasi gyvenimu, o vargšai, kaip kokie žvėrys, kovoja už išlikimą. Nekenčiu tokios žmonių nelygybės, nekenčiu to, kad visuomenė susiskirsčiusi į sluoksnius. Man nepatinka taip gyventi. Nekenčiu savęs, nes turiu tik viena draugę, nepasitikiu savimi, visko bijau ir nemoku kovoti už save. Geriau jau iš vis nebūčiau gimusi, nes gyventi man nepatinka ir nesinori.

Atsakymas

Tau ištis šiuo metu yra nelengva. Tu pyksti ir jautiesi bejėgė.

Rašai, kad neapkenti turtingų žmonių, nes manai, kad jie laimingesni negu neturtingi. Bet ar problema ta, kad pasaulis neteisingas, ar ta, kad Tau dabar yra sunku ir Tu jį tokį matai? Suprantu, kad vienos draugės Tau mažai, suprantu, kad trūksta pasitikėjimo savimi, trūksta drąsos gyventi ir sugebėjimo kovoti už save. Jei turėtum daug pinigų, ar galėtum nusipirkti visas šias savybes? Turbūt, sutiksi, kad ne.

Labai neramu, kai sakai, kad „geriau jau iš vis nebūčiau gimusi, nes gyventi man nepatinka ir nesinori“. Bet pažiūrėk, kiek svarbių dalykų laukia, kurie Tau taip reikalingi: pasitikėjimas savimi, daugiau draugų, drąsa, sugebėjimas kovoti už save. Visus juos galima „išsigyti“, bet ne už pinigus, o ieškant, bandant, rizikuojant, siekiant vis geriau suprasti save ir kitus. Juos atradus, gyvenimas turėtų patikti labiau, šie asmeniniai pasiekimai leis pasijusti turtingesnei. Tikėtina, kad ir visa tai turėdama vis tiek išgyvensi žmonių nelygybės problemą. Bet kitaip. Būsi stipri ir galėsi bandyti įtakoti šios problemos sprendimus. Na, o dabar linkiu pradėti nuo savęs. Kai keičiamės mes patys, keičiasi ir pasaulis.

Ar gali taip būti, kad žmogus visą gyvenimą taip ir neranda sau skirtos vietos?

Ar gali taip būti, kad žmogus visą gyvenimą taip ir neranda sau skirtos vietos? Beveik niekada nesijaučiu gerai ir vis ko nors trūksta. Žinau, kad reikia klausyti savęs, ieškoti. Bet kaip nuo to nepavargti? Jeigu ieškai ieškai, visiškai išsenki, o pamatai kad nė kiek nepasistūmėjai?

Siaubingai trūksta žmonių, siaubingai daug visko jaučiu, bet vis tiek visada matau, jog niekada nemokėsiu būti tokia, kokią kiti su malonumu priimtų. Kažkokia absoliuti opozicija tarp to, ką jaučiu ir kokia esu viduje, ir tarp to, kaip elgiuosi. Eiti pas psichologus ir kažką analizuoti labai bijau. O kartais tai atrodo skausminga, norėtusi, kad viskas būtų paprasčiau. Ar įmanoma ką nors kaip nors pakeisti, kol dar neišprotėjau? Kai kurias savo bėdas ir negeroves puikiai žinau, bet tai prigimtis. Jau milijoną kartų bandžiau kažką keisti. Bandžiau kovoti iki paskutinio, būti nuoširdi ir t. t. Bet nepavyksta.

Atsakymas

Panašu, kad šiuo gyvenimo periodu Tu ir esi tas žmogus, kuris ieško sau skirtos vietos. Jei daug ieškai ir vis nerandi – reiškia reikia ieškoti toliau, bet ne ten, kur ieškojai iki šiol. Negalėsi niekada gerai jaustis ir visuomet Tau „siaubingai truks žmonių“, jei ir toliau sieksi būti ta, kurią visi kiti žmonės priima su malonumu. Net žinomas posakis antrina „geras visiems nebūsi“. Supranti, neįmanoma, nerealu, kad visi visi Tave priimtų su malonumu. Todėl ir jautiesi opozicijoje – nuo savęs, kokia jautiesi viduje (o ten Tu pati tikriausia). O tai kaip Tu elgiesi, panašu, labai dažnai neatitinka Tavo jausmų viduje. Bandyk eiti šia kryptimi – elkis ne taip, kad visiems būtų maloni, o taip, kad pirmiausiai būtum miela sau pati. Jei drąsiai žingsniuosi šia kryptimi, turėtum pradėti jaustis geriau. Ir keletas žodžių apie analizės skausmingumą ir norą, kad viskas būtų paprasčiau. Psichologas šiuo atveju – tai dar vienas kelias spręsti problemas, kurį gali išbandyti. Psichologinių konsultacijų metu nuskausminančių vaistų (kaip, pavyzdžiui, pas stomatologą) niekada neprireikia. Tai, patikėk – psichologo konsultacijas procedūra pakeliama... Vieno nepadadu – nei vienas psichologas nekonsultuos Tavęs „kad viskas būtų paprasčiau“ – būtų tiesiog nerimta tokį sudėtingą ir turtingą jausmais žmogų kaip Tu bandyti supaprastinti... Panašu, kad tikrai turi daug dar neišbandytų variantų savo problemoms spręsti. Neatidėliok ir veik toliau.

Man kartais būna labai sunku, kai galvoju, kad likau viena. Kaip man viso šito atsikratyti, jeigu aš nieko nenoriu, kaip?

Man kartais būna labai sunku, kai galvoju, kad likau viena. Aš anksčiau gyvenau Ignalinoje, dabar visai neseniai atvažiavau į Šiaulius. Mane kankina begalinė širdgėla. Palikta didžioji gyvenimo meilė ir draugų nemažas būrys. Kiekvieną dieną vis tas pats ir taip toliau kartojasi, jaučiu savyje svetimą žmogų. Net ir eidama plačiom Šiaulių gatvėm jaučiuosi stumdoma visų nuo vieno kampo į kitą. Jau net pati nežinau kas man, o visada buvau linksma ir su visais kartu noriai bendraudavau. Viskas kitaip, viskas pasikeitė, aš niekur neinu, bijau gatvės, žmonių...

Kas liko iš mano begalinio linksmumo, aš jau net nesugebu apie tai galvoti. Daugelis žmonių man sako – priprasi, viskas bus gerai. Visi mano, kad tai dėl paliktos meilės ar draugų, bet taip nėra, tikrai pati tą žinau. Aš niekada nebūsiu tokia, kokia buvau. Mano nuomone, aš kritau į gilią depresiją. Jeigu ir taip, tai kaip man viso šito atsikratyti, jeigu aš nieko nenoriu, kaip? Viskas jau man atsibodo. Jau seniai nesijuokiau ir nebuvo laiminga. Žinau, kad šis laiškusis praslys lengvai pro jūsų akyles, nes turite labai daug darbo ir tokių laiškų gaunate per akis. Bet jeigu būtų galima, labai norėčiau sulaukti atsakymo. Didelis ačiū, kad mane išklausėte.

Atsakymas

Išties, ką nors padaryti, jeigu nieko nesinori – sudėtinga. Bet leisk nepatikėti tuo ką sakai – kad nieko nenori – rašai, kad „jeigu būtų galima, labai norėčiau sulaukti atsakymo“ į savo laiškutį. Ir daugiau norų galima jausti iš Tavo laiško – ir norą būti linksmam, ir laimingam, ir mylimam. Tau sunku dabar – nes atitolai nuo to, kas buvo mylima ir įprasta – nuo savo miesto, nuo draugų, nuo meilės. Išties, sunku greitai priimti kažką naujo, atsiverti naujiems žmonėms, kai tenka palikti tai, kas jau buvo brangu ir artima. Todėl natūralu, kad jauti širdgėlą ir liūdesį.

Turbūt nebebūsi tokia pati, kokia buvai. Būsi kitokia. Būsi žmogus, kuris išgyveno išsiskyrimą su brangiais jam dalykais, ir kurio gyvenimo patirtis papildinėjo žinojimu – ką reiškia prarasti, ką reiškia atrasti. Ir tikrai svarbu, kad leistum sau dažniau pakalbėti apie viską, ką išgyveni – su ankstesniais draugais, su naujais, vertais pasitikėjimo žmonėmis.

Ką daryti, kad neraustum?

1. Norėčiau jums užduoti klausimėlį. Yra tokia problema, aš per mažai pasitikiu savimi. Labai dažnai raustu ir tai mane nervina. Kaip galėčiau tai įveikti? Labai norėčiau, kad jūs man padėtumėte. Ačiū.

2. Turiu labai kvailą bėdą: kartais būna tokių atveju, kai, tarkim, reikia ką nors patikrinti, randu ką nors ne taip. Nors aš pats nejaučiu gėdos, bet kažkodėl raustu. Reikia ką nors kam nors pasakyti, jei sumaišau (man tai vienodai, sumaišiau ar ne!), bet ir vėl raustu. Keli žmonės man sakė, kad reikėtų eiti pas psichologą ir bandyti susitvarkyti tą bėdą, kol esu jaunas.

Atsakymas

Jo galima ieškoti toliau pateikiamoje psichologės-psichoterapeutės Kristinos Onos Polukordienės straipsnio santraukoje:

Kodėl raustama?

„Čia verta susipažinti su žinomo rašytojo A. Morua („Dizraelio karjera“) citata: „Misis Norton buvo juodaplaukė, kurios galvą juosė kasų vainikas, ji turėjo puikų graikišką profilį ir mokėjo kerinčiai parausti. Pokalbyje (...) netikėta rausva liepsna nutviekisdavo jos rusvą veidą, degdavo minutę ir po to išnykdavo...“.

Puikis psichologinių portretų meistras A. Morua šįkart gal kiek ir netikslus – mokėti kerinčiai parausti veik neįmanoma, tuo labiau – kontroliuoti jau atsiradusį raudonį. Paraustama dėl vegetacinės nervų sistemos. Tai – tokia nervų sistemos dalis, kuri veikia nepriklausomai nuo sąmoningų norų ir reguliuoja tokius procesus kaip širdies plakimas, kvėpavimas, prakaitavimas, paraudimas, pabalimas ir pan. T. y., veikiančias automatiškai funkcijas. Vegetacinė nervų sistema lyg sujungia smegenis su vidaus organais. Įvairūs signalai iš aplinkos (karšta, šalta, kažkas giria, bara) per vegetacinę nervų sistemą patenka į vidaus organus, pakeičia jų veiklą ir su atsakymu grįžta atgal. Ir visa tai vyksta be mūsų valios (tiesos dėlei reikia paminėti, kad ilgos treniruotės padeda valdyti šiuos procesus, pavyzdys – joga sugebėjimai). „*Tu labai graži*“ – sako vaikas merginai. Jo žodžiai – signalas, kuris pasiekia veido odos kapiliarus (smulkias kraujagysles), išplečia juos, jie prisipildo didesniu kraujo kiekiu, dėl to veidas nukaista. Tiesa, ne visi ir ne visos išrausta girdėdami komplimentus. Tai būdinga tiems, kurių vegetacinė sistema yra jautresnė, greičiau išsimušanti iš vėžių (labilesnė), greičiau sujaudinama, greičiau ir reaguojanti. Gali būti, kad kraujagyslinis tinklas išsidėstęs arčiau odos paviršiaus. Bet vien fiziologiškai visko nepaaiškinti. Bandykime nagrinėti ir paraudimo psichologiją.

Raustama dėl daugelio priežasčių, dažniausiai minimos tokios kaip gėda, drovumas. O dėl ko gėda ir drovu? Paraudimo procese yra du drovumai: vienas – kai drovimasi dėl kažkieno pastabos, komplimento ar atkreipto dėmesio, antras – kai gėdijamasi dėl atsiradusio paraudimo. Itin įdomus pirmasis paraudimo etapas – kodėl dalis žmonių labiau jautrūs kitų dėmesiui? Kodėl jie gėdinasi, kai juos kažkas užkalbina, ar kaip kitaip į juos reaguoja? Kai kažkas kreipiasi į tokį žmogų, jam kyla daug pačių įvairiausių jausmų. Dažniausiai jis nespėja juose susigaudyti, o būna ir taip, kad jis jų net nesuvokia, t. y. nenutuokia, kad tokie jausmai jam kyla. O tie jausmai dažnai būna būtent tokie, kuriuos raustantis žmogus jokių būdu nenorėtų išduoti arba to labai „nenori“ jo sąmonė. Tada tie jausmai imami slopinti, dėl to atsiranda įtampa, o iš įtampos paraustama.

Kokie jausmai gali būti slepiami?

Ambicingi išgyvenimai. Ambicingam, išdidžiam žmogui kas nors sako: „*Tu nemoki...*“. Žmogus nedrįsta prieštarauti, bet viduje jam kyla didelis pyktis. Kadangi dėl drovumo jis „neleidžia“ sau pykti, bet pyktis yra, dėl atsiradusios įtampos slopinimo metu žmogus rausta. Kitas žmogus girdi: „*Tu vienintelis tai sugebėsi...*“ Būdamas labai kuklus ir drovus, jis parausta. Bet jo jausmai, nuomonė apie save gal visai ir ne tokie kuklūs. Baimė, kad kiti sužinos, jog jis apie save labai gerai galvoja, verčia slėpti šiuos jausmus dar giliau, atsiranda dviguba gėda – dėl tariamo išdidumo ir dėl nepatogumo, kad jis kažką slepia, na, o dėl tiek vienu metu slepiamų jausmų vėl nuplieskia raudonis. Vaikas sako merginai: „*Galima, aš palydėsiu tave šiandien*“

namo?“ – ir išrausta: „*Ji pagalvos, kad aš jau įsimylėjau*“ (šiuo atveju taip ir buvo, tik vaikinai dar bijo tai sau pripažinti), tad išraudęs čia pat abejingai priduria: – „*man šiandien pakeliui, tai paplepėsime.*“ O raudonis neapleidžia – nes vėl slepiama daug jausmų ir dėl to irgi tampa nepatogu prieš kitą žmogų – slepiantysis jaučiasi prasikaltęs – dėl savo neatvirumo. Na, o jei žmogus nesuvokia, kad jis slepia savo jausmus, tai jam ypač sunku – apima jausmas, kad vyksta kažkas nesuprantamo – nei iš šio, nei iš to raustama. Bet šiaip sau, kaip žinia, nieko nebūna. Paraustama dažniausiai matant kitiems. Tiesa, galima parausti ir prisiminus kažkokį svarbų, jaudinantį įvykį. Bet įsigilinus pasirodys, kad tai įvykis, kurį tuo metu matė kiti, t. y., vienaip ar kitaip jis vyko bendravimo situacijoje. Beje, daug kas gali neigti, kad raustama iš gėdos. Nes gėdytis irgi gėda. Kai slepiama gėda, paraustama dar labiau. Psichologai teigia, kad dažnai raustantiems žmonėms būdingi šie bruožai: nepasitikėjimas savimi, noras būti pastebėtu, pripažintu, mylimu, baimė pasirodyti netobulu.

Ką daryti, kad būtų raustama rečiau?

- Ieškoti tikrų savo paraudimo priežasčių, o tai nebus labai paprasta. Pavyzdžiui: „kai užleidžiu vietą autobuse senutei, paraustu todėl, kad tuo metu bijau, kad kiti gali pastebėti mano gilesnį jausmą – kad aš visai nenorėjau to padaryti, aš ir toliau norėjau patogiai sėdėti, o vietą užleidau ne iš tikros atjautos, o iš būtino padorumo, kad kiti nepagalvotų, kad negerbiu seno žmogaus...“ .
- Mokyti atviriau reikšti savo jausmus, pirmiausiai bent jau sau; labiau jais pasitikėti ir nesistengti jų slopinti.
- Nevengti paraudimo situacijų, ir net specialiai bandyti į jas patekti – pvz., jei raustate kreipdamiesi į nepažįstamus žmones, tai imkite ir treniruokitės – kreipkitės kiekvieną dieną su kokiu nors klausimu į nepažįstamus gatvėje ar kitur. Jei savaitę įstengsite padaryti tai ne mažiau kaip 10 kartų per dieną, tikrai pastebėsite teigiamų pokyčių.
- Jei jau yra ir baimė parausti, tai pabandykite artėjant paraudimą sukeliančiai situacijai („na, tuoj ir mano eilė ateis, tuoj parausiu...“) pastangas sutelkti ne į bandymą neparaušti, o atvirkesčiai – mintyse pabandykite sau pasakyti: „na štai, dabar rausiu... parausiu kaip niekuomet gyvenime, tai bus pats didžiausias mano paraudimas, na, ko neraustu, turiu parausti...“. Gal atrodo keista ši rekomendacija, bet pamėginkite – gali būti nelauktai malonių rezultatų.
- Jei gerai žinote situacijas, kuriose dažniausiai raustate, pabandykite mintyse surepetuoti šias situacijas, išgyventi jas vaizduotėje visais įmanomais variantais.
- Dažniau prisiminkite, kad iš kiekvienos keblios situacijos gelbsti humoras. Jei jau išraudote, tai neslėpkite veido, o imkite ir palengvinkite padėtį sau ir kitam kad ir pranešimu: „*matot, taip susijaudinau, kad net išraudau*“. Labai palengvės.

Su amžiumi raustama vis rečiau, nes su amžiumi žmogus tampa savarankiškesnis, įgyja daugiau pasitikėjimo, geriau orientuojasi savo ir kitų jausmuose. Paauglystė, jaunystė – jausmingiausi žmogaus gyvenimo periodai, o jausmai tuo tarpu tokie nauji, anksčiau dažnai dar nepatirti, dažnai gąsdinantys, dėl ko daugiausiai ir slepiami.

Beje, turbūt daug kas girdėjo: „*tas ar ta visai sąžinės neturi, bent paraustu...*“ Išties, žmogus dažnai bando slėpti daug gražių jausmų. Ypač jaunas. Taip ir būna – dažnai atsitinka tai, ko labiausiai bijai. Bijai parausti – rausi dar labiau. Bijai parodyti savo jausmus – jie išsilieja raudoni. Žinoma, galima treniruoti odos kapiliarus kontrastiniu poveikiu šiltu-šaltu vandeniu. Galima slėpti paraudimą, galima iš viso vengti situacijų, kuriose raustama – bet ar tikslinga save taip riboti? Geriau susipažinti su savo jausmais, priimti juos. Pastarasis kelias visuomet veda į laisvę, į pasitikėjimą savimi“.

Apie paraudimą dar galite paskaityti ir kitame straipsnyje: psichologė Daiva Jakeliūnienė. Žurnalas „Psichologija Tau“, 2001 m., Nr. 2.

Niekaip negaliu su kitais normaliai bendrauti. Esu ne stora, bet ir nevisišškai liekna. Prašau, padėkite man atsikratyti kompleksu.

Nežinau tikrai, ką daryti, turiu tikrai rimtų problemų, bent jau man taip atrodo. Niekai negaliu normaliai su kitais bendrauti, išskyrus, virtualiai. Kai virtualiai bendrauju su vaikinais, man atrodo: na viskas, susitiksiu su juo ir turėsiu gerą draugą ar net vaikina, bet, kai tik ateina susitikimo diena, – pradedu bijoti ir surandu dingstį ten neiti. Aš laisvai galiu kalbėtis tik su vienu geriausiu sielos draugu ir dar pora draugių. Tikrai, manau, neblogai pritapčiau geroje kompanijoje, bet dar turiu vieną kompleksą – esu ne stora, bet ir nevisišškai liekna, o šiais laikais vaikinais labiau gi patinka lieknos. Prašau padėkite man išmokti nebijoti bendravimo ir atsikratyti komplekso.

Atsakymas

Norėčiau suprasti, ką vadini „normaliu bendravimu“? Laiške mini, kad Tau sekasi bendrauti virtualioje erdvėje, kad turi porą draugių, net žmogų, kuri vadini „sielos draugu“. Tai jau normalus bendravimas, kurį turi. Nereikia tikėtis, kad su visais galima būtų laisvai kalbėti, drąsiai bendrauti. Tokiems gebėjimas įgyti reikia daug laiko. Panašu, kad Tau gali daug padėti teigiama nuostata apie save, t. y. – rašai, kad galėtum pritapti geroje kompanijoje. Šaunu, kad tiki savo vidiniais resursais. Galbūt iš virtualaus į realų bendravimą mėgink eiti pamažu? Į susitikimus su naujais žmonėmis, renginius eik ne viena, o su draugais. Papasakok apie sunkumus, kylančius bendraujant, tiems kuriais pasitiki. Dėl lieknumo – skoniai labai skirtingi. Visiems neįtiksi ir ar reikia? Svarbiausia – kaip į save žiūri pati. Jei moki būti taikoje su savo svoriu, savybėmis ir net problemomis – reiškia, jie netrukdy Tau bendrauti. Bet jei pati save kritikuosi ir nepasitikėsi – bus sunku ir su kitais bendrauti, atrodys, kad kiti žiūri į Tave kritiškai, nors tai visai nebūtinai bus tiesa apie Tave. Kai kurioms bendravimo problemoms įveikti reikia papildomų pastangų ir laiko. Jei gyveni Vilniuje, siūlau apsilankyti Jaunimo psichologinės paramos centre vykstančiose Atviros paramos grupėse, ir pasistenk į šį „pasimatymą“ ateiti. Jei gyveni ne Vilniuje – sužinok, kur savo mieste ar rajone gali ieškoti psichologinės pagalbos. Teks susitaikyti ir su tokio fakto – virtualiai bendravimo problemos neišsprendžia. Bet jos tikrai įveikiamos, jei bandai jas spręsti realiame gyvenime – pati ar su psichologinės paramos specialistais.

Nemoku kalbėti apie savo jausmus, priartėti prie žmonių, bijau nusvilti. Kas man yra?

Nežinau, ar darau gerai, kad rašau jums. Juk vis vien atsakymo teks laukti ilgai. Iš viso kartais niekur nebematau prasmės, visas gyvenimas atrodo bespalvis, liūdnas, niūrus. Jaučiuosi vieniša. Esu beveik aštuoniolikos, o niekada neturėjau vaikiną. Noriu šilumos, meilės, švelnumo, kurio taip pat negaliu sulaukti ir iš jau 5 metus išsiskyrusių tėvų. Man dažnai būna skaudu, dažnai verkiu... Dažniausiai – net pati nesuprantu, kodėl. Nemoku kalbėti apie savo jausmus, nemoku priartėti prie žmonių, nes bijau nusvilti. Tiesa, turiu vieną gerą draugę, bet su ja pašnekėti apie mane kamuojančius jausmus tiesiog nedrįstu. Esu vieną kitą kartą jai parašius laiškutį apie tai, kaip jaučiuosi. Bet tai labai keista... Kodėl negaliu su ja pasikalbėti tiesiog akis į akį? Neseniai vienas vaikiną prisipažino, kad mane myli. Bet ką aš darau? Noriu šilumos, meilės, – bet kartu ir bijau apkalbų, žvilgsnių, nukreiptų į mus mokykloje. Aš to neištverčiau. Nesuprantu savęs. Negi iš tikrųjų pasaulis yra toks tamsus? Bandau skaityti įvairias psichologines knygas, kuriose kalbama apie laimę, apie meilės ieškojimus. Taip, man patinka tos knygos ir bent vienai minutėlei mane aplanko šviesios mintys. Bet po to, labai greitai iš mano gyvenimo dingsta tas saulės spinduliukas, – vos spėja sušildyti širdutę ir prapuola, dingsta, išgaruoja ilgam ilgam laikui. Sutinku, kad kada nors ateina laimė. Bet kada? Aš nemanau, kad turiu labai rimtų problemų, man viskas atrodo tiesiog kvaila ir vaikiška. Bet tai – mano rūpesčiai ir man jie svarbūs. Nežinau, ką daryti... Kaip išlįsti iš šio beviltiško liūdesio liūno, kuris nepaleidžia manęs jau daugiau nei 2 metus? Kas man yra? Meilė – bet juk tai turėtų būti nuostabus jausmas? Paauglystė – bet maniau, kad jau visa tai praėjo? Depresija? KAS? Kaip man su tuo kovoti? Aš nežinau... Gražiausi mano gyvenimo metai tiesiog skęsta ašarose ir liūdesy. Prašau, padėkite man.

Atsakymas

Taip, kai kuriems žmonėms apie savo jausmus yra kalbėti sunku, ir turbūt Tu esi viena iš jų. Bet tai visai ne nuosprendis. Tai tik leidžia suprasti, ką Tu turi daryti toliau, kad Tavo gyvenimas taptų mielesnis ir šviesesnis. Kai problema kalbėti apie savo jausmus, pasitikėti žmonėmis labai trukdo – tenka mokytis šios drąsos kalbėti ir pasitikėti – pačiai ar su psichologais. Rašai, kad net gerai draugei nedrįsti atsiverti ir pasakyti, ką jauti, kartais pati nesupranti, kodėl vienaip ar kitaip pasielgi, nors norėtusi elgtis kitaip. Rašai, kad tokia situacija tęsiasi jau dvejus metus. Tai, kad parašei mums, sako, kad kalbėti apie save Tu gali. Parašei aiškiai, suprantamai. Tu tikrai moki išreikšti, kas tau yra sunku. Reiškia, šiuo metu Tau reikia mokytis tik drąsos ir pasitikėjimo tai pasakyti garsiai.

Siūlyčiau apie kankinančias mintis pirmiausiai pasikalbėti su „Jaunimo linijos“ savanoriu. Jei reikės – kreiptis pagalbos į psichologą. Apie psichologinės pagalbos galimybes daugiau sužinosi paskambinusi į Jaunimo psichologinės paramos centrą Vilniuje telefonu (8 5) 231 34 37.

Aš nemoku kalbėti... Padėkite...

Sveiki. Jaučiuosi siaubingai... Nežinau, nei ką daryti, nei su kuo pasišnekėti. Aš nemoku kalbėti. Nesu linkusi daug bendrauti. Pastaruoju metu man labai sunku. Gyvenimas nuolatos nuvilia. Pykstuosi su tėvais, sunku susikaupti. Nieko nenoriu. O šiandien dar susipykau su draugu. Na, ne vaikin... – tiesiog labai geru draugu. Ir kodėl? Ogi todėl, kad nesugebėjau pasakyti, kodėl blogai jaučiuosi. O taip norėjosi su juo pasišnekėti, viską iškloti. Bet... Kas man yra? Jis manęs klausė nuoširdžiai, kas atsitiko? O aš, – aš eilinį kartą tyliai sumurmėjau, kad nieko. Nors širdis degte degė noru viską iškloti, bet net nesugebėjau prabilti. Man buvo taip skaudu, norėjau verkti... Norėjau prisiglausti prie jo, norėjau viską pasakyti... Bet man sunku kalbėti, aš nemoku. Man sunku... Labiausiai įskaudino, kai jis supykęs pasakė, kad nemėgsta tokių žmonių, kurie nuolatos APSIMETINĖJA sergantys arba nuolatos yra liūdni. O ką man daryti? Aš neapsimetinėju. Aš negaliu kitaip... Man nusibodo šitas gyvenimas. Aš blogai jaučiuosi, o negaliu apie tai su niekuo pasikalbėti. Net mano draugas mane atstumia, nes aš ne tokia kaip visos, nes nemoku šnekėti, nemoku tvirtai ir ramiai pasakyti tai, kas man yra, dėl ko man liūdna. Prašau, padėkite. Labai prašau. Aš negaliu daugiau taip gyventi, viską prarandu, – net geriausius draugus, o to aš nenoriu. Aš noriu jį susigrąžinti, bet kaip? Kas bus, kai kitą kartą jis manęs to paties paklaus? Aš nebeturiu daugiau į ką kreiptis... Padėkite... kuo greičiau...

Atsakymas

Kartais būna labai sunku pasakyti, ką jauti ir kodėl. Ši problema neretai apsunkina santykius – apie tai kalba ir Tavo laiškas. Kai tyli, o kitam rūpi, kas Tau yra – atsakymas „nieko“ tikrai skamba netikroviškai ir tai pagilina nesusikalbėjimą su tuo, kuriam rūpi, kaip Tau yra.

Žinai, nėra kito kelio tokiu atveju, kaip tik kalbėti apie savo jausmus. Prieš kalbėdama, pabandyk save suprasti, ką jauti, dėl ko nerimauji. Ir tada leisk sau pasakyti apie tai garsiai. Rašai, kad nemoki šnekėti, tvirtai ir ramiai pasakyti. Bet Tu moki. Tu parašei mums, apie tai, kas su Tavimi vyksta. Vadinas, Tu gali ir kalbėti apie tai. Suprantu, kad tai sunku, kad pradžioje gal truks sklandumo kalbant apie tai, bet Tu turi kažkada pradėti. Gali pabandyk parašyti apie tai laišką ir juo nešina nueik pas savo draugą. Kai jis perskaitys, galbūt turės klausimų, gal bus lengviau ir Tau apie tai pradėti kalbėti. Svarbu yra pradėti. Bent po truputį, kiek pavyksta. Būtent, – svarbu yra pradėti kalbėti pačiai, o ne skatinti draugą Tave palikti ramybėje. Net jei negali ir Tau sunku, reikia bandyti įveikti gniaužtus, veržiančius Tave, tada bus lengviau ir pačiai, ir šalia esantiems. Tau gali padėti ir psichologas. Linkiu drąsos pradėti veikti.

Po to, kai išsikrausčiau iš Vilniaus, visai nėra noro gyventi. Ką mano atveju patartumėte?

Man buvo toks dalykas, kad dabar visai nėra noro gyventi. Viskas prasidėjo taip: visą gyvenimą gyvenau Vilniuje, buvau gerbiamas žmogus draugų rate, mokslai sekėsi kaip niekad, turėjau nuostabių draugų. Bet va, atėjo diena ir motina pasakė, kad kraustysimės į Biržus. Mes persikraustėm. Pakeičiau mokyklą ir viskas prasidėjo. Pradėjau bėgti iš mokyklos. Nebesimokau, žodžiu, nebeturiu ateities. Mane taip pradėjo užknisti tas gyvenimas, nebežinau ką bedaryti, aš esu NIEKAS, tuščia vieta dabar. Buvau pabėgęs kartą iš namų ir ruošiausi žengti svarbų žingsnį,

nes nebenorėjau gyventi. Jei tėvai per klaidą manęs nebūtų radę laiptinėje pas draugą, dabar nerašyčiau jums šito laiško. Nežinau, ką daryti, nebėra man noro gyventi, gal galite kažkaip padėti, nes nenoriu skaudinti mamos. Ką mano atveju patartumėte? Aš jau nieko nebenoriu.

Atsakymas

Visada, pakeitus vietą, kyla prisitaikymo problemų. Yra netgi tai apibrėžiantis terminas – „adaptacijos sindromas“. Tai visiškai normalu ir po kurio laiko praeina. Suprantu, kad nuo šių pavadinimų Tau dar nepalengvės, bet gal žinojimas, kad taip atsitinka daug kam – suteiks daugiau vilties įveikti šiuos sunkumus, kurie kilo pasikeitus Tavo gyvenimui. Priimk tai kaip nelengvą gyvenimo išbandymą. Tau išties dabar labai sunku – reikia rasti naujų draugų, įsitvirtinti naujoje klasėje. Bėgdamas nieko nepakeisi. Bandyk nebėgti, o įveikti Tau tekusius išbandymus. Kur Tu gyveni, dabar sprendžia šeima. Tačiau pats žinai, kad ateis laikas, kai Tu pats spręsi, kur Tau gyventi, kur mokytis ar dirbti. Beje, Biržuose yra pagalbos centras. Jam vadovauja Kunigas Kingsley Halden. Pabandyk paskambinti ar užėti – galbūt kalbėdamasis aptiksi naujų jėgų šviesesniems ir viltingesniems sprendimams. Biržų pagalbos centras: Rotušės g. 14, LT-5280 Biržai. Telefonas 36510.

Buvau super panelė, dabar jaučiuosi tyli pelytė. Ką daryti, kad vėl atsiskleisčiau?

Turiu tokią problemą – pasibaigus vasarai dingo visa mano drąsa, pasitikėjimas savimi, gyvenimo džiaugsmas. Klasėje jaučiuosi kaip tuščia vieta. Nebemoku elgtis, dažnai pasimetu, nebemoku bendrauti su vaikiniais. Ir išvis, klasėje jaučiuosi labai įsitempusi, susikausčiusi. Kitur taip nebūna. O vasarą – neatsigindavau vaikinų, draugų ir buvau super panele. Dabarties priešingybė. Dabar jaučiuosi tyli pelytė, kurios niekas nevertina, nenori draugauti arba tiesiog nepastebi. Viduje aš esu visai kitokia – esu tokia, kokia buvau vasarą. Ką man daryti tokioje beviltiškoje situacijoje? Ką daryti, kad kiti mane įvertintų, kad atsiskleisčiau? Kaip vėl gyventi? Nes noriu tik mirti.

Atsakymas

Matau, kad skausmingai išgyveni pokyčius, kurie vyksta Tavyje pasibaigus vasarai. Žinoma, tokiems pokyčiams turbūt yra priežastys – kažkas atsitiko. Teikia vilties tai, kad viduje jautiesi tokia pati (super panelė). Tik Tau tapo sunkiau tai išreikšti, parodyti kitiems. Vis dėlto svarbiausia, kad turi šį gerą stiprybės jausmą savo viduje, todėl dabar svarbiausia yra ieškoti, rasti ir suprasti, kas atsitiko, kodėl nebegali atsiskleisti kaip anksčiau? Panašu, kad Tavo atsiskleidimui labai reikalingas kitų palaikymas ir įvertinimas. Turbūt šiuo metu to trūksta. O iš kitos pusės – nauja galimybė – išmokti labiau vertinti save pačią, kad nereiktų amžinai priklausyti nuo to, ar įvertins Tave kiti. Sunkiose gyvenimo situacijose kartais gali kilti ir minčių apie savižudybę. Bet Tu rašai apie tiek daug gyvenimui svarbių dalykų, apie tokius gyvus ir žmogiškus norus, kad tikrai verta jais remtis ir ieškoti išeities šia linkme. Daug sėkmės Tau vėl atrandant ir išreiškiant tai, ką turi.

Kažkaip nesuprantu savęs. Norėčiau atsikratyti visokių negerų minčių. Gal galite patarti kaip?

Norėčiau kokio nors patarimo, nes kažkaip nesuprantu savęs... Viskas atrodo lyg ir gerai, turiu kelias geriausias drauges. Ir šiaip visokių draugų... Turiu kur nueiti, ar į tūšą, ar šiaip pakalbėti, bet nežinau, – man kažko trūksta. Ne materialinių dalykų, bet kažko kito. Nes pastaruoju laiku man taip liūdna. Stengiuos to aplinkiniams neparodyti, bet jau nebegaliu. Gal man yra liūdna dėl vieno draugo, iš kurio kažko tikėjaisi, o jis 3 kartus negražiai pasielgė. O gal šiaip atsibodo ta pati rutina... Nežinau, tiesiog negaliu to įvardinti kažkokiais žodžiais, bet man tas jausmas labai nepatinka, kyla visokios negeros mintys... Norėčiau kažkaip jų atsikratyti. Gal galite patarti kaip?

Atsakymas

Panašu, kad esi pasimetusi tarp daugelio svarbių išgyvenimų, kyla įvairių minčių ir jausmų, kuriuos visus nelengva suprasti ir pavadinti. Jauti, kad kažko trūksta, kažko norisi. Nujauti, kad liūdna dėl draugo, kurio 3 kartus pasijutai įskaudinta. Žinai, visai nebūtina nuo aplinkinių slėpti tai, kaip Tu iš tikrųjų jautiesi, kad Tau liūdna. Toks savęs varžymas reikalauja daug jėgų,

vargina, apima liūdesys. Mini „negeras mintis“. Turbūt tai mintys apie savižudybę? Kartais, kai sunkumų apninka daug, tokios mintys gali kilti. Atsvara joms – Tavo tikrai suprantamas jausmas, kad „kažko trūksta, kažko norisi“. Reiškia, reikia ieškoti, – tai ko trūksta rasi tik gyvenime. Rašai, kad turi kelias geras drauges. Tikrai verta pasidalinti su jomis savo išgyvenimais. Geros draugės gali suprasti ir atjausti. Ir Tu taip padėtum savo draugėms, tiesa? Draugiškas, palaikantis bendravimas padeda išgyventi sunkumus, sumažina širdies nerimą. Neslopink savo jausmų, nebėk nuo jų. Nors ir sunku, bet kai leidi sau išgyventi, kas slegia, įsiklausai į save, pasidalini su kitais – tampa aiškiau ir lengviau.

Jeigu aš šnekuosi su savim, ar aš psichinė ligonė?

Jeigu aš šnekuosi su savimi, ar aš psichinė ligonė?

Atsakymas

Tai, kad šnekiesi su savimi dar tikrai nereiškia, kad sergi psichine liga. Cituoju, ką apie tai parašė vienas profesorius:

„Daugelis mano, kad jei žmogus kalbasi su savimi, tai jis yra kuoktelėjęs ar negali susikoncentruoti. Toks žmogus dažnai pajuokiamas. Amerikos psichologas dr. Tomas Brinthauptas nustatė, kad kalbėtis su savimi naudinga – tai tonizuoja dvasią. Su savimi kalbantys žmonės pasiekia užsibrėžtą tikslą. Jie labiau kontroliuoja mintis, jų geresnė atmintis. Su savimi kalbantys vaikai vėliau gyvenime atkakliau siekia tikslo.“

Citata iš prof. Hademaro Bankhoferio knygos „Švelnioji medicina“ („Avicena“, Vilnius, 1996).

Aš esu ir jaučiuosi labai vieniša.

Rašau jums, nes neturiu ir daugiau nežinau, kam galėčiau išsakyti jau seniai mane slegiančią problemą. Aš esu ir jaučiuosi labai vieniša. Man 18 metų, gyvenu viena jau trejus metus, nes tėvai gyvena užsienyje. Kartą per metus pas juos nuvažiuoju. Gerų draugų, su kuriais galėčiau praleisti laisvalaikį, neturiu. Visi užsiėmę, gyvena savo gyvenimą, o aš visada būnu viena namuose. Neturiu draugų ir dėl to mano gyvenimas juodas ir niūrus. Visada visur vaikštau viena, neturiu su kuo nueiti net į miesto renginius, koncertus, diskotekas (gyvenu Alytuje). Būti vienai man yra didžiausia kančia. Matau, kaip kiti žmonės kažkur eina, leidžia laiką kartu ir tada aš pasijuntu visų užmiršta, nepilnavertė ir niekam nereikalinga. O kai retkarčiais paprašau pažįstamų ar klasės draugų kažkur su manim nueiti ar praleisti laiką kartu, jie atsisako. Dėl to labai kompleksuojuosi ir daugiau nedrįstu niekieno prašyti. Nesuprantu, kuo aš taip atstumiu žmones? Nesu įkyri ir nemanau, kad su manimi bendrauti yra nemalonu. Bet gal tai dėl to, kad esu tyli ir nekomunikabili, nemoku susirasti draugų? Nežinau, kodėl taip yra, bet man labai sunku. Man mano gyvenimas atrodo didelė ir juoda kančia. Man viskas nesiseka ir atrodo jog šiam pasauly aš esu viena. Man labai sunku. Rytai nenoriu keltis iš lovos, dažnai verkiu ir galvoju apie savižudybę. Aš nesuprantu, kam gyventi, jei gyvenimas – kančia? Labai norėčiau pasikalbėti su kažkuo, kas suprastų ir neatstumtų.

Atsakymas

Kaip ir pati rašai – Tau sunkiausia, kad jautiesi vieniša. Esi išvalgi, sugebi gerai įvardinti priežastis, dėl kurių Tau sunku: „esu tyli ir nekomunikabili, nemoku susirasti draugų“. Manau, kad Tau nelengva išgyventi ir išsiskyrimą su Tėvais. Tavo amžiuje gyventi vienai, be artimųjų, tikrai nėra paprasta, toks gyvenimo būdas aštrina Tavo vienvėsiškumą. O bendrauti, užmegzti ir išlaikyti artimus ryšius tikrai galima mokytis. Čia, kaip ir daugelyje kitų situacijų, galima pritaikyti posakį „niekas negimsta mokėdamas“. Manau, kad Tau labai daug galėtų padėti psichologas. Alytuje yra Psichologinė pedagoginė tarnyba, kurio galėtum bandyti rasti pagalbą. Adresas Pulko g.1. Telefonas: (8-315) 7 55 07, el. pašto adresas Ampt@ppt.alytus.lm.lt. Tarnybos vadovė Jolanta Karčiauskienė. Galvoju, kad Tau galėtų padėti ir grupinė psichoterapija. *(Kas tai yra perskaitysi šios knygos skyriuje „Parama“).*

Tikrai galiu suprasti Tavo jausmus. Ir tikrai kartais, kai būna taip sunku, gali kilti net minčių apie savižudybę. Svarbu, kad šiomis mintimis galėtum su kuo nors pasidalinti, pakalbėti apie savo vienvėsiškumą. Labai noriu, kad patikėtum, jog tikrai yra žmonių – kaip ir mes, kurie Tave supras,

neatstums, padės. Dabar bandyk ieškoti paramos mūsų nurodytais adresais. Ledai tikrai pajudės į priekį.

Nežinia, kodėl praradau gyvenimo džiaugsmą. Kaip vėl jį atrasti?

Jaučiuosi viskam abejinga. Oras šyla, o aš nieko negaliu padaryt su savim. Man nebereikia naujų draugų, projektų, šypsenu. Nepasitikiu nei savim, nei aplinkiniais. Pradėjau manyti, kad išgyventi gali tik būdamas vienas. Bijau, kad taip galiausiai prarasiu visus draugus ir liksiu viena pasaulyje. Kaip vėl atrasti džiaugsmą gyvenimu?

Atsakymas

Iš vienos pusės jautiesi viskam abejinga, Tau nebereikia naujų draugų, šypsenu, o iš kitos pusės bijai prarasti draugus ir likti viena. Reiškia nesi visiškai abejinga. Ir tai labai gerai.

Mūsų klausi, kaip vėl atrasti gyvenimo džiaugsmą? Iš Tavo laiško galima suprasti, kad anksčiau buvo kitaip. Gal vėl atrasti šį džiaugsmą Tau padėtų atsakymai į klausimus: kas pasikeitė dabar? Kas tokio atsitiko, kad kilo tokia uždara mintis „išgyventi gali tik būdamas vienas“? Kuo nusivylei? Kas stipresnis, ar noras būti vienai, ar baimė likti vienai? Uždaviau Tau daug klausimų, bet tikiu, jei pamažu ieškosi į juos atsakymų, gyvenimo džiaugsmo vėl daugės. Sunkiais gyvenimo momentais verta prisiminti, kas anksčiau Tave džiugindavo, ir, jei tik įmanoma, leisti sau vėl bandyti pasidžiaugti šiais dalykais.

Yra tokia knyga – Adam J. Jackson „Tikros laimės paslaptys“ (versta iš „The secrets of abundant happiness“; L. Baziukienės firma „Gardenija“, Kaunas; 1998). Ji ir yra tiesiog apie tai, kaip atrasti savo gyvenime džiaugsmą. Nežinau, ar toje knygoje išsakytos mintys Tau pasirodytų priimtinos, bet gali pabandyti ją perskaityti – manau, tikrai surastum bent kažką, kas tiktų ir Tau.

Mano tėtis serga kažkokia liga. Jis silpsta akyse. Patarkite, ką man daryti?

Nuo vaikystės esu neįgali. Kai buvau maža, tai labai dėl to kompleksavausi, o dabar, mano manymu, esu tokia pati kaip ir visi žmonės. Mano tėtis serga kažkokia liga. Daktarai jam davė tris metus daugiausiai. Jau du praėjo. Jis silpsta „ant akių“. Man dėl to labai sunku, neturiu su kuo pasišnekėti ar pasitarti. Neturiu nei brolių, nei seserų. Kažkaip su mama apie tai nesišneku. Daugiausia viską laikau savyje. Su mama esame tikrai labai geros draugės, bet aš jai visko nepasakoju. Mintis kartais išlieju berašydama. Pirašau sąsiuvinius ir po to juos suplėšiusi išmetu. Tada man palengvėja. Mokslai sekasi labai gerai, bet va, kai tėvai įvedė internetą, kažkas nutiko. Prsidėjo depresija, savęs nesupratimas. Kartais atrodo noriu, o kartais nenoriu nusižudyti. Dabar šitos mintys truputį dingsta iš galvos. Juk tik aš viena galiu palaikyti mamą, esu vienintelis džiaugsmas savo tėčiui. Man taip būna gera, kai visi kartu žiūrime televizorių ar diskutuojame kokia nors tema. Pagalvojus, kad kažkada taip nebebus, nieko nebesinori. Manau, reikia gyventi šia diena, džiaugtis, kad esu su mane mylinčiais tėvais. Tik manyje tūno kažkoks jausmas, kad ilgai taip neištversiu, kad kažkas manyje greitai nutrūks ir viskas baigsis. (...) Patarkite ką man daryti, į kur kreiptis. Skambinčiau į „Jaunimo linija“, bet pribijau ir nedrįstu šnekėtis su žmonėmis. Nors esu tikrai drąsi mergaitė.

Atsakymas

Iš karto noriu padrašinti Tave skambinti į „Jaunimo liniją“ – tikrai nėra nei vienos priežasties, dėl kurios Tu turėtum bijoti pakalbėti su „Jaunimo linijos“ konsultantu – juk šie konsultantai savo noru budi prie tokio telefono ir laukia bei yra pasirengę kalbėtis ir padėti kaip gali tokiais sudėtingais atvejais kaip Tavo – kai sunku, kai norisi pakalbėti apie tai, kas slegia, pasidalinti savo sunkumais, kartu ieškoti išeičių.

Gerai, kad parašei mums, pasidalinai tuo, kas tave neramina. Tavo laiške matau keletą neramių išgyvenimų: baimė dėl nežinomos tėčio ligos, sunkumas, kad negali pakalbėti apie tai, kas Tave slegia, vienišumas ir baimė paskambinti į „Jaunimo liniją“. Iš Tavo laiško pajutau, kad labai myli savo tėtį, suprantu, kaip Tau neramu dėl jo sveikatos, kaip baisu būtų jo netekti. Liga yra liga. Iš kitos pusės, niekas negali tiksliai žinoti, kiek kam lemta gyventi. Pajutau, kaip daug Tu rūpiniesi mama. Rašai, kad su mama tikrai esate labai geros draugės, tačiau nesišneki su ja apie savo nerimą dėl tėčio ligos. Taip pat rašai, kad tik Tu viena gali ją palaikyti šiuo sunkiu gyvenime

metu. Man atrodo, kad jūs abi viena kitai žymiai daugiau padėtumėte, jei kalbėtumėte apie tai, kas Jus neramina. Kai nekalbi apie tai, dėl ko neramu – nerimas dar labiau didėja. Ir dar syki noriu padrašinti Tave skambinti į „Jaunimo liniją“ – kiekvienas jaunas žmogus, kuris ten budi – žino, kad kartais skambinantiesiems sunku pradėti kalbėti. Jis tikrai supras ir padrašins Tave, jei nežinosi, kaip pradėti pokalbį ar iš karto pasakyti, dėl ko skambini. Tiesiog paskambink, o kai kitame laido gale išgirsi: „Jaunimo linija, klausau“, paprasčiausiai ištark: „Labas“ ir tikrai išgirsi tokį pat pasisveikinimą kitame laido gale. Tada tiesiog pasakyk, kaip jautiesi, pasakyk, kad nori pasikalbėti ir papasakok konsultantui tai, kas tave neramina. Žinoma, konsultantas neišspręs visų Tavo problemų, neišgydys tėčio, bet, kartais, kai su kuo nors pasikalbi, pasaulis nušvinta kitomis spalvomis, pajunti, kad jau pati žinai, kaip nori elgtis ir gyventi. Gal taps aiškiau, kodėl Tau tapo itin sunku, kai namuose atsirado internetas. Matai, nieko baisaus, tereikia išdrįsti surinkti telefono numerį ir pradėti kalbėti, o tu juk esi draši mergaitė.

Jaučiu, kad gyvenu visiškoje nerealybėje. Kaip išmokti bendrauti ir išeiti iš savęs?

Jaučiu, kad gyvenu visiškoje nerealybėje. Pagrindinis emocinis šaltinis – kino filmai, būtent todėl įsimyliu aktores dažniau negu tikrus žmones. Kartais tie jausmai būna tokie erzinančiai kankinantys, kad sunku net būti. O tikrame gyvenime aš niekada neturėjau nei draugės, nei kažko dar artimesnio. Aš nežinau, kaip tą daryti, nieko nežinau. Padėkit išsikapstyti iš emocinio šaltumo. Laikas bėga, aš jau ne paauglys, o kur kas vyresnis, bet esu kaip vaikas, kuris dar nieko nepatyrė. Dauguma mano buvusių draugų dar mokykloje išgyveno tiek, kiek aš turbūt ir nepatirsiu per likusį gyvenimą. Man labai blogai. Aš nemoku būti vienas. Kaip išmokti bendrauti ir išeiti iš savęs?

Atsakymas

Suprantu, kad jautiesi labai vienišas, suprantu, ko Tau norisi. Žinai, kai sugebi kitam išreikšti, kad Tave suprastų – tai jau nemažai. Reiškia, esi pakankamai realus, puikiai supranti, ko Tau trūksta, moki apie tai pasakyti, kad būtum suprastas. Reiškia, reikia tik ieškoti Tau tinkamų būdų, kaip įveikti Tavo sunkumus.

Suprantu, kad esi labai užsidaręs savyje. Tam, kad išmoktum laisviau bendrauti, susirastum draugų, artimą žmogų, turi mėginti bent šiek tiek daugiau atsiverti, daugiau pasitikėti kitais. Tikrai nesi emociškai šaltas. Kai skaitai Tavo laišką – kiek daug karštų Tavo jausmų ir troškimų galima pajusti. Suprantu, kad kai jie visi uždaryti, yra be galo sunku. Nujaučiu, jog gali bijoti būti atstumtas, ar įskaudintas. Kai gerai žinai savo problemą (o tai apie Tave) ir nerandi būdų kaip pačiam ją spręsti, kaip pačiam „išeiti iš savęs“ – daug gali padėti specialistai. Psichologas tikrai gali būti tas žmogus, kuris padės Tau žengiant pirmuosius žingsnius „iš savęs“ į kitus, palaikys, kai bus sunku. Tikrai ne bėda, kad dar daug ko nepatyrėi. Svarbu, kad žinai, ko nori, ir kad gali tai išgyventi, kad ir vėliau. Kaip augalai pražįsta ir noksta – vieni ankstyvi, kiti vėlyvi. Bet žydėjimo ir vaisių kokybė nuo laiko, kada tai įvyksta, nesikeičia. Svarbu, kad tai įvyktų. Svarbu, kad Tu dėtum daug pastangų, kad tai įvyktų toje realybėje, kurioje trokšti.

Kaip išsivaduoti iš savineapykantos?

Kaip išsivaduoti iš savineapykantos, šleikštulio, kurį jaučiu vos susitikus svetimus žmones? Jaučiu, kad visi už mane kažkuo geresni. Ir čia rašydama jaučiu tą šleikštulį, kad yra rimtesnių bėdų už mano. Neįsivaizduoju, kaip tapti normaliu žmogumi.

Atsakymas

Kai neapkenti, nepriimi savęs ir kitų – tikrai sunku gyventi. Ir tada dar pikčiau – kad taip yra. Iš laiško jaučiu, kad labai nuvertini save, dėl to visi kiti atrodo už Tave geresni. Esmė tikrai ne kituose, o Tavo paties santykiuose su save. Pasijusi geresnis, labiau vertinantis save – ir kiti jau nebus geresni už Tave. Jie tiesiog bus tokie, kokie yra. Jie tokie ir dabar – tik Tau pro savo sunkų išgyvenimų ribas sunku dabar tuo patikėti.

Siekiant save priimti ir pamilti, pirmiausiai, reiktų daugiau suprasti, iš kur kyla ši neapykanta. Priimti save ir pradėti vertinti, išmokti mylėti save – tikrai nelengvai įveikiama ir ilgai sprendžiama problema. Vienam tai daryti sunku, todėl geriau tokią problemą spręsti kartu su psichologu. Bet jei būsi kantrus ir ištvermingas – tikrai sulauksi pačių geriausių rezultatų –

pradėsi gyventi taikoje su savimi ir kitais, ko Tau linkiu iš visos širdies. Kaip konkrečiau ieškoti tinkamos ir priimtinos Tau pagalbos skaityk skyriuje „Parama“.

Negaliu laisvai bendrauti su žmonėmis. Gal galite parašyti, kur man kreiptis?

Man atrodo, kad aš sergu sociofobija. Negaliu laisvai bendrauti su žmonėmis, prie svetimų žmonių visada būnu labai tyli, dažnai raudonuojau. Vengiu kalbėti prieš klasę ir kitas dideles žmonių grupes. Man atrodo, jog per daug kreipiu dėmesį į kitų žmonių nuomonę. Aš labai noriu pasikeisti, jaustis laisva, bet nežinau, kaip tą padaryti. Aš tik savo šeimoje ir tik su savo keliomis draugėmis jaučiuosi laisvai, kalbu, ką noriu ir nesijaudinu, ką jos apie tai pagalvos. Ar tai gali būti sociofobija? Ką man tada daryti? Gal taip man yra todėl, jog dabar paauglystės amžius (15 metų)? Gal galite parašyti, kur man kreiptis (aš iš Kauno)?

Atsakymas

Rašai, kad negali laisvai bendrauti su žmonėmis, būni tyli, dažnai rausti, vengi kalbėti prieš didesnes žmonių grupes. Tai kalba apie tai, kad nepasitiki savimi, išgyveni kitų įvertinimo baimę. Paauglystėje jauni žmonės būna ypatingai jautrūs kitų nuomonei ar vertinimui ir tai yra normalu. Kaip pati pastebėjai, per daug dėmesio kreipi į kitų žmonių nuomonę. Labai šaunu, kad turi norą pasikeisti, jaustis laisva. Kai toks noras yra – bus ir rezultatas. Patarčiau apie savo išgyvenimus pakalbėti ir su psichologu – jam padedant bus lengviau keistis norima linkme. Tau rūpi, kas yra sociofobija? Toliau gali paskaityti apie tai. Kiekviena problema, kaip ją bepavadinsi, visai ne nuosprendis – tai kiekvieno žmogaus labai individualus išgyvenimas ir nuo kiekvieno konkretaus žmogaus priklauso, kiek pastangų jis dės, norėdamas įveikti savo problemą. Linkiu Tau būti kantriai savo problemos įveikimo kelyje. Apie tai, kur gali ieškoti psichologo Kaune daugiausiai sužinosi paskambinusi „Jaunimo linijos“ telefonu.

Sociofobija – nepagrįstas baimingumas, susijęs su socialinėmis situacijomis, tai yra bendravimu, kalbėjimu prieš auditoriją ir pan. Skirtingos psichologinės teorijos kiek skirtingai aiškina jos atsiradimo priežastis, tačiau šis sutrikimas beveik visada susijęs su nepasitikėjimu savimi, pernelyg aukštais sau keliamais reikalavimais, baimė rizikuoti, suklysti. Savaimė suprantama, kad užsitęsusi sociofobija gali pradėti riboti žmogaus gyvenimą, iššaukti depresiją ar nenorą gyventi. Kaip ir bet kuris kitas psichologinis sutrikimas, sociofobija tikrai nėra nepagydoma, tačiau prognozė priklauso nuo paties žmogaus asmenybės struktūros ir daugelio kitų dalykų: kada ji atsirado, kaip stipriai riboja žmogaus gyvenimą, ar pasireiškia nuolat ar tik kartais. Norėdami atsikratyti baimės greičiausiai turėsite pakeisti savo nuostatą į save, į aplinką, išmokti naujo elgesio ar priimti savo netobulumą. *Psichologė Audronė Nemanienė*

Socialinės fobijos, dar vadinamos socialiniu nerimu sutrikimu, pasireiškia žmonėms, kurie socialinėse situacijose jaučia didelį nerimą (taip pat apima scenos baimę, kalbėjimą auditorijai) (Ballenger et al., 1998). Kritinis šios fobijos momentas – baimė sutrikti. Suaugusieji supranta, kad jų baimė nepagrįsta ir be priežasties, bet vis tiek stengiasi vengti tokių situacijų arba išgyvena jas labai sunkiai, jaučia diskomfortą. Dauguma žmonių, kuriems būdinga sociofobija bijo, kad aplinkiniai pamatys jų nerimą (paraudimą, rankų drebinimą, prakaitavimą, staigų poreikį šlapintis ir kt.), arba pastebės jų kalbėjimą – pernelyg greitą arba lėtą, arba pavadins juos „silpnais“, „kvailais“, „bepročiais“. Taip pat neretai išgyvenama baimė nualpti, prarasti kontrolę. Žmogus pradeda nerimauti kelios dienos arba savaitės iki jam reikšmingo įvykio. Dažnai pasireiškia ryškus vengiantis elgesys, o kraštutiniais atvejais tai gali tapti beveik visiška socialine izoliacija. JAV nuo socialinės fobijos kenčia 2-7 % gyventojų. Tai labiau būdinga moterims, bet, socialinės fobijos dažnos ir tarp vyrų. Socialinės fobijos prasideda vaikystėje arba paauglystėje ir daug kam asocijuojasi su gėda (Kagan et al., 1988). Viešas pažeminimas arba stresuojantis patyrimas gali išprovokuoti daugiau sunkumų (Barlow, 1988). Pasveikti padeda gydymas (Rush et al., 1998). *Cit. iš www.psichoterapija.ot.lt*

Sociofobija yra įveikiama, tik reikia valios, pastangų ir noro gydytis.

Siūlau kreiptis į Nervų sistemos tyrimų centrą „Neuromeda“, kur Jūs gausite kvalifikuoto psichiatro konsultaciją. Centro adresas: Tvirtovės al. 90 A, Kaunas, tel. pasiteirauti: (8*37) 33 15 55, 33 15 11. Gyd. R. Lubninas

Lankausi pas psichologą... jaučiuosi nuo jo priklausoma. Visai nenorėčiau keisti savo psichologo.

Man 18 metų. Lankausi pas psichologą. Visa bėda ta, kad jaučiuosi nuo jo priklausoma. Ir tai man trukdo siekti kažko gyvenime. Dabar už mane kalba sveikas protas. Bet taip būna ne visada. Visai nenorėčiau keisti savo psichologo.

Atsakymas

Jei nenori – tai ir nereikia keisti psichologo. Lankantis pas psichologą, kartais gali atrodyti, kad be jo nieko neišspręsi, ir tai galima suprasti. Tačiau tai visiškai nereiškia, kad iš tikrųjų negalėsi gyventi be psichologo. Kai kalbiesi su psichologu, atsiveri, pasakoji apie tokius dalykus, kuriuos ne visada patiki kitiems žmonėms, net tėvams, artimiausiems draugams. Psichologui atveri savo vidinį pasaulį, pasakoji apie problemas, rūpesčius, o jis Tave supranta ir padeda atrasti vis naujų dalykų Tavyje, kituose, padeda rasti naujus kelius, kuriais gali eiti link siekiamo problemų sprendimo. Tai gali sukelti laikiną jausmą, kad be psichologo gyvenimas nebejudėtų į priekį. Bet kai pamažu vis daugiau pažinsi save, savo stiprybes ir silpnybes, tapsi savarankiškesnė, pajusi ir laisvę – kad gali *pati*. Kita vertus, apie tai, kad jautiesi priklausoma nuo psichologo, pasikalbėk su juo pačiu. Kartu galėsite aptarti, kuo tokia priklausomybė Tau trukdo, kuo ji naudinga, ką norėtum ir galėtum pakeisti. Su savo psichologu galima ir verta kalbėti ir apie tas problemas, kurias sukelia Jūsų tarpusavio bendravimas. Su savo psichologu galima ir verta kalbėti apie *viską*, kas Tau rūpi.

Įsimylėjau savo psichoterapeutą. Ar reikėtų jam apie tai pasakyti?

- *Esu didelėj duobėj. Lankiausi pas psichologą, kad išlipčiau, bet jį įsimylėjau, tai įklimpau dar labiau. Nežinau, ką daryti. Mirti nenoriu, gyventi irgi....*
- *Aš įsimylėjau savo psichoterapeutą, pas kurį lankausi jau 3 mėnesius. Ar reikėtų jam apie tai pasakyti?*

Atsakymas

Kartais taip atsitinka. Klientams kyla įvairūs jausmai terapeutams, tame tarpe ir meilės. Tam yra daug priežasčių, kurias svarbu suprasti. Todėl geriausiai apie tokius jausmus pakalbėti su psichologu, psichoterapeutu taip atvirai, kaip gali. Toks pokalbis tikrai nesugadins jūsų santykių, – tik atvers žymiai daugiau laisvės suprantant save ir kitus.

Parama

Apie psichologinę pagalbą telefonu

Ar „Jaunimo linija” yra tik Vilniuje?

Ar „Jaunimo linija” yra tik Vilniuje?

Atsakymas

Ne, ne tik. Anoniminės psichologinės pagalbos telefonai „Jaunimo linija”, „Bendraamžių linija” ir kiti dar veikia Kaune, Klaipėdoje, Druskininkuose, Šiauliuose ir kituose Lietuvos miestuose bei miesteliuose.

Visas sąrašas pateikiamas internete, adresu http://www.vrc.vu.lt/ltppta/members_lt.htm ir šio skyriaus pabaigoje. Tik laikas nuo laiko psichologinės pagalbos telefonų numeriai ir darbo laikas keičiasi, todėl šioje knygoje spausdinami duomenys po kiek laiko gali būti netikslūs ir juos reikia

patikrinti. Paprastai veikiančių psichologinės pagalbos telefonu tarnybų konsultantai žino visus naujausius duomenis apie pagalbos telefonų darbą visoje Lietuvoje.

Ar sunku dirbti „Jaunimo linijoje“?

Ar sunku dirbti „Jaunimo linijoje“?

Atsakymas

Į klausimą, ar sunku dirbti „Jaunimo linijoje“ atsakysiu pačių savanorių žodžiais remdamasi Jolitos Skinulytės straipsniu „Bemiegių naktų prie ragelio savanoriai“:

Giedrius: „Vargina šiaip sau skambinėjantys vaikai, jie skambina visur į policiją, greitąją pagalbą, visais žinomais nemokamais telefonais, taip pat ir į „Jaunimo liniją“, nuo to niekur nepabėgsi, belieka draugiškai priminti (ir ne po vieną kartą), kad tai ne vieta žaidimams. Sunkiausia, kai jauti, kad nori suteikti pagalbą ir gali tai padaryti, o žmogus atsisako ją priimti, tada būna labai sunku...“.

Marijus: „Aš sakyčiau, kad yra tam tikras paradoksas, – dirbti „Jaunimo linijoje“ yra kartu ir sunku, ir labai įdomu. Kiekvieną kartą, kai kažkas skambina į „Jaunimo liniją“, tu nežinai, kas yra kitame laido gale, koks tai žmogus. Pokalbio metu skambinantysis pamažu atsiskleidžia. Mano užduotis yra paskatinti tokį atsiskleidimą, nes kuo daugiau skambinantysis papasakos, tuo efektyviau galėsiu padėti, atrasti problemų sprendimus. Kartais tai būna labai sunku padaryti. Būna, kad po pokalbio su žmogumi galvoji, kaip jam seksis, ar pavyks jam kažką pakeisti, išspręsti, abejoji, ar pokalbis davė naudos... Tai sunku ir įdomu, o tuo pačiu būna labai džiugu, kai matai, kad tikrai padėjai, kai užsimezga šiltas kontaktas, kai jauti, kaip žmogus jau pokalbio metu ima jaustis geriau, kai pastebi, kaip žmogui palengvėja dėl to, kad judu kalbatės...“

Kas jums iš to, kad atsakinėjate į tuos klausimus?

Kas jums iš to, kad atsakinėjate į tuos klausimus?

Atsakymas

„Laimingi yra tie, kurie rado kaip tarnauti kitiems.“

Albertas Šveiceris

Ar „Jaunimo linija“ seniai egzistuoja?

Ar „Jaunimo linija“ seniai egzistuoja?

Atsakymas

Vilniaus „Jaunimo linija“ yra pirmoji psichologinės pagalbos telefonu tarnyba Lietuvoje, kurioje dirba savanoriai konsultantai. Ji įkurta 1991 m.

Ar daug kam tokios linijos yra padėję gyvenime?

Ar jums neatrodo, kad visos šios linijos yra tik didelė kvailystė? Juk niekas jomis netiki, o tik šaiposi. Man įdomu, ar daug kam tokios linijos yra padėję gyvenime? Mano manymu, tai visiška nesąmonė ir tiek.

Atsakymas

Aš šioje tarnyboje dirbu jau trejus metus, apie metus mokiausi, kad galėčiau joje dirbti – iš viso ketveri metai. Pačioje pradžioje kartais taip pat susimąstydavau – ar galima kažkuo padėti žmogui telefonu, kai jam negera, ar gali apskritai kas nors skambinti? Pamažu supratau, o pradėjusi dirbti ir įsitikinau, kad „linijos“ gali padėti ir net labai. Žinoma, jos visko padaryti negali, reikia ir paties skambinančiojo noro, valios, pasiryžimo spręsti savo problemas, neretai prireikia ir kitų specialistų pagalbos, patarimo. Galime nuoširdžiai kalbėtis, palaikyti, pabūti kartu, kai liūdna, padėti atrasti išeitį, kai esi pasimetęs, suteikti informaciją. Ir tai kartais būna be galo daug.

Ar esame padėję? Kartais labai sunku atsakyti į šį klausimą, nes nežinai kaip toliau, po pokalbio ar atsakius į laišką, žmogui sekėsi. O kartais žmonės paskambina ar parašo dar kartą ir padėkoja, pasako, kad jiems dabar viskas gerai, kad jų gyvenimas susitvarkė. Mes tuomet labai džiaugiamės.

Linkiu Tau labiau tikėti, ne tik kitais, bet visų pirma ir savimi. Sėkmės!

Toliau – ištrauka iš Jolitos Skinulytės straipsnio „Bemiegių naktų prie ragelio savanoriai“:

Kaip žinote, kad padėjote paskambinusiajam?

Inga: „Kartais skambinantieji pasako, kartais pats jauti, kad padėjai – iš nuotaikos, balso... Labai gera ir smagu, kai žmonės dar sykį po kiek laiko paskambina į „Jaunimo liniją“ ir pasako, kad viskas susitvarkė, palieka žinutę ir padėką su juo kalbėjusiam konsultantui. Nebūtinai tau, kažkam kitam perduoda, visi džiaugiamės sulaukę tokių skambučių ir perduodami tokias žinias, tada pajunti, kad tikrai ne veltui nemiegojai naktį, vietoj kino pasirinkai budėjimą prie telefono....“

Marijus: „Būna, kad žmogui daug ir nereikia sakyti, tiesiog pokalbio eigoje pajunti: pasikeitė balso tonas, mintys, vadinasi, bent tam kartui, tu žmogui padėjai ir jam palengvėjo. Kartais būna situacijų, kai pokalbio neužtenka ir reikia kitokios pagalbos, kai reikia kažkur nukreipti ir padėti išspręsti socialines, medicininės problemas ir panašiai. Kai randi tiksliai ko reikia, – man vėlgi malonu, – kad žmogus dabar žinos, ką daryti toliau, kur dar gali kreiptis, kad sulauktų reikiamos pagalbos“.

Giedrius: „Man tai tokia šulinio metafora iškyla. Paskambinęs žmogus yra tarsi pakibęs šulinio viduje persirišęs per juosmenį virvę ir mataruoja visomis galūnėmis, nežinodamas, ką daryti, jis pasimetęs. Tavo tikslas yra iki jo nusileisti ir ne ištraukti, o padėti išlipti – parodyti, kaip iš to šulinio jis gali išlipti, ir, kas svarbiausia, kad dažniausiai tai padaryti jis gali pats.“

Kaip reikėtų pradėti pokalbį?

Manau, daugelis iš mūsų dažnai norime pasišnekėt su kuo nors. Aš irgi to noriu. Kartais kyla mintis paskambinti į „Jaunimo liniją“, tačiau nedirštu. Nežinau, nuo ko reikėtų pradėti šnekėti. Man tai daryti yra labai sunku. Ir nesakykite, kad viską padarys prie telefono budintis asmuo. Juk taip negali būti. Aš nežinau, kaip pradėti šnekėti. Dažnai liūdžiu dėl daug dalykų ir noriu apie tai pasišnekėti. Bet kaip man tai įvardinti, jei pati nesuprantu, dėl ko blogai jaučiuosi? Ar tokiu atveju „Jaunimo linija“ man gali padėti? O gal tiesiog man teks paskambinti ir, vos išgirdus kitoje laido pusėje žmogaus balsą, padėti ragelį? Juk tylėti nedera. Ir abejoju, ar tas budintis žmogus, ką nors man pasakytų, nežinodamas, kas man yra... Nežinau... Kaip reikėtų pradėti pokalbį?

Atsakymas

Ir tikrai, visai nereikia palikti „visko“ ragelį pakėlusiam savanoriui-konsultantui. Gali jam palikti „pusę darbo“. Tau tereikia pakelti ragelį, surinkti numerį 8-800 28888, o tada jau išgirsi žmogaus, pasirošusio su Tavimi kalbėtis, balsą ir... tikrai visiškai nesvarbu, nuo ko Tu pradėsi. Ir netgi jei Tu tylėsi, gal vieną kartą patylėjęs, kitą kartą būtų drąsiau kalbėti? Pabandyk.

Kuo gali padėti savanoris-konsultantas, kai pati nežinai, kas Tau yra? Juk pirmas problemos sprendimo žingsnis ir yra – ją aptikti ir įvardinti. Šį žingsnį žengti ir gali padėti savanoris-konsultantas. Jis gali padėti susigaudyti Tavo jausmuose, Tavo situacijoje. Dažnai, pradėjęs kalbėti, pasakoti kažką kitam, ir pačiam tampa aiškiau. Tereikia pradėti! Būtinai įgyvendink savo norą ir paskambink.

Norėčiau dirbti „Jaunimo linijoje“. Kokios yra galimybės?

- *Noriu prisidėti prie jūsų veiklos ir padėti kitiems. Kokios yra galimybės?*
- *Aš labai domiuosi savanoriška veikla. Labai norėčiau dirbti „Jaunimo linijoje“, tačiau neturiu informacijos. Kaip galėčiau sudalyvauti atrankoje ir kada bei kur jos vyksta?*
- *Visų pirma AČIŪ, kad į tamsų daugelio žmogeliukų gyvenimą įnešate nors mažučiu, bet tokių šviesių spindulėlių! Gera žinoti, kad dar YRA kas išklauso. Labai, gal net labiau negu labai norėčiau prisidėti, bet... iki aštuoniolikos dar pora metelių. Todėl norėjau*

paklaust, ar yra kokia kitokia galimybė įsijungti į „Jaunimo linijos“ veiklą? Iš anksto dėkui!!!

Atsakymas

Norėdami tapti „Jaunimo linijos“ konsultantu, skambinkite į savo mieste esantį psichologinės pagalbos telefoną. Ten Jums suteiks informaciją, kur kreiptis norint tapti savanoriu-konsultantu.

„Jaunimo linijos“ veiklą organizuoja, bei atrenka ir ruošia savanorius šios organizacijos:

Vilniuje – Jaunimo psichologinės paramos centras. Adresas: Rasų g. 20, telefonas (8-5) 231 34 37); internetinė svetainė – www.jppc.lt;

Klaipėdoje – Dvasinės pagalbos jaunimui centras. Adresas: Smiltelės g. 27, telefonai (8-46) 360411, (8-46) 360018;

Kaune – Kauno „Jaunimo linija“. Daugiau galima sužinoti telefonu 8 800 28888.

Nuo kokio amžiaus galima tapti savanoriu?

Kas yra savanoris?

Kas gali tapti savanoriu?

Kodėl žmonės dirba savanorišką darbą?

Ir t.t.....

Atsakymai į klausimus apie savanorius

Kas yra savanoris?

Cit. pagal: www.labdara-parama.lt

Tai – žmogus, skiriantis savo laiką, žinias, patirtį, energiją darbui visuomenei naudingą darbą dirbančioje ne pelno organizacijoje, neimdamas už tai piniginių atlyginimų. Tai gali būti dalyvavimas žaliųjų klubo organizuotoje parko valymo talkoje, pagalba neįgaliems senukams susitvarkyti namuose, nemokamai į anglų kalbą išverstas kokios mokslinės draugijos pranešimas, nemokamai sukurta skautų klubo svetainė internete, ar darbas krizių įveikimo tarnyboje, tokioje kaip „Jaunimo linija“ – tai priklauso nuo jūsų norų ar polinkių.

Savanorystė – tai vienas būdų aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, prisidėti sprendžiant skurdo, bedarbystės, bendruomenės saugumo, turiningo laisvalaikio organizavimo, sveikatinimo, aplinkosaugos, ugdymo, savižudybių prevencijos, krizių įveikimo ir kitokias problemas.

Kas gali tapti savanoriu?

Savanoriu gali būti bet kuris subrendęs ir sąmoningas žmogus, atsakingas ir galintis skirti šiek tiek savo laiko bei sugebėjimų užduočiai atlikti. Daugelis nevyriausybinę organizacijų svajoja, kad savanoriai, kurie bus atviri, jautrūs, pakantūs, sugebės dirbti komandoje, turės profesionalų požiūrį į darbą bei didelį norą jį dirbti, ir, be jokios abejonės, dirbs darbą be piniginių atlygio. Žinoma, toks noras labai suprantamas. Tačiau daugelis žmonių - potencialių savanorių nežino, ar jie yra atviri, pakantūs, mokantys dirbti komandoje. Tikriausiai pats geriausias būdas sužinoti – tai išbandyti save dirbantis savanoriškai. Štai kodėl mes kviečiame Jus tapti nevyriausybinę organizacijų savanoriais.

„Reikia grąžinti ŽMOGAUS kultą. Tai mano kultūros esmė. Mano sandraugos pamatas. Mano pergales pagrindas.“ A De Sent Egziuperi.

Kodėl reikalingi savanoriai?

Savanoriškas darbas – tai galimybė kiekvienam, nepriklausomai nuo lyties, tautybės, religinių bei politinių įsitikinimų, amžiaus ir sveikatos, panaudoti savo sugebėjimus ir patirtį, realizuoti savo pomėgius, įgyti naujų žinių bei įgūdžių, susirasti naujų draugų, tapti reikalingu kitiems, gerai praleisti laisvalaikį, įsitraukti į darbą ir dalyvauti visuomenės gyvenime, keičiant jį pagal bendruomenės poreikius.

Nevyriausybines organizacijos kviečia savanorius atlikti tokias uzduotis, kurios del ju prigimties dažnai negali buti mokami darbai. Žinoma, savanoriai atsineša i organizacija naujas idėjas, skleidžia informacija apie organizacija visuomenėje, tuo padarydami ja labiau zinoma ir vertinama.

Kodel žmonės dirba savanorišką darbą?

Yra daug įvairių priežasčių, kodėl žmonės dirba savanorių darbą. Kai kurie tai daro, nes tiki organizacijos tikslais ir yra įsitikinę, kad gali vienaip ar kitaip prisidėti sprendžiant įvairias problemas. Kai kurie savanoriauja, nes žino, kad įgyta nauja patirtis ir įgūdžiai padės jiems tobulėti ir suteiks galimybę greičiau daryti karjerą, susirasti geriau mokamą darbą ar pan. Kiti savanoriai dirba, nes nori aktyviai įsitraukti į bendruomenės gyvenimą, jį keisti ir padėti žmonėms. Dar kiti savanoriauja, norėdami susirasti naujų pažįstamų, draugų arba tiesiog būti reikalingi kitiems. Kartais žmonių nurodomos priežastys iš pirmo žvilgsnio yra keistos. Tačiau nėra blogų priežasčių savanoriškam darbui. Žemiau pateikiame keletą atsakymų į klausimą

„Kodel Jūs dirbate savanorišką darbą?“:

Noriu rasti naujų draugų;

Noriu gerai jaustis tarp bendraminčių;

Noriu patirti džiaugsmą padėdamas kitiems;

Noriu gražinti skolą bendruomenei;

Noriu dalyvauti priimant sprendimus;

Noriu dalintis savo patirtimi bei žiniomis;

Noriu palaikyti idėją, kuriai pritariu;

Noriu panaudoti sugebėjimus, kurių nepavyksta panaudoti pagrindiniame darbe;

Noriu bendrauti su žmonėmis, kurių vertybės panašios į manąsias;

Noriu duoti (laiką, žinias, geras idėjas ir pan.);

Noriu jausti pasididžiavimą;

Noriu kam nors padėti;

Noriu patekti į iki šiol nepatirtą situaciją, priimti iššūkį ir išbandyti save;

Noriu prasmingai praleisti laiką;

Noriu, kad mane pripažintų;

Noriu būti komandos dalimi;

Noriu tobulinti save;

Noriu įgyti daugiau patirties;

Noriu būti reikalingas ir t.t.

„Mes randame gyvenime tai, ką patys jam suteikiame.“ R. V. Emersonas

Kokiais būdais galima dalyvauti savanoriškoje veikloje?

Jūs galite dirbti savanoriu organizacijoje, teikiančioje paramą kitiems žmonėms. Šalyje yra daugybė įvairiausių organizacijų, aktyviai padedančių žmonėms. Tereikia išsiaiškinti, kur yra organizacijos, kurių veikla Jus domina, ir pasiūlyti savo, kaip savanorio, pagalbą. Tai gali būti organizacijos, besirūpinančios vaikų ar pagyvenusių žmonių globa, aplinkos apsauga ar kitomis sritimis. Jūs galite skirti dalį savo laiko – kasdien, keletą kartų per savaitę, kartą per savaitę ar netgi kartą per mėnesį. Jūs patys pasakysite organizacijai, kiek laiko galite skirti tokiai veiklai – ir kiek Jūs besikurtumėte, tai bus įvertinta. Netgi menka pagalba gali tapti didele!

Profesionalūs savanoriai – jūs galite teikti profesionalią pagalbą ir konsultacijas organizacijai. Teisininkai, gydytojai, buhalteriai, menininkai, dizaineriai gali pritaikyti savo patirtį savanoriškai padėdami žmonėms. Nemažai organizacijų susiduria su sunkumais, kuomet joms tenka mokėti už būtinas profesionalų paslaugas. Keletas valandų jūsų laiko atneštų didelę naudą organizacijai, besidarbuojančiai bendruomenės labui.

Savanoriai, dirbantys renginiuose – jūs galite padėti organizuojant konkrečius renginius. Galima dalyvauti renginio planavime, jo organizavime ar pagelbėti renginio dieną. Organizacijoms visuomet reikia pagalbos organizuojant priėmimus, seminarus ar muges. Jūs galite pardavinėti ar tikrinti bilietus, pagelbėti statant stalus ir kėdes, pasitikti žmones, pagaminti rodykles ar kitą

savanorišką darbą jus norėtumėte dirbti. Čia pateikiame keletą klausimų, į kuriuos vertėtų atsakyti:

Ar aiškiai žinau, į kokią veiklą norėčiau įsitraukti?

Kokius asmeninius savo poreikius sieksiu patenkinti?

Kokios problemos ar bendruomenės poreikiai man rūpi labiausiai?

Kiek laiko aš pasirengęs skirti savanoriškam darbui?

Ar noriu sutikti naujų žmonių, rasti draugų?

Ar noriu dirbti su konkrečia žmonių grupe, pvz., pagyvenusiais žmonėmis, jaunimu, žmonėmis su negale ir kt.?

Ar noriu dirbti vienas, ar būti komandos dalimi?

Ar šiame darbe noriu įgyti kokių nors konkrečių įgūdžių, patirties?

Ar noriu šiame darbe panaudoti kokius nors konkrečius savo įgūdžius?

Kai jau žinosite, kokio pobūdžio savanorišką darbą norėtumėte dirbti, jums teks išsiaiškinti, kokios yra galimybės. Apie galimybę dirbti savanorišką darbą jūs galėtumėte sužinoti iš:

Savanorių centro darbuotojų – telefono numeris Vilniuje (8 5) 261 88 74.

vietos laikraščių,

profesinių asociacijų biuletenių,

radijo ir televizijos skelbimų,

bendruomenės skelbimų lentų,

nevyriausybinių organizacijų mugės,

bažnyčios biuletenių,

draugų,

mokyklos laikraščių ir t.t.

Po to, kai surasite galimybę dirbti savanorišką darbą, teks apsvarstyti dar daug dalykų, kol įsitikinsite, kad jūs ir pasirinkta organizacija tinkate vienas kitam. Kuo daugiau išsiaiškinkite apie šią organizaciją ir apie tai, ką tiksliai jūs veiksite. Užduokite paprastus, bet labai svarbius klausimus, tokius kaip:

Ką aš darysiu?

Ar yra man patikėto darbo aprašymas?

Kokiu laiku man reikės dirbti? Tai fiksuotas ar paslankus laikas?

Ar bus koks nors mokymas prieš man pradėdant dirbti?

Ar visada bus žmogus, į kurį galėčiau kreiptis?

Kas padės man, jei man prireiktų pagalbos?

Kokia šios organizacijos paskirtis, tikslai bei uždaviniai ir kaip aš padėsiu siekti dirbantiesiems organizacijoje?

Ir dar keli pavyzdžiai apie savanorišką darbą, atjautą ir altruizmą – pasirodo, jie teigiamai veikia fizinę ir emocinę sveikatą!

Literatūra: His Holiness The Dalai Lama and Howard C. Cutler, MD. The Art of Happiness. A Handbook for Living., 1999.

Harvardas, psichologas Deividas Maklelandas: studentams rodė filmą, kuriame Motina Terezė bendrauja su Kalkutos ligoniais ir skurdžiais. Studentai po filmo patvirtino, kad žiūrėta medžiaga skatino jų atjautos jausmą. Buvo iširtos šių studentų seilės – jose po filmo padidėjo imoniglobulino-A – antikūnio, kuris padeda organizmui įveikti kvėpavimo takų infekcijas.

Mičigano universitetas, tyrimų centras, Džeimsas Chauzas: nuolatinis savanoriškas visuomenei naudingas darbas, gerumo ir atjautos reiškimas aplinkiniams ženkliai padidina optimizmą ir gyvenimišką jėgą. Savanoriška pagalba žadina laimės jausmą, suteikia dvasinę ramybę, mažina depresiškumą.

Alano Lakso tyrimas (imtis - keli tūkstančiai žmonių): visi šiem žmonės nuolat dirbo savanoriais. 90 % šių savanorių savanoriškos veiklos metu pagerėdavo nuotaika, atsirasdavo šilumos, energijos jausmas, net savotiška euforija. Kai savanoriai ilsėdavosi, šiuos jausmus keitė gili dvasinė ramybė ir savivertės padidėjimas.

Psichoterapija

Kristina-Ona Polukordienė.

Psichoterapija – stiprus ir įtakingas poveikio metodas žmogaus asmenybei, jos vystymuisi, psichinei žmogaus būsenai.

Psichoterapijos poveikis gali įtakoti pokyčius žmogaus asmenybėje, elgesyje, veikloje, jo tarpasmeniniuose santykiuose. Žmonėms, turintiems problemų ir sutrikimų, psichoterapinis poveikis gali padėti spręsti šias problemas, sumažinti arba panaikinti pasireiškiančius sutrikimus. Tačiau psichoterapija nėra universalus gydymo metodas ir ji padeda ne visiems. Tačiau psichoterapija visuomet vienaip ar kitaip gali teigiamai paveikti kliento savijautą, jo gyvenimo kokybę. Bet tik tuo atveju, jei klientas pats to nori ir siekia.

Didesnės psichologinės problemos visuomet riboja žmogaus galimybę plačiau suvokti savo sutrikimą, jo ryšį su savo asmenybe ir tarpasmeniniais santykiais. Sumažėja žmogaus galimybė harmoningai vystytis, asmenybiškai augti, sumažėja laisvė, priimant sprendimus. Visuomet egzistuoja tamprus ryšys tarp žmogaus elgsenos ir jo sveikatos. Psichoterapija – poveikio, gydymo metodas, padedantis plačiau ir giliau suvokti, įsisąmoninti šiuos ryšius bei pozityviai juos įtakoti ir keisti.

Psichoterapinio poveikio galimybės:

- Leidžia geriau suprasti, įsisąmoninti anksčiau nesuvoktus, pasąmoningus, neigiamai psichinę būseną, bendrą savijautą, tarpasmeninius santykius veikiančius psichikos procesus (vaikystės konfliktišką patyrimą, nesuvoktus, bet reikšmingus emocinius išgyvenimus dabar). Tai padeda geriau save suprasti, geriau ir laisviau jaustis, mažina psichologinių problemų poveikį arba jos palaipsniui išnyksta.
- Didina žmogaus savęs, kitų, aplinkinio pasaulio suvokimo realumą. Tai skatina didesnę atsakomybę už savo gyvenimą, padeda geriau suvokti savo laisves, galimybes, ribas.
- Padeda geriau suvokti savo asmeninių santykių įtaką sveikatai.
- Padeda įveikti taip vadinamus „nepilnavertiškumo kompleksus“, kitas su žemu savęs vertinimu susijusias problemas.
- Koreguoja neadaptyvų elgesį, moko efektyvių ir produktyvesnių elgesio būdų, skatina elgesio spontaniškumą, kūrybingumą.

Psichoterapija – labai sudėtingas ir subtilus poveikio metodas, todėl jį gali taikyti tik specialų pasiruošimą įgijęs specialistas.

Psichoterapeutai laikosi **darbo etikos** taisyklių:

- Klientas informuojamas apie pagrindinius psichoterapijos tikslus ir kuo psichoterapija gali būti naudinga konkrečiai jam; kokius psichoterapijos rezultatus galima numatyti.
- Numatoma galima rizika kliento savijautai (laikini, bet prognozuojami, savijautos pablogėjimai); gyvenimo aplinkybėms (psichoterapinio poveikio įtakoje, klientas gali keisti savo gyvenimo būdą, santykius su jam svarbiais žmonėmis ir pan.).
- Klientui turi būti prieinama informacija apie psichoterapeuto pasiruošimo ir kvalifikacijos lygį.

- Aptariamoms sąlygoms, kaip vyks psichoterapinis darbas (susitikimai, jų dažnumas, trukmė, viso psichoterapijos kurso numatoma trukmė).
- Klientas turi iš karto žinoti kaip vyks psichoterapinio darbo apmokėjimas – ar apmoka ligonių kasos ar kiti panašūs finansavimo šaltiniai (svarbu žinoti kiek konsultacijų apmokama iš šių resursų) ar jis mokės už konsultacijas pats (kiek kainuoja viena konsultacija ar gydymo kursas).
- Klientas informuojamas apie profesinę priežiūrą (supervizijas) ir aptariama galimybė aptarti jo atvejį su psichoterapeuto kolegomis.
- Įvardijamos konfidencialumo ribos.

Individuali ir grupinė psichoterapija

Individualios psichoterapijos metu terapiniame kontakte dalyvauja tik du žmonės – klientas ir psichoterapeutas. Tai leidžia saugiau jaustis klientui, sudaro daugiau prielaidų gilesnei asmeninei analizei. Grupinės psichoterapijos metu psichoterapiniuose santykiuose dalyvauja keliolika grupės narių. Tai sąlygoja kiek mažesnę saugumo jausmą, lyginant su individualiu kontaktu, tačiau psichoterapinių santykių struktūra grupėje yra panašesnė į kasdieninių, įprastų santykių struktūrą. Tai – didelis psichoterapinių santykių grupėje privalumas, kuris psichoterapijos eigoje įgytus naujus elgesio būdus, leidžia greičiau pritaikyti ir kasdieniniame gyvenime. Visas grupės gyvenimas tampa terapiniu faktoriumi.

Žmogus gyvena visuomenėje ir visą savo gyvenimą dalyvauja įvairiausiuose tarpasmeniniuose santykiuose (šeimyniniuose, asmeniniuose, darbinuose, dalykiniuose ir t. t.). Atitinkamai organizuota ir specialisto vedama grupė tampa mažu visuomenės modeliu, kuriame atsikartoja žmogaus kasdieniniai santykiai. Grupėje yra galimybė aktyviau jus analizuoti, aptarti, sužinoti kitų grupės dalyvių jausmus, mintis apie savo elgesį (atgalinio ryšio galimybė).

Grupėje išgyvenamas intensyvesnis paramos jausmas – grupės nariai turi daugiau galimybių išreikšti palaikymą, paramą vienas kitam. Darbas grupėje leidžia geriau suprasti kitų žmonių poreikius, vertybes, mokyti priimti juos, dažniau išgyventi kitų žmonių emocinį priėmimą ir palaikymą, negu individualioje psichoterapijoje.

Grupėje yra daugiau galimybių pasimokyti iš kitų žmonių patirties, pritaikyti ją savo gyvenime. Grupinės psichoterapijos metu yra daugiau galimybių išgyventi intensyvesnius įvykius pačioje grupėje, grupiniuose santykiuose yra daugiau vietos veiksmui, bandymams keisti savo elgseną. Grupėje galima intensyviau „gyventi“ – t. y. mokyti spontaniškiau, „čia ir dabar“, reaguoti į visų grupės narių elgesį, galima bandyti rizikuoti bendraujant (pavyzdžiui, leisti sau supykti), kas kasdieniniame gyvenime daugeliui žmonių labai sunku.

Grupinėje terapijoje per tą patį laiką vienas psichoterapeutas dirba su didesniu klientų skaičiumi. Grupinės terapijos valanda kainuoja mažiau negu individualios terapijos.

Vienu metu taikyti ir individualią ir grupinę psichoterapiją, ypač, jei abiem atvejais atliekama gilesnė asmenybės ir jos santykių analizė yra nerekomenduojama. Realiau, jei viena iš šių formų yra taikoma kaip palaikomoji terapija, ir kai abi terapijas tuo metu taiko skirtingi psichoterapeutai (kurie palaiko profesinį ryšį). Dažniau ir efektyviau veikiantis variantas – pradedamas individualios terapijos kursas, o vėliau, jam pasibaigus, klientas pradeda dirbti psichoterapinėje grupėje. Tačiau dažniausiai yra pasirenkama viena iš dviejų formų – arba individuali, arba grupinė psichoterapija.

LITERATŪRA,

Kurioje taip pat galima bandyti ieškoti atsakymų į rūpimus klausimus.

Sudarė: Ona Kristina Polukordienė, Jaunimo psichologinės paramos centras, Vilnius, 2003 12 03.
Sąrašo papildymas tęsiamas.

Bendravimo, asmenybės pažinimo, psichologija

- 1) Fromas E. Menas mylėti. – V.: Valstybinis leidybos centras, 1992. – 96 p.
- 2) Goldhor Lerner, Harret. Pykčio šokis: vadovas moterims, norinčioms pakeisti santykius su artimiausiais žmonėmis. – Vilnius: VIA RECTA, 2000. – 224 p.
- 3) Porat F. Savigarba: kelias į sėkmę ir meilę. – K.: Menta, 1991. – 144p.
- 4) Razauskas R. Pokalbio technika ir taktika /verslininkams ir menedžeriams. – Vilnius, 1992. – 50 p.
- 5) Želvys R. Bendravimo psichologija. – Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995. – 192 p.

Bendroji psichologija

- 1) Bendroji psichologija: Vadovėlis / A. Jacikevičius, A. Gučas, E. Rimkutė. – V.: Mokslas, 1986. – 280 p.
- 2) Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vadovėlis XI – XII klasėms. - Vilnius: Tyto alba, 2002. – 278 p.
- 3) Gučas A. Psichologijos raida Lietuvoje. – Vilnius: Mintis, 1968. – 208 p.
- 4) Lietuvos psichologija amžių sandūroje / Konferencijos, skirtos A. Gučo 90 – mečiui, medžiaga. – Vilnius: VU leidykla, – 1998. – 188 p.
- 5) Myers David. G. Psichologija. – Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. – 816 p.

Krizės, savižudybės

- 1) Europos psichologinės pagalbos linijos vaikams ir jaunimui. Geros praktikos rekomendacijos. Leidinio autoriai ir redaktoriai: Hereward Harrison, Peter Irgens, Sarah Williams / Vertė Robertas Povilaitis. – Vilnius: Petro ofsetas, 2002. – 63 p.
- 2) Gailienė D. Jie neturėjo mirti. Savižudybės Lietuvoje.– Vilnius: Tyto alba, 1998. – 184 p.
- 3) Fenigsen Ryszard. Eutanazija. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000 – 160 p.
- 4) Moksleivių savižudybės: rizikos veiksniai ir pagalbos principai/ N. Žemaitienė, L. Jaruševičienė. – Kaunas: Kauno jaunimo sveikatos centras, 2000. – 104 p.
- 5) Plužek Z. Pastoracinė psichologija/vert. iš lenkų k. – Vilnius: Amžius, 1996. – 319 p.
- 6) Savižudybės prevencija. Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams/Vert. į lietuvių kalbą. Pasaulinė Sveikatos Organizacija. – Vilnius: Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2000. – 18 p.
- 7) Polukordienė O. K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas /Pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją / praktinis vadovas. – Vilnius: Heksagrama, 2003. – 99 p.
- 8) Shneidman Edwin S. Savižudžio sąmonė. – Vilnius: VIA RECTA, 2002. – 151 p.

Mikčiojimas

- 1) Fraser Malcolm. Mikčiojančiųjų saviterapija. – Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 1998. – 104 p.
- 2) Jūsų vaikas mikčioja... Patarimai tėvams / Sud.V. Ramša. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 1999. – 98 p.
- 3) Patarimai mikčiojantiems. – Vilnius: Mokslas, 1992. – 72 p.

Mirtis

- 1) Fenigsen Ryszard. Eutanazija. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000 – 160 p.
- 2) Kubler-Ross E. Apie mirtį ir mirimą: pašnekesiai su mirtinais ligoniais/ Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001. – 336 p.

Negalė

- 1) Gedminaitė N. Pagrindinės psichologo darbo kryptys ankstyvosios reabilitacijos tarnyboje. / Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 1998. – 15 p.

- 2) Globa / Ann Bakk, Karl Grunewald ir kt./ vert.iš švedų kalbos. – Vilnius: Avicena, 1998. – 300 p.
- 3) Jun G. Vaikai, ne tokie kaip kiti. Vilnius, 1987. – 159 p.
- 4) Kurčias vaikas šeimoje. Vilnius, – 1999.
- 5) Litvakas A. Aklųjų ir silpnaregių psichologijos apybraižos. Vilnius: VVU, 1976. – 251 p.
- 6) Migaliova D. Miela mama, mielas tėti. / Patarėjas sutrikusios psichikos vaikų tėvams. Vilnius, 1995. – 36 p.
- 7) Negalės žmonės sugrįžta į visuomenę. Sudarytojas ir mokslinis redaktorius doc.Dainius Pūras. II-asis papildytas leidimas. Vilnius:Viltis, 1997. – 82 p.
- 8) Normalizacija ir integracija: iš kur ateini ir kur eini... / Tarptautinės mokslinės – praktinės konferencijos medžiaga. Kaunas, 2000.
- 9) Ruškus J. Neįgalusis asmuo ir visuomenė. Sąveikos raida ir perspektyva. Šiauliai, 1997. – 63 p.
- 10) Ruškus J. Negalės psichosociologija. Šiauliai, 2001. – 104 p.
- 11) Sutrikimų klasifikacija. Vilniaus universiteto leidykla., 1995. – 30 p.
- 12) Utkus A., Jusienė R. Dauno sindromas. Vilnius, 1997. – 56 p.

Pedagoginė psichologija

- 1) Gage N. L., Berliner D C. Pedagoginė psichologija. Vilnius: Alma litera, 1994. – 623 p.
- 2) Giedrinė R., Mockevičienė O. Kodėl nemiela mokykla? / Vadovas mokytojams, dirbantiems su mokymosi sunkumų turinčiais vaikais. Vilnius: Leidybos centras, 1995. – 91 p.
- 3) Ignatavičienė S., Žukauskienė R. Rizikos grupės vaikai / Metodinės rekomendacijos pedagogams. – Vilnius: Leidybos centras, 1995. – 22 p.
- 4) Priešmokyklinis ugdymas. Pirmą knygą/Straipsnių rinkinys. Sudarytojos: L. Jankauskienė, O. Monkevičienė, G. Šeibokienė. – Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, – 2002. – 60 p.
- 5) Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas. Vilnius: Pedagoginis psichologinis centras, 2001. – 132 p.

Priklausomybės

- 1) Anoniminiai alkoholikai / vert. iš anglų k. Alcoholics Anonymous World Services, INC.,New York, 1-as leidimas liet.kalba, 1991. – 161 p.
- 2) Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga mokytojams. – Vilnius, 1999. – 24 p.
- 3) Bulotaitė L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. – Vilnius, VU leidykla, 1998. – 50 p.
- 4) Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų / vert. iš anglų k. Alcoholics Anonymous World Services, INC.,New York, 1-as leidimas liet.kalba, 1992. – 190 p.

Psichologijos, psichoterapijos istorija, biografijos.

- 1) Gučas A. Psichologijos raida Lietuvoje. – Vilnius: Mintis, 1968. – 208 p.
- 2) Stone Irving. Proto aistros: biografinis romanas apie Zigmundą Froidą. – Vilnius: Tyto alba, 1999. – 833 p.

Psichoterapija, psichologinis konsultavimas, psichologinė parama

- 1) Europos psichologinės pagalbos linijos vaikams ir jaunimui. Geros praktikos rekomendacijos. Leidinio autoriai ir redaktoriai: Hereward Harrison, Peter Irgens, Sarah Williams / Vertė Robertas Povilaitis. – Vilnius: Petro ofsetas, 2002. – 63 p.
- 2) Geisler Friedel. Psichodrama. Ištakos ir galimybės. – Vilnius: Friskas, 2001. – 151 p.
- 3) Gibsonas D. Atsipalaiduok ir gyvenk! / vertė K. Kuzmickas.Vilnius: Mažoji poligrafija, 1999. – 132 p.

- 4) Grupinė psichoterapija Lietuvoje: Teoriniai modeliai ir jų taikymas /sud. Rimantas Kočiūnas. – Vilnius: VIA RECTA, 1999. – 240 p.
- 5) Gudaitė G. Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. – Vilnius: Tyto alba, 2001. – 362 p.
- 6) Gudaitė G. Įvadas į analitinę psichologiją. Mokomoji knyga. II-as papildytas ir pataisytas leidimas. Vilnius: VU leidykla, 2002. – 138 p.
- 7) Ką mums pasakoja vaikai? Vaikų telefono linijos patirtis. V.: RUL Vaiko raidos centras, 2002. – 21 p.
- 8) Kočiūnas R. Psichologinis konsultavimas. – V.: LUMEN I-kla, 1995. – 192 p.
- 9) Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998. – 220 p.
- 10) Navaitis G. Psichologinė parama vaikui. – Vilnius: Tyto alba, 1997. – 184 p.
- 11) Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas. – Vilnius: Pedagoginis psichologinis centras, 2001. – 132 p.

Psichikos sveikata ir sutrikimai

- 1) Psichiatrija / A. Dembinskas. – Vilnius, UAB „Vaistų žinios“, 2003. – 738 p.
- 2) Pūras D. Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus. – Vilnius: Viltis, 2000. – 72 p.
- 3) Rothenberg Mira. Vaikai smaragdo akimis: istorijos apie ypatingus berniukus ir mergaites.–Vert. iš anglų k. – V.: UAB „Pozicija“, 1996. – 287 p.
- 4) Depresija – pagydoma liga. – Vilnius, RVPL informatikos skyrius, 1999. – 43 p.
- 5) Lange-Ernst, Maria-Elisabeth. Efektyvus depresijų ir baimės ligų gydymas: medicininiai aspektai, natūralūs gydymo būdai, papildoma informacija internete. – Vilnius: UAB „Knygų spektras“, 2002. – 96 p.
- 6) Kaip organizuoti savipagalbos grupes: rekomendacijos psichikos sveikatos paslaugų vartotojams ir jų šeimoms/ sudarytoja ir vertėja Elona Ilgiuvienė.– Vilnius: Frisko procentas, 2001. – 48 p.

Seksologija

- 1) Lytinis auklėjimas. – Vilnius: Atviros Lietuvos fondas, 1992. – 72 p.
- 2) Meilis P. Iš kur aš atsiradau? – Vilnius: Pilnatis, 1990. – 23 p.
- 3) Norbertas R. Nauja knyga apie vedybinį gyvenimą. – Vilnius: Mintis, 1972. – 232 p.
- 4) Šnablis Zygfrydas. Seksologijos pagrindai. – Vilnius: Mokslas, 1990. – 222 p.
- 5) Vasiljevas K. Meilė. – Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija, 1983. – 272 p.

Šeima

- 1) Winnicott D. W. Vaikas, šeima ir išorinis pasaulis. Vilnius: VIA RECTA, TEV, 2000. – 229 p.
- 2) Gray John. Vyrų ir moterų tarpusavio santykiai / vert. iš anglų k. – Vilnius: Alma littera, 2000.–272 p.

Vadyba

- 1) Brabazon T., Matisoff D., Ražaitis G. Kaip būti geru savanoriu? – V.: Savanorių centras, 1999. – 30 p.
- 2) McCurley Steve, Lynch Rick R. Savanorių vadyba / Vert. iš anglų k. – Vilnius: VŠĮ „Savanorių centras“, 2001. – 177 p.
- 3) NVO ir socialinių nepelno partnerių vadybos kokybės standartas. Leidinio rengėjai R. Diržys ir kt. – Vilnius: Organizacijų vystymo centras, 2003. – 28 p.
- 4) NVO ir socialinių nepelno partnerių vadybos kokybės standartas. Rekomendacijos. – Vilnius: Organizacijų vystymo centras, 2003. – 37 p.
- 5) Želvys R. Švietimo vadybos pagrindai. – Vilnius: VU leidykla, 2001. – 96 p.

Vaikai (smurtas, krizės, rizikos grupės, kitos problemos)

- 1) Arlauskaitė Ž. Tikra knygelė apie skriaudą. I dalis suaugusiems. – Vilnius, 1988.
- 2) Bendradarbiavimas tarp organizacijų. Duomenų bazė rizikos grupės vaikams. – Vilnius: RUL VRC, – 20 p.
- 3) Furniss Tilman. Vadovėlis įvairių sričių specialistams apie vaikų seksualinį išnaudojimą / Darbo organizavimas, psichoterapija, teisinė apsauga ir priežiūra. – Vilnius: Vaiko teisių informacijos centras, 2002. – 300 p.
- 4) Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Aš myliu kiekvieną vaiką. Apie vaikų psichologinio atsparumo ugdymą. – Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996. – 118 p.
- 5) Grigutytė N. Apie vaikų seksualinę prievartą. Vilnius: RUL VRC – Vaiko namas, – 2003. – 56 p.
- 6) Haim G. Ginott. Tarp tėvų ir vaiko: nauji senų problemų sprendimai/iš anglų k. vertė A. Kučinskas. – Vilnius: VIA RECTA, 1999. – 159 p.
- 7) Herrerias K. Apie prievartą vaikams ir paaugliams. – Vilnius: RUL VRC-Vaiko namas, – 2002. – 28 p.
- 8) Herrerias K. Pokalbis su tėvais apie prievartą. – Vilnius: RUL VRC-Vaiko namas, – 2002. – 28 p.
- 9) Ignatavičienė S., Žukauskienė R. Rizikos grupės vaikai / Metodinės rekomendacijos pedagogams. – Vilnius, Leidybos centras, 1999. – 22 p.
- 10) Kurienė A., Pivorienė R. Būkime atidūs – vaiką ištiko bėda. Vilnius: Amiga, 2000. – 27 p.
- 11) Lietuvos specialistai – apie vaikų seksualinę prievartą. Sudarytojai: N. Grigutytė, M. Radušis, E. Kasperavičiūtė, E. Karmaza / Žurnalas. – Vilnius: RUL VRC. – 57 p.
- 12) Mokyklos nelankymo priežastys / P. Dereškevičius, V. Rimkevičienė, V. Targamadžė. – Vilnius: Pedagogikos institutas, Žuvėdra, 2000. – 232 p.
- 13) Moksleivių savižudybės: rizikos veiksniai ir pagalbos principai / N. Žemaitienė, L. Jaruševičienė. Kaunas: Kauno jaunimo sveikatos centras, 2000. – 104 p.
- 14) Navaitis G. Psichologinė parama vaikui. – Vilnius: Tyto alba, 1997. – 184 p.
- 15) Rothenberg Mira. Vaikai smaragdo akimis: istorijos apie ypatingus berniukus ir mergaites. – Vert. iš anglų k. – V.: UAB „Pozicija“, 1996. – 287 p.
- 16) Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas. Vilnius: Pedagoginis psichologinis centras, 2001. – 132 p.
- 17) Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. – Vilnius: UAB „Dizaino propaganda“, – 66 p.
- 18) Vaikas tarp prievartos ir išnaudojimo. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. – Vilnius: 2000, – 206 p.
- 19) Winnicott D. W. Vaikas, šeima ir išorinis pasaulis. Vilnius: VIA RECTA, TEV, 2000. – 229 p.

Žodynai

- 1) Psichologijos žodynas. – Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993. – 368 p.

NAUDINGOS NUORODOS

Medicina, sveikata

www.sveikata.lt – didžiausia Lietuvos medicinos įstaigų bei gydytojų duomenų bazė ir medicinos leidiniai specialistams ir visuomenei.

<http://www.takas.lt/sveikata/> – naujienos, ligų ir vaistų katalogas, konsultacijos, sveikatos abėcėlė, straipsniai.

<http://www.on.lt/sveikata.htm> – naudingų nuorodų, susijusių su sveikata, katalogas.

<http://www.spa.lt/> – Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacijos puslapis moterims. Ši Asociacija – vienintelė nevyriausybinė organizacija Lietuvoje, besirūpinanti visuomenės, ypač jaunimo seksualinėmis ir reprodukcinėmis teisėmis ir sveikata. Asociacija įkurta 1995 m. ir vienija daugiau nei 200 įvairių specialybių narių: medikų, pedagogų, psichologų, žurnalistų ir kt. Viena iš veiklos sričių – šis saugaus sekso puslapis.

<http://www.kompirsveikata.lt/> – svetainėje „Kompiuteris ir sveikata“ pateikiama visapusiška informacija apie kompiuterizuotą darbo vietų organizavimą, galimus profesinius susirgimus ir jų prevenciją.

<http://geripatarimai.8m.com/Sveikata/rukymas.html> – galimas atsakymas į klausimą „Kaip mesti rūkyti?“.

Sveikatos centrai

http://www.is.lt/vilniaus_vsc/2_sveikata.htm – Vilniaus visuomenės sveikatos centro svetainė.

<http://www.kvsc.lt/> – Kauno visuomenės sveikatos centro svetainė.

<http://www.klaipedosvsc.lt/> – Klaipėdos visuomenės sveikatos centras.

<http://www.svsc.lt/> – Šiaulių visuomenės sveikatos centras.

<http://www.vpsc.lt/> – Valstybinis psichikos sveikatos centras.

<http://www.utenosvsc.lt/> – Utenos visuomenės sveikatos centras.

Internetinis psichikos sveikatos resursų centras

Internetinis puslapis: www.vrc.vu.lt

2000 m. Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertų atlikta Lietuvos psichikos sveikatos sistemos audito ataskaita: www.vrc.vu.lt/literature/dokumentai.htm

Straipsniai psichologijos tema: www.vrc.vu.lt/literature/straipsniai.htm

Geriausios Lietuvos psichikos sveikatos priežiūros programos:

www.vrc.vu.lt/konsensus/bestpractices/bestpractices_lt.htm

Informacija moterims

<http://www.lygus.lt> – Informacinis portalas moterims. Portale talpinama informacija moterims aktualiais klausimais. Čia rasite moterų nevyriausybinių organizacijų duomenų bazę. Elektroninėje bibliotekoje bus kaupiama metodinė medžiaga. Puslapyje veikia šios rubrikos: „Lyčių lygybės aspektas“, „Žmogaus teisės“, „Smurtas prieš moteris“, „Moterys versle ir politikoje“, „Švietimas“, „Sveikata“, „Moterų NVO duomenų bazė“.

Psichologinė pagalba internetu

El. paštas: info@psichoterapija.ot.lt

Internetinis puslapis: www.psichoterapija.ot.lt

Priklausomybės

<http://www.lppa.lt/> – Lietuvos priklausomybių psichiatrijos asociacija. Pagrindinis svetainės tikslas – plėsti priklausomybių ligų gydymą, reabilitaciją ir prevenciją. Yra nuorodų, straipsnių, naujienų, biblioteka, teisės aktai.

<http://www.ne-gerk.com/> – graži ir įdomi svetainė geriantiems, negeriantiems, abstinenciams ir priklausomiems, yra ir nuorodų. Paskaitykite atsisveikinimo laiškus alkoholiui – sunku likti abejingam.

Vilniaus priklausomybės ligų centras: Gerosios Vilties g. 6, telefonas: (8-5) 216 00 14.

Anoniminių lošėjų grupė (parama priklausomiems nuo lošimų).
Tel. 8-687-95285 (kreiptis į Virgį)

AIDS

www.aids.lt – nemažai informacijos apie lytiniu keliu plintančias ligas, jų požymius, tyrimus, gydymą ir kt. Kontaktai, kur galima kreiptis norint išsitiirti. Taip pat informacija apie

narkomaniją, su tuo susijusias ligas. Anoniminių kabinetu adresai, telefonai ir kt. Bendra informacija apie AIDS centrą. Nuorodos į kitus panašius puslapius.

Savižudybių prevencija

www.savizudybes.lt

www.psichoterapija.ot.lt – Informacinė švietėjiška svetainė ir psichologinė pagalba internetu.

www.savizudybes.kvsc.lt – Kauno visuomenės sveikatos centro puslapis.

www.psichika.lt – Klaipėdos psichikos sveikatos centras.

www.psychoterapy.lt – Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras.

www.vpsc.lt – Valstybinis psichikos sveikatos centras.

<http://www.sociumas.lt/Lit/Nr6/savizudybe.asp> – Visuomenės problema: savižudybė (straipsnis).

Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija

Internetinis puslapis: www.vrc.vu.lt/ltppta.htm

Vaiko raidos centras

El. paštas: root@ucc.vno.osf.lt

Internetinis puslapis: www.vrc.vu.lt/Organizations/VRC/

Jaunimo psichologinės paramos centras

El.paštas: info@jppc.lt

Internetinis puslapis: www.jppc.lt

Kauno Jaunimo linija

El. paštas: kaunojl@hotmail.com

Internetinis puslapis: kaunojl.visiems.lt

IT Vaikų namas

Internetinis puslapis: www.vaikunamas.lt

Elektroninis žurnalas „IT-Vaikų namas“ www.vaikunamas.lt/magazine/site01

Mikčiojimo problemų klubas

Internetinis puslapis: www.mikciojimas.tai.lt

El. paštas: virmsa@aiva.lt

Nevyriausybinių organizacijų paramos centras (NIPC)

Internetinis puslapis: www.nisc.lt

Savanorių centras

El. paštas: centras@savanoris.lt

Lietuvos vaikų teisių gynimo organizacija „Gelbėkit vaikus“

El. paštas: gelbvaik@takas.lt

Mielas skaitytojau,

Atsisveikinu ne visam laikui – tikri draugai nepalieka... .

Iki kito karto! Vėl susitiksime virtualiame pasaulyje – internete.

Gal pasimatysime ateityje planuojamos II-os „Draugo laiškai“ knygos puslapiuose.

Man labai svarbu išgirsti ir Tavo atsiliepimus bei pastabas apie šią knygelę. Lauksiu jų visur:

Jaunimo psichologinės paramos centro
internetinės svetainės Svečių knygoje: www.jppc.lt

Mūsų centro el. pašto dėžutėje: info@jppc.lt

Paštu:

„Draugo laiškai“

Jaunimo psichologinės paramos centras

Rasų g. 20

LT-2014 Vilnius

IKI,

Tavo DRAUGAS