

TYTTI SOLANTAUS DAILININKĖ: ANTONIA RINGBOM



VADOVAS VIDUTINIO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS IR JAUNUOLIAMS, KURIŲ TĖVAI TURI PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ

TURINYS

IŽANGA	3
KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMAS?	4
Sutrikę jausmai	5
Sutrikusi veikla	6
Sutrikęs mąstymas	6
KODĖL ŽMONĖMS KYLA PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ?	7
Ar aš galiu susirgti ta pačia liga?	8
Galbūt aš irgi tampu ligoniu?	8
KAIP GYDOMI PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAI?	10
Gydymas vaistais	10
Kada žmonės guldomi į ligoninę prieš jų valią?	12
AR GALIMA IŠGYDYTI PSICHIKOS LIGAS?	13
Ar aš galiu padaryti ką nors, kad padėčiau savo mamai arba tėčiui?	14
KAIP TAI VEIKIA ŠEIMĄ IR DRAUGUS?	15
Kas atlieka namų darbus?	15
Pomėgiai ir draugai	17
Ar namuose esama smurto pavojaus?	18
NESUSIPRATIMAI	19
Ar tėtis manimi daugiau nesirūpina? Ar mama nebemyli manęs?	19
Ar mamos ir tėčio problemos kilo dėl mano kaltės?	20
KAIP VAIKAS JAUČIASI?	21
Aš blogai jaučiuosi dėl savo tėvų	21
Aš išsigandęs	22
Aš taip pykstu!	23
Man gėda	24
Aš noriu išeiti	24
SAVARANKIŠKAS GYVENIMAS PABAIGUS MOKYKLĄ	25
KALBĖJIMASIS PADEDA	27
Su kuo pasikalbėti?	29
Kaip man pradėti kalbėti su mama ar tėčiu?	29
PABAIGOS ŽODIS	31
Paskambink	32
Ačiū	32



IŽANGA



Kai vienam arba abiem tėvams kyla psichikos sveikatos problemų, namie daug kas gali pasikeisti. Gali būti, kad tėvai nebesusitvarko su kasdiene veikla taip gerai kaip anksčiau. Jie gali tapti irzlesni, jautresni, piktesni ir žeisti tave savo žodžiais. Arba gali jaustis labai pavargę, užsisklendę. Jie gali neįprastai elgtis, kalbėti nesuprantamus dalykus. Jie gali pyktis tarpusavyje. Nieko nuostabaus, kad vaikai gali jaustis sutrikę, jeigu jie nesupranta, kas vyksta, ir nežino, ką reikėtų daryti.

Ši knygutė paaiškina, kas yra psichikos sveikatos problemos, ir atsakys į klausimus, kurie vaikams kyla dažniausiai. Ji skirta vidutinio mokyklinio amžiaus vaikams ir jaunimui. Ją galima skaityti kartu su tėvais arba kitais suaugusiais. Jeigu ką nors, kas čia parašyta, tau sunku suprasti, paklausk tėvų. Jeigu tau mažiau nei 12 metų, skaityk šią knygą su tėvais.

Nors knygoje kalbama apie vaikus, ji skirta ir jaunimui. Kad ir kiek metų turėtume, savo tėvams mes visada liekame vaikai.

KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMAS?



Be abejo, mes visi kartais sergame. Kai tu sergi, tam tikra tavo kūno dalis nesusitvarko su jai skirtomis užduotimis. Kai skauda gerklę, būna sunku ryti. Kai skauda skrandį, jis nepriima maisto ir stumia jį atgal. Kai susergera protas, atsitinka panašūs dalykai: sutrinka mąstymas, žmogus tampa prislėgtas ir nebegali elgtis tinkamai.

Kai protas veikia gerai, mes mąstome, jaučiamės ir elgiamės tinkamai. Kai protas veikia blogai, mūsų mąstymas, jausmai ir elgesys gali keistis arba sutrikti.



Sutrikę jausmai

Pakitus emocijoms, vieni jausmai gali tapti stipresni už kitus ir mus užvaldyti. Žmonės gali tapti ypač baikštūs, liūdni, prislėgti, lengvai susierzinantys ir prarandantys pusiausvyrą arba priekabūs. Nedrąsiems žmonėms beveik viskas gali atrodyti bauginamai, o prislėgti žmonės gali matyti tik blogąsias dalykų puses. Suirzę žmonės gali tapti pikti be jokios priežasties.



Medicinoje kiekvienas sutrikimas turi pavadinimą. Jausmų problemos vadinamos emocijų sutrikimais. Kiekvienas iš šių sutrikimų yra pavadintas atsižvelgiant į vyraujančius jausmus. Taip pavadinimus gavo nerimo sutrikimas ir depresija. Yra dar ir panikos sutrikimas. Žmonės, išgyvenantys panikos sutrikimą, patiria staigią nerimo, baimės, streso bangą, kuri būna tokia stipri, kad jie bijo galintys jos neištverti.



Sutrikusi veikla

Kai sutrinka normali žmonių organizmo veikla, jie gali tapti labai lėti ir nuliūdę, gali netgi nustoti kalbėti. Arba gali būti labai aktyvūs ir visą laiką kalbėti. Tuomet, kai žmogus tampa nepaprastai aktyvus, medicinoje sakoma, kad jam yra manija. Mityba taip pat gali sutrikti: žmonės gali valgyti be saiko arba apskritai nustoti valgyti. Tada sakoma, kad jie kenčia nuo valgymo sutrikimų.

Kartais gali atsitikti taip, kad viena veikla ima nustelbti visas kitas veiklas. Tada žmonės jaučia vidinį poreikį kartoti vieną ypatingą veiksmą, pavyzdžiui, plautis rankas, tikrinti šviesą, liesti durų staktą. Kiti žmonės gali nematyti jokios šių veiksmų prasmės, bet sutrikęs mąstymas verčia sergantį žmogų galvoti, kad nutiks kas nors labai blogo, jeigu jis nepalies durų rankenos. Tos mintys liūdina ir vargina taip, kad žmogus tiesiog negali nustoti to daręs, net jeigu ir norėtų. Šios problemos vadinamos obsesiniais-kompulsiniais sutrikimais.

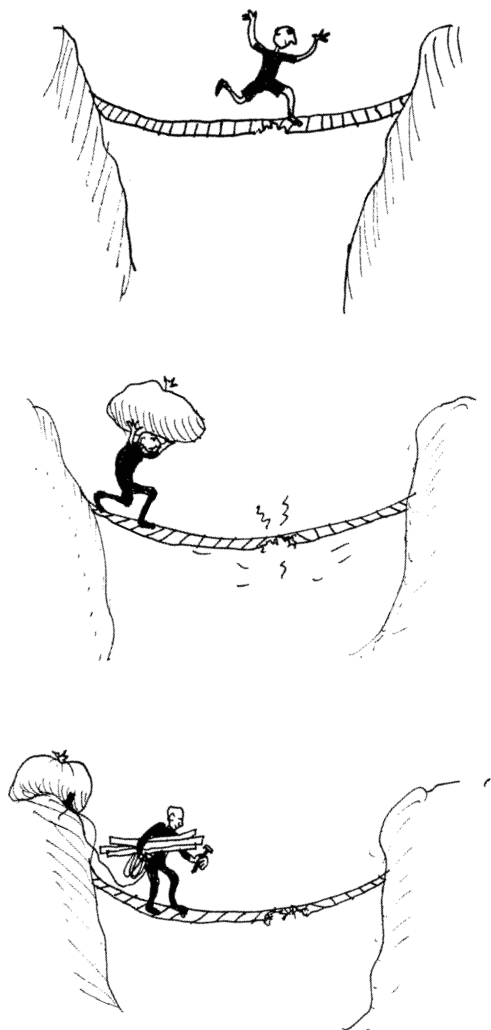
Sutrikęs mąstymas

Sutrikus mąstymui, į galvą gali ateiti pačių keisčiausių minčių arba pojūčių, ir žmogus vis tiek tuo patikės. Pavyzdžiui, žmogui gali atrodyti, kad jį veikia kas nors iš kosmoso arba kad kaimynai siunčia spindulius. Jis gali matyti ar girdėti tokius dalykus ir netgi bendrauti su būtybėmis, kurių iš tikrųjų nėra. Tai vadinama haliucinacijomis.

Taip pat žmogus gali klaidingai suprasti įprastus, kasdienes dalykus. Pavyzdžiui, pamatęs pasagą, gali galvoti, kad jam yra duodamas ženklas apie artėjančią nelaimę. Taip pat dažnai būna, kad sutrikęs mąstymas verčia žmogų manyti, kad jį seka gatvėje arba stebi iš priešais esančio lango. Dažnai sutrikęs mąstymas baugina patį žmogų ir jo šeimos narius, jeigu jie nesupranta, kad šiuos pojūčius ir mintis sukėlė liga.



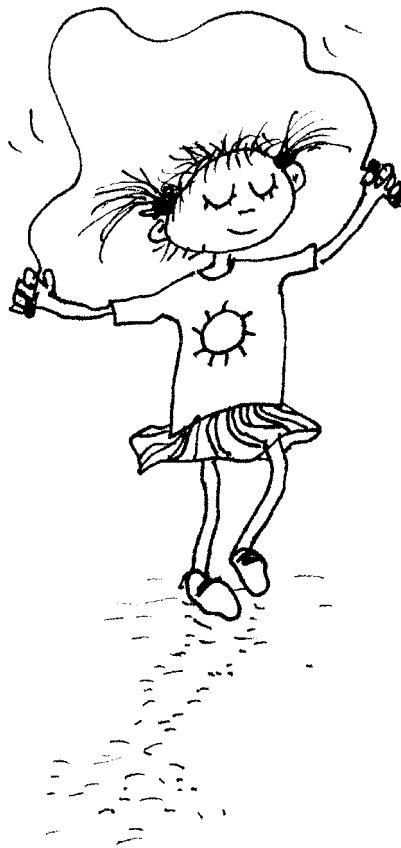
KODĖL ŽMONĖMS KYLA PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ?



Mes vis dar nežinome visų priežasčių, dėl kurių kyla psichikos sveikatos problemų. Labai retai tai būna viena vienintelė priežastis. Dažniausiai jų būna daug. Šių ligų priežastys gali būti sudėtingos gyvenimo situacijos, bauginantys įvykiai, mylimųjų praradimas. Kartais žmogų gali labai išsekinti darbai, kuriems jis išnaudoja visą savo energiją, tuomet jam tampa sudėtinga sklandžiai mąstyti.

Sunkūs išgyvenimai taip pat gali turėti tam tikrą poveikį. Jie palieka tarsi „randą“, atmintį, kuri tampa silpna žmogaus vieta vėl susidūrus su sunkumais.

Dar yra žinoma, kad žmogus gali turėti psichikos sveikatos problemų, jei jo šeimos nariai jų turėjo. Tai irgi toks „randelis“ arba silpna vieta, kuri gali pasireikšti. Tačiau savo silpnąsias vietas žinoti yra gerai. Tokiu atveju tu gali paprašyti pagalbos, kai tau jos reikia, nelaukdamas, kol problemos taps rimtos.



Ar aš galiu susirgti ta pačia liga?

Vaikai dažnai domisi, ar jie taip pat gali susirgti, kai užaugs. Psichikos sveikatos problemos yra tokios paplitusios, kad bet kas gali susirgti bet kuriuo gyvenimo momentu. Tai, kad tavo tėvai turi problemų, visai nereiškia, kad ir tu jų turėsi. Kitų šeimų patirtis rodo, kad dauguma vaikų nesuserga. Tavo mamos ar tėčio liga yra daugelio įvykių pasekmė. Ar tavo gyvenimas buvo visiškai toks pat, kaip ir jų? Ne, tikriausiai ne. Štai kodėl tavo atskaitos taškas taip pat yra kitoks.

Galbūt aš irgi tampa ligoniu?

Daugelis vaikų tyrinėja save ir pastebi, kad jie taip pat išgyvena panašius jausmus kaip ir jų tėvai. Taip yra todėl, kad visi kartais jaučia liūdesį, nerimą ar blogai miega tam tikrais gyvenimo momentais ir ne visada viskas klostosi gerai. Bet tai yra gyvenimo dalis. Mes kalbame apie ligą tik tada, kai problemos tampa sunkiai įveikiamos ir trikdo kasdienį gyvenimą.





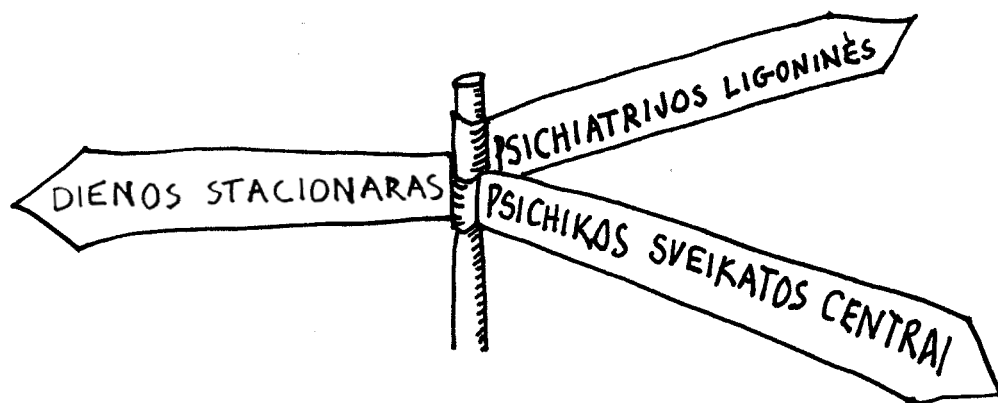
O ką daryti, jeigu tėvai liepė nekalbėti apie problemas namuose? Dažnai būna, kad tėvai bijo priešiškų nuostatų dėl psichikos sveikatos problemų. Bet visi žmonės, vaikai ir suaugusieji, turi teisę su sveikatos priežiūros specialistais pasikalbėti apie tai, kas juos jaudina, ir gauti pagalbą. Tavo tėvai tik vėliau gali suprasti, kaip tai buvo tau svarbu.

Gali būti, kad gyvenimas namuose yra toks sunkus, kad tu jautiesi pavargęs. Išgyveni dėl savo tėčio arba mamos ar net dėl visos šeimos, ir tau sunku miegoti. Gali būti, kad tau sunku susikaupti mokykloje ir dirbant kitus kasdienes darbus, kuriuos dabar darai blogiau nei anksčiau. Gal tu visą laiką esi liūdnas, jauti nerimą arba baimę? Valgai pakankamai, o gal kaip tik netekai svorio? Jautiesi laimingas ir pilnas energijos ar manai, kad gyvenimas nuobodus ir niekada nesijauti nuveikęs ką nors gera bei naudinga? Jeigu taip jautiesi, esi pervargęs ir manai, kad įtampa yra per didelė, tau reikia pagalbos.

Pakalbėk su savo tėvais arba nueik pas gydytoją arba slaugytoją mokykloje ar poliklinikoje. Papasakok jiems apie situaciją namuose ir savo išgyvenimus. Tu gali parodyti jiems šią knygutę ir pasakyti, kad tai tau rūpi.



KAIP GYDOMI PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAI?



Psichikos sveikatos problemos gali būti gydomos taip pat kaip ir kitos ligos. Gydytas suteikiamas psichikos sveikatos centruose, ligoninėse ir dienos stacionaruose. Gydytas ligoninėje gali prireikti, jeigu reikia rimtos pagalbos. Dienos stacionaruose žmonės gydomi tik dienos metu, tai yra, jie ateina į centrą ryte, praleidžia jame visą dieną ir vakare grįžta namo. Jei nežinai, kaip gydo tavo tėtį arba mamą, paprašyk, kad jie papasakotų tau apie tai. Gal jie pasakys, kad eina pas gydytoją pasikalbėti apie reikalus. Tuomet gydytosi metu jie aptaria gyvenimo situaciją ir sprendžia, kaip padaryti gyvenimą sklandesnį. Šis gydymo būdas vadinamas psichoterapija ir remiasi tuo, kad kartais yra labai naudinga „išsikalbėti“. Gydydamiesi tėtis ar mama reguliariai susitiks su psichoterapeutu, pvz., vieną kartą per savaitę. Psichoterapija taip pat gali vykti grupėmis, kai keli pacientai dalinasi panašiomis problemomis.

Gydytas vaistais

Yra daug įvairių vaistų psichikos sveikatos sutrikimams gydyti. Kai kurie iš jų padeda kontroliuoti vyraujančius jausmus, atsikratyti įkyrių minčių; kiti padeda gerai miegoti naktį. Kai kurie padeda sutvarkyti mąstymą taip, kad į galvą neateitų keistų minčių ir būtų galima atskirti tiesą nuo įsivaizduojamų dalykų.

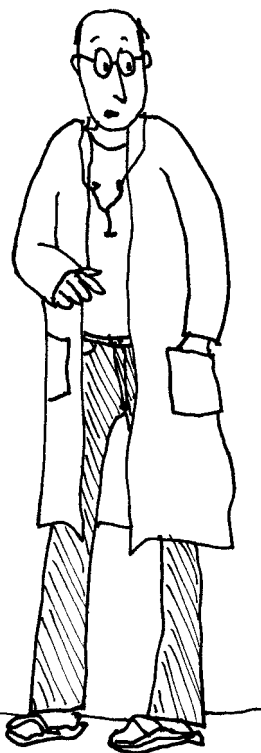
Kartais žmonės bijo vartoti vaistus. Dažniausiai taip atsitinka dėl nepakankamų žinių. Jeigu tai yra vaistai, skirti šiai ligai gydyti, tikrai patarčiau juos vartoti. Juk niekas nebandys tvirtinti, kad širdies ligos arba cukrinis diabetas turėtų būti gydomi be vaistų.



Kartais žmonės vartoja vaistus nereguliariai arba netgi visai jų nevartoja. Ar taip yra ir tavo šeimoje? Gal tu tikrini, ar tavo tėtis arba mama vartoja vaistus? Jeigu taip, tai yra sunkus darbas ir tikriausiai kelia tau rūpesčių.

Pasakyk mamai arba tėčiui, jog tu jaudiniesi, nes nesi tikras, ar jie vartoja vaistus. Gal jie nebuvo susimąstę apie tai, kaip tu dėl to jautiesi. Aišku, gali būti ir taip, kad tavo mama arba tėtis nenorės tavęs klausyti. Tokiu atveju pasikalbėk apie tai su kitu iš tėvų arba su kuo nors ne iš tavo šeimos. Bet kuriam tavo amžiaus žmogui būtų per didelė našta atsakyti už tai, kaip tėvai vartoja vaistus.





Kada žmonės gali būti guldomi į ligoninę prieš jų valią?

Kai žmogaus mąstymas būna tikrai stipriai iškreiptas, dažnai sakoma, kad žmogus yra dezorientuotas. Medikai gali pasakyti, kad žmogui yra psichozė arba kad jis kenčia nuo šizofrenijos. Tam, kad būtų galima padėti dezorientuotam žmogui, kartais būtina paguldyti jį į ligoninę, net jeigu jis to nenori. Kartais rizika būna tokia didelė, kad žmogus gali sau pakenkti, ir tuomet jį reikia vežti į ligoninę su greitąja pagalba ir policija. Vaikams visada sunku, jeigu jų tėvus veža į ligoninę tokiu būdu, ypač jei jie nežino, kodėl taip daroma.

Tu galėsi geriau visa tai suprasti, jei prisiminsi, kaip jauteisi sapnuodamas nakties košmarą, kuriame buvai persekiojamas. Įsivaizduok, kad tu tikrai tiki, jog tai buvo ne baisus sapnas, o vyko realiame gyvenime. Nors kiti žmonės žinos, kad tai buvo tik sapnas. Dėl šio baisaus sapno tu pradėsi sakyti ir daryti dalykus, kurie kitiems atrodys keisti. Tu panikuosi ir galbūt bandysi bėgti, daryti viską, kad išsigelbėtum. Tada ateis gydytojas ir pasakys, kad tau reikia gydymo. Tu įsižeisi ir supykysi, kad niekas nesupranta, jog tau gresia pavojus. Tu taip pat gali pradėti galvoti, kad gydytojas yra susitaręs su tais, kurie tave persekioja. Tu net gali aktyviai priešintis tam, kad tave paguldytų į ligoninę. Vėliau, kai palengva suprasi, kad tai buvo tik sapnas, būsi dėkingas, kad tau neleido daryti kvailių dalykų.



AR GALIMA IŠGYDYTI PSICHIKOS LIGAS?



Dauguma žmonių, sergančių psichikos ligomis, pasveiksta. Tačiau tai užima daugiau laiko nei gydant fizines ligas. Gydymosi metu gali būti pagerėjimų ir pablogėjimų. Kartais pagerėjimą pavyksta pasiekti palengva, kartais su atkryčiais. Atkryčiai gali prislėgti tave ir visą šeimą, nes viską reikės pradėti iš naujo, bet tai yra normali sveikimo proceso dalis.

Sveikimą nuo psichikos ligos galima palyginti, pavyzdžiui, su sveikimu nuo nugaros skausmų. Iš pradžių, kai nugarą iš tikrųjų labai skauda, pacientui yra sunku judėti. Skausmui silpnėjant, judėti tampa lengviau. Jei vieną dieną skausmas grįš, nugarą vėl sustings ir judėti vėl bus sunku. Kai nugarą ir vėl pasveiks, žmogui reikės rūpintis savo sveikata, atlikti specialius pratimus, jei jis nenorės, kad bėda pasikartotų. Tad tavo mamai ar tėčiui taip pat gali prireikti ilgalaikės terapijos po to, kai jie pasijus gerai. Gal jiems reikės ką nors pakeisti, pavyzdžiui, mažiau dirbti.



Taip pat yra tokių psichikos sveikatos problemų, kurios tęsiasi ilgą laiką, kartais net visą gyvenimą. Yra kelios ligos, kuriomis sergant sveikata pagerėja, o po kurio laiko liga atsinaujina vėl. Svarbu, kad tiek sergantysis, tiek šeimos nariai kuo daugiau žinotų apie ligą. Tai padės šeimai lengviau išgyventi pablogėjimų periodus.



Ar aš galiu padaryti ką nors, kad padėčiau savo mamai arba tėčiui?

Taip, tu gali. Svarbiausia, ką gali padaryti, tai pasakyti mamai ar tėčiui, kad Jis ar Ji yra labai tau svarbus, nepaisant jo (jos) ligos. Tu gali būti draugiškas ir dėmesingas. Kartais gali paruošti kavos, priskinti gėlių ar padrąsinti juos bendrauti su draugais.

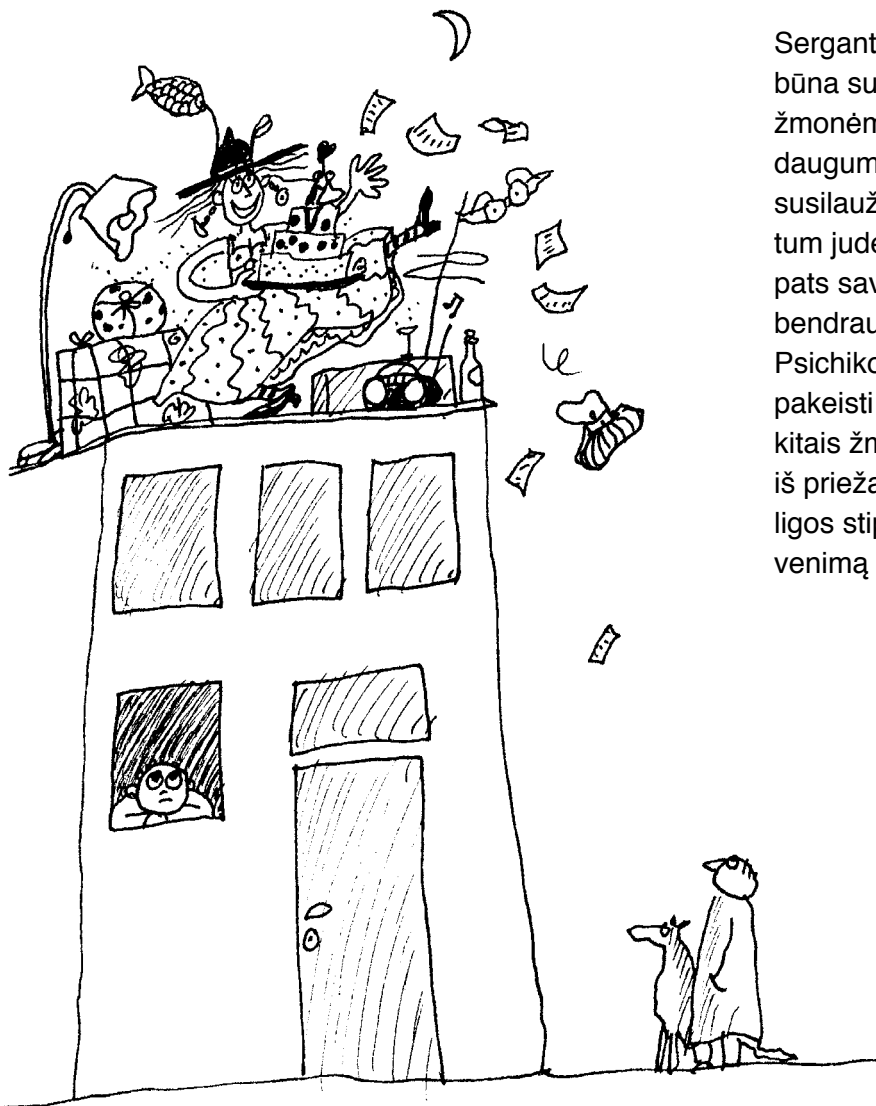
Žinoma, tu pastebėsi, kad kartais tėvai bus labai patenkinti, kai bandysi juos palaikyti ir paguosti, bet kartais tavo pastangos bus neįvertintos, tėvai nenorės nei puodelio kavos, nei gėlių, nei padrąsinimų. Tai gali tave žeisti, tu gali imti manyti, jog niekaip jiems neįtinki. Atmink, kad dėl ligos tėvai gali kartais atrodyti labai nutolę, ir tuo metu jų niekas negalės padaryti laimingesnių.

Pamerk gėles į vandenį ir tęsk įprastą veiklą. Daryk tai, ką moki geriausiai, ir gali būti, kad mama ar tėtis pastebės gėles vėliau. Jeigu jautiesi blogai ir tau reikia paguodos, pasakyk kitam iš tėvų, artimam suaugusiajam ar draugui, kas atsitiko. Sergančiai mamai ar tėčiui ir vėliau galėsi pasakyti, kad norėjai pradžiuginti ją arba jį.



Kartais vaikai galvoja, kad jeigu bus pakankamai rūpestingi, tėvai jausis geriau ir netgi taps tokie kaip anksčiau. Žinok, vaikai negali išspręsti tėvų problemų, kad ir ką darytų. Tėvams reikia gydymo. Bet tu gali įvairiais būdais pasakyti savo sergančiam tėčiui ar mamai, kad jie tau labai rūpi. Tai yra svarbiausia, ir daugiau tu nieko neturi daryti.

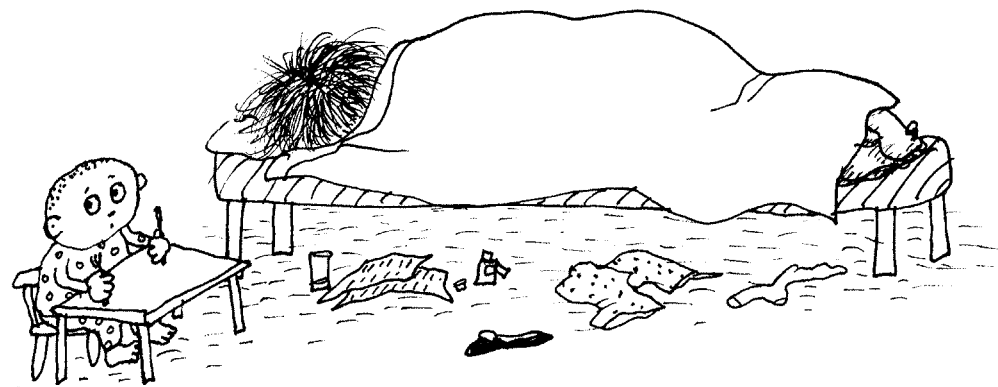
KAIP TAI VEIKIA ŠEIMĄ IR DRAUGUS?



Sergant psichikos liga, kartais būna sunku bendrauti su kitais žmonėmis. Tuo jos skiriasi nuo daugumos fizinių ligų. Jeigu susilaužytum koją, tu negalėtum judėti, bet vis tiek liktum pats savimi ir su žmonėmis bendrautum kaip ir anksčiau. Psichikos problemos gali pakeisti bendravimo būdą su kitais žmonėmis. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl psichikos ligos stipriai veikia šeimos gyvenimą ir socialinius ryšius.

Kas atlieka namų darbus?

Gali būti, kad tavo tėvai neturi energijos kasdienams rūpesčiams, skalbimui ar tvarkymui. Gal jie net negamina valgio. Galbūt tu arba tavo broliai ar seserys padeda jiems atlikti šiuos darbus.





AŠ TURIU PAKANKAMAI JĖGŲ !

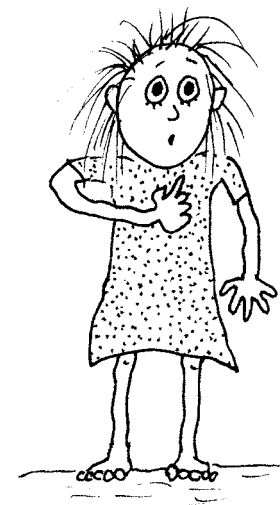
AŠ GALIU PADĖTI !

AŠ GALIU SUSITVARKYTI !

AŠ GALIU TAI PADARYTI !

Labai gerai, jei tu padedi namuose ir atlieki savo darbelius. Bet kartais atsitinka taip, kad vaikai pradeda prižiūrėti namus ir savo jaunesnius brolius / seseris taip nuoširdžiai ir atsakingai, kad pamiršta savo pomėgius ir draugus. Ar taip yra ir tavo šeimoje? Bet kokio amžiaus vaikui būtų per daug sunku prisiimti visus namų darbus sau.

Ką gi daryti, jeigu tėvai nesugeba atlikti šių darbų? Juk kas nors turi gaminti valgį, tvarkyti, skalbti. Jeigu nenori, kad visa tai užgriūtų tavo ar tavo brolių / seserų pečius, iškelk šį klausimą ir pasiūlyk pasikalbėti apie namų darbus kartu. Gal rastumėte būdą, kaip juos pasidalinti. Gal yra galimybė paprašyti giminių ar savivaldybės socialinio skyriaus darbuotojų pagalbos. Kartais galima ką nors pasamdyti. Jeigu tau pačiam sunku pradėti apie tai kalbėti, parodyk šį tekstą tėvams ir pasakyk, kad tai liečia jūsų šeimą.

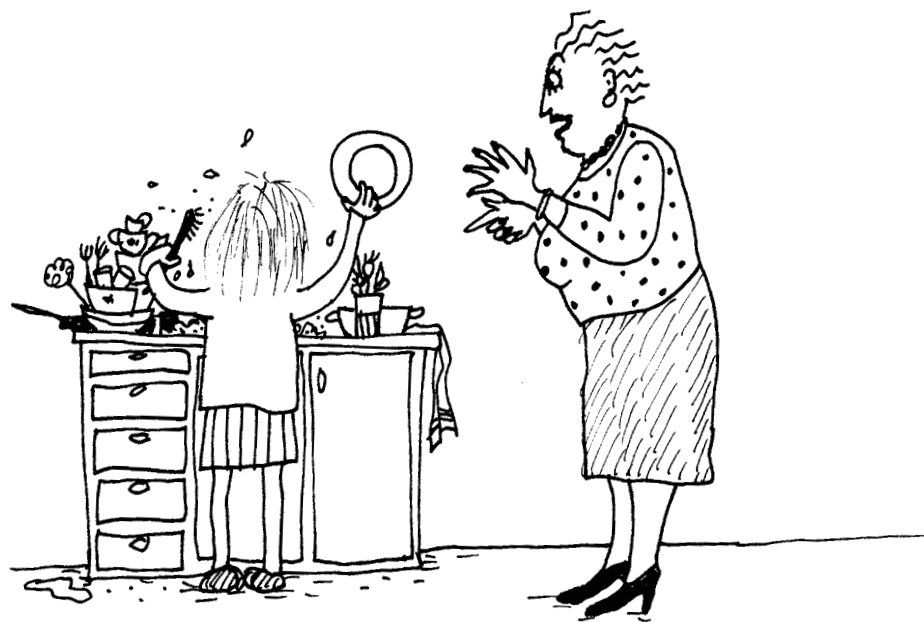


Pomėgiai ir draugai

Gyvenimas namuose kartais gali būti toks sudėtingas, kad vaikai nustoja susitikinėti su draugais ir pamiršta savo pomėgius. Jie nekviečia draugų į svečius, nes tėvai ne visada jaučiasi gerai. Kartais jiems gali atrodyti neteisinga, kad jie maloniai leidžia laiką, kai šeimoje viskas taip sudėtinga. Vaikai taip pat gali bijoti palikti tėvus vienus namuose ar patirti sunkumų dėl to, kad niekas nepriima jų į savo draugiją.

Draugai ir pomėgiai vaikams ir jaunimui yra tarsi kasdienė duona. Jie būtini ir svarbūs. Galbūt yra kaimynų ar draugų tėvų, kurie gali pakviesti tave užsiimti mėgstama veikla? Jeigu bijai palikti tėvus vienus namuose arba tau atrodo, kad palikdamas tu juos išduodi, pasikalbėkite apie tai kartu. Gal tu klysti? Tėvai dažnai išgyvena dėl to, kad vaikai apleidžia savo pomėgius.

Gal tu gali pabandyti paaiškinti draugams, kas yra tavo tėvams ir kodėl kartais tu negali jų pasikviesti į svečius? Tai viską supaprastintų ir būtų lengviau pasikviesti draugų. Iš pradžių gali atrodyti, kad pasakyti labai sunku, bet kartais draugai būna supratingesni nei manai.





Ar namuose esama smurto pavojaus?

Dėl kai kurių psichikos sveikatos problemų žmonės būna tokie sudirgę, kad negali kontroliuoti savęs, kai supyksta. Tėvai gali tapti grėsmingi ir netgi fiziškai sužeisti vienas kitą ar vaikus. Tai vadinama fizine prievarta.

Kartais gali atsitikti taip, kad tėvai pradės blogai elgtis su kuriuo nors vienu šeimos nariu. Pavyzdžiui, jie visą laiką negailestingai burs vieną vaiką ir šiurkščiai su juo kalbės. Vaikas bus dėl visko kaltas, viskas, ką jis darys, bus blogai ir ne laiku. Vaikas gali būti nuolat baudžiamas arba gali būti ribojama jam įdomi veikla. Tai psichinė prievarta.



Fizinė ir psichinė prievarta visada žaloja ir suaugusiuosius, ir vaikus. Prievarta visada yra neteisinga. Jei savo šeimoje pastebi ką nors panašaus, būtinai pasakyk apie tai mokytojui, medicinos slaugytojai mokykloje, sveikatos priežiūros arba socialiniam darbuotojui. Situacija turi keistis kiek įmanoma greičiau. Reikia, kad tu, tavo seserys ir broliai jaustumėtės saugūs tiek fiziškai, tiek psichiškai. Sergantiems tėvams taip pat reikia pagalbos.

Gali būti, kad tėvai liepė tau nieko nesakyti kitiems apie tai, kas dedasi jūsų namuose, bet tai yra kaip tik ta situacija, kai tu turi elgtis priešingai, nei tave moko tavo tėvai. Gal tėvai nesupranta to dabar, bet jiems taip pat geriau, kad situacija išsprendžėtų ir smurtas būtų nutrauktas.

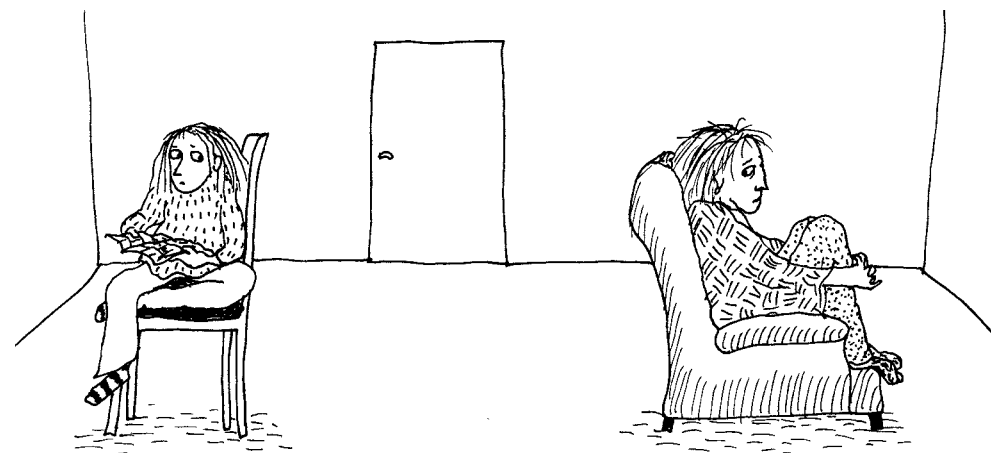


NESUSIPRATIMAI

Ar tėtis manimi daugiau nesirūpina? Ar mama nebemyli manęs?

Psichikos sveikatos problemos sukelia daug nesusipratimų. Dažnai tie nesusipratimai kyla dėl smulkių kasdienių dalykų. Įsivaizduok, grįžti namo ir įėjęs pasisveikini. Tačiau tau niekas neatsako, be to, tu dar matai, kaip tėtis nueina į savo kambarį ir uždaro duris. Neabejotinai tokiu atveju tu pasijustum blogai ir greičiausiai pagalvotum: „Jis nenorėjo, kad aš grįžčiau namo? Aš neapatinku tėčiui?“

Bet jeigu žinotum, kad jis serga depresija ir kad depresija sergantis žmogus negali ilgą laiką būti su kitais žmonėmis, tikriausiai pagalvotum: „Depresija verčia jį prastai jaustis šiandien, nieko tokio.“ Tada būtų aišku, kad problema yra tėčio liga, o ne tavo elgesys. Tėčio elgesys neturi nieko bendra su tavimi ir su jo meile tau.



Dažniausiai nesusipratimų kyla dėl to, kad ir vaikai, ir tėvai galvoja, kad jie daugiau neberūpi vieni kitiems. Vaikai jaučia, kad tėvai daugiau jais nesirūpina, kad jie yra per daug pavargę, kad praleistų laiką kartu, kad jie nuolat yra nelaimingi. Tuomet vaikai gali tiesiog dingti iš akiračio. Tėvai savo ruožtu galvoja, kad jie neapatinka savo vaikams, nes nesugeba būti tokie, kokie buvo anksčiau, ir užsisklendžia. Štai taip ir atsitinka, kad vaikai ir tėvai tūno kiekvienas savo kampe, klaidingai galvodami vieni apie kitus. Vienintelė išeitis yra apie tai pasikalbėti.

Ar mamos ir tēčio problemas kilo dēl mano kaltēs?

Beveik visi vaikai mano, jog vienaip ar kitaip yra kalti dēl tēvų problēmų. Ar tu taip pat galvoji? Gal ir tu keli tēvams rūpesčių arba kartais tavo elgesys juos nūvilia taip, kad jie praranda savitvardā, pradeda verkti ar net išeina j savo kambarj. Tēvai gali netgi kaltinti tave dēl savo bēdų, tuomet nenuostabu, kad ir tu save kaltini.



Iš tikrųjų gali būti, kad tu darai ką nors, kas liūdina tavo tēvus, bet tokių dalykų nutinka kiekvienoje šeimoje. Tai yra normalaus gyvenimo dalis ir nesukelia psichikos sveikatos problemų. Tavo mama ar tėtis jaučiasi blogai dēl to, kad serga, ne dēl tavęs. Jeigu jie kaltina tave, taip gali būti todėl, kad jie ir patys nesupranta, kaip liga juos veikia.

Tam, kad išsisklaidytų nesusipratimai, dažnai būna labai naudinga žinoti, kas vyksta su tėvais ir kaip tai veikia jų elgesj. Jeigu kas nors tau kelia nerimą, pasikalbėk apie tai su tėvais. Gali būti, kad tėvai net nepastebi šių dalykų ir nesupranta, kokie jie yra tau svarbūs.



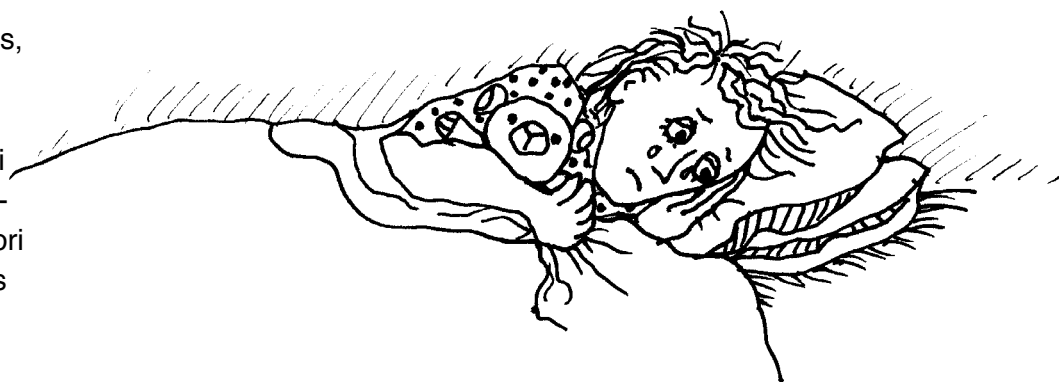
KAIP VAIKAS JAUČIASI?

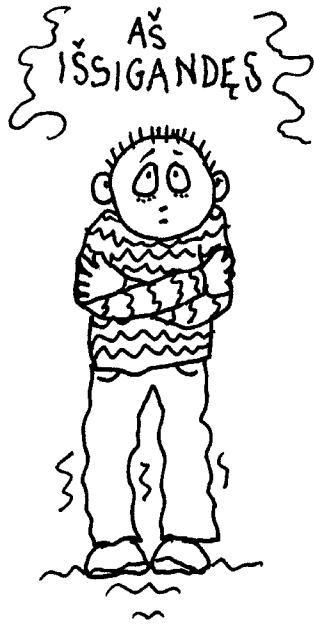


Psichikos sveikatos problēmas sukēlia daug kanēios. Depresija sergantys tēvai gali apibrēžti savo būsenā, tarsi jie būtų tamsiamē koridorijē. Kartais jie gali sakyti, kad jauēias sunkūs ir tušti. Kai kurie žmonēs depresijā vadina miego arba verkimo liga. Žmonēs, išgyvenantys nerimo sutrikimā, pasakoja, kad jauēias lyg ant skardžio krašto, kur nēra saugios vietas. Minēiū sumaištis gāsdina, nes visiškai neaišku, kas yra tiesa, o kas melas, ir kas bus toliau.

Matydami, kad tēvai kenēia, vaikai jauēias blogai. Dažnai jie bijo įvardyti savo paēiū jausmus, nes nenori tos kanēios didinti. Iš tikrūjū viskas yra priēšingai. Yra toks posakis, kad pasidalinus džiaugsmu, jis padvigubēja, bet kai pasidalini savo nelaime, ji sumažēja perpus.

SIAUBINGA MATYTI,
KAD MAMA JAUČIASI BLOGAI... ATRODO,
NET ŠIRDIS KRŪTINĖJE APMIRŠTA.
KARTAIS NORISI BŪTI SU JA VISĄ LAIKĄ.
O KARTAIS STENGIUOSI BŪTI KIEK GALIMA TOLIAU...
ATRODO, KAD VIS TIEK NEGALIU NIEKUO PADĖTI...
DAŽNAI VERKIU NAKTIMIS LOVOJE...





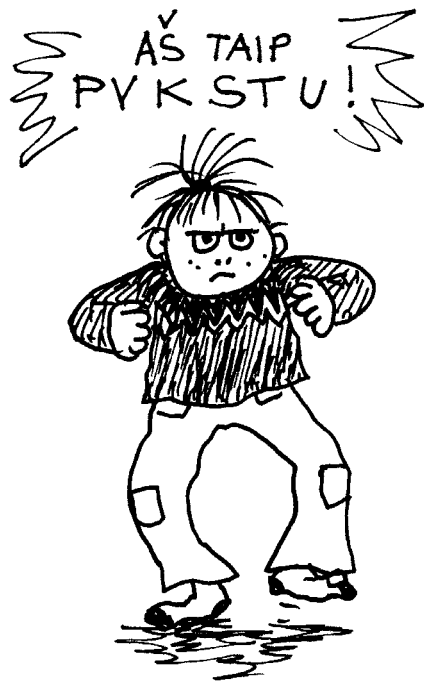
Situacija namuose dažnai gali atrodyti bauginanti. Tu tiksliai nežinai, kas atsitiko mamai arba tėčiui ir kada jie pasijus geriau. Tarp tėvų gali kilti tam tikra trintis, ir tu bijai, kad jie neišsiskirtų. Jeigu tėvai nesijaučia pakankamai gerai, kad galėtų dirbti, gali būti sunku sudurti galą su galu.

Labiausiai vaikai bijo, kad tėvai gali susižaloti. Ypač jeigu serga depresija. Kartais situacija gali atrodyti tokia bauginanti, kad vaikai neina į mokyklą, nes bijo palikti tėtį arba mamą vieną. Sunkiais atvejais vaikai gali keltis naktį, kad pasižiūrėtų, ar tėvai ramiai miega.



Jei tu ką nors panašaus išgyveni, pasikalbėk apie tai su tėvais. Gal tavo baimės yra nepagrįstos. Gal tu įsitikinsi, kad tėtis ar mama iš tikrųjų neketina susižaloti, net jei šiuo metu juos slegia sunkios mintys. Tėvai taip pat gali pasakyti tau, kad turi kokių nors svarbių reikalų, kuriuos būtinai reikia atlikti (pavyzdžiui, susisiekti su gydytoju), kad išvengtų negerų dalykų.

Jeigu mama arba tėtis pasako, kad norėtų pasitraukti iš gyvenimo ir nenori kreiptis pagalbos, situacija yra labai rimta. Tikriausiai šiuo metu tėvai negali patys pasirūpinti savimi. Dabar tau tikrai reikia pagalbos: pasakyk apie tai kitam pažįstamam suaugusiajam ar kitam iš tėvų. Skubiu atveju skambink greitosios pagalbos telefonu 112. Tėvai gali liepti tau neskambinti, bet dabar tu turi pasitikėti savo nuomone. Nebijok paskambinti. Asmuo, kuris pakels telefono ragelį, dėmesingai išklausys, kokia yra situacija, ir nuspręs, ar tavo tėvams reikalinga pagalba.



Dažnai sunku pykti ant mamos arba tėčio, kai žinai, kad jiems yra nelengvas metas. Šis pykčio jausmas gali versti tave jaustis kaltą. Net jeigu ir taip, tėvams pasijutus geriau, būtų gerai keliais sakiniais pasakyti jiems, kaip blogai jautiesi, kai jie netesi pažadų arba kai nuolat būna tokie pikti. Tu gali taip pat siūlyti kokį nors sprendimą. Ar yra dar kas nors, su kuo gali pasikalbėti? Ar yra dar kas nors, kas gali nueiti su tavimi į kiną, kai tėvai negali? Pokalbis gali padėti net tada, kai negali rasti sprendimo. Gal tėvai net neįsivaizduoja, kaip jautiesi.

Vaikams dažnai ateina į galvą karčių minčių, kartais tenka slėpti pyktį. Gali būti, kad mama ar tėtis nuolat būna irzlūs, be priežasties reiklūs, ištiesai verkšlena arba kuo nors skundžiasi. Gal tėvai pažadėjo surengti vakarėlį gimtadienio proga, nusivesti tave į kiną ar pasiūlė pasikviesti draugų, bet staiga atsisakė savo pažadų. Nusivylimas seka po nusivylimo, ir blogiausia, kad nežinai, kada tai vėl atsitiks.

Mama ir tėtis gali užsispyrę kartoti savo įkyrius veiksmus, pavyzdžiui, plautis rankas ar liesti durų staktą. Jie gali kurti istorijas apie tavo draugus arba kaimynus. Gal jūs pykstatės, ir kartais tu nežinai, kuo tau tikėti. Tai gąsdina, liūdina, erzina ir atima visą tavo energiją.





Mama arba tėtis kartais keistai elgiasi? Jie traukia žmonių dėmesį, kai būnate viešoje vietoje? Kartais žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, gali keistai elgtis, vaikščioti, kalbėtis patys su savimi arba kalbinti praeivius. Tai trikdo, ir dažnai vaikai mieliau eina priekyje arba iš paskos. Bet tada tu negerai jautiesi - tarsi juos išduotum. Nebūk toks griežtas sau. Visai suprantama, kad tavo tėvų elgesys gali tave trikyti.

Kartais gali atrodyti, kad daugiau nebegali. Tu daugiau nieko nedarai, net nebandai suprasti savo sergančių tėvų. Net jei mėginai užjausti ir padėti visais įmanomais būdais, atrodo, kad niekas nepadeda. Tėvai pikti arba nuolat nenuspėjami, ir tu niekad nežinai, kas bus toliau. Tu gali jausti neapykantą arba pyktį. Tuo pačiu metu tave gali apimti liūdesys arba kaltės jausmas. Tikrai suprantama, kad mieliau nebūtum namuose, jeigu tai būtų įmanoma, arba pasislėptum savo kambaryje. Pasikalbėk su draugais apie tai, kaip jautiesi. Situacijos būna skirtingos ir kiekvienas vaikas kartais jaučiasi pavargęs ar susieriznęs dėl savo tėvų. Taip būna dažniau nei manai.





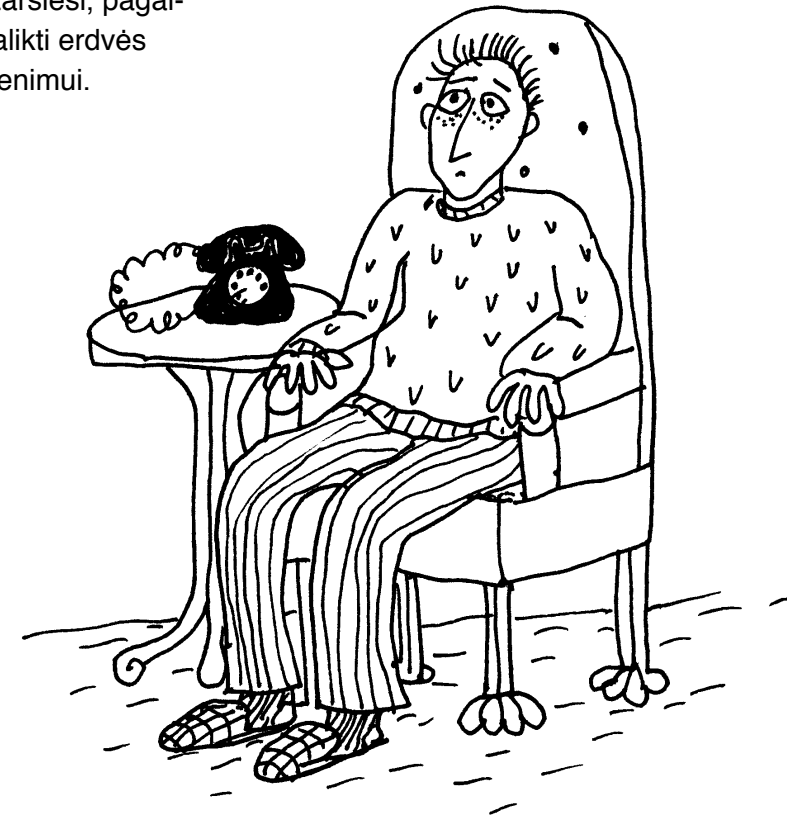
SAVARANKIŠKAS GYVENIMAS PABAIGUS MOKYKLĄ

Ar būtų normalu, jeigu aš išeičiau?

Baigei mokyklą ir ieškai kitos gyvenamosios vietos? Galbūt jau išėjai iš namų ir pradėjai savarankišką gyvenimą atskirai nuo šeimos. Galbūt tau sudėtinga palikti namus, kur tėvai turi problemų, ypač jeigu tėvai lieka vieni.

Svarbu, kad galėtum pradėti savarankiškai gyventi nesijausdamas taip, tarsi apleistum mamą ar tėtį. Pabandyk pagalvoti, kaip dažnai galėsi juos lankyti ir kokią pagalbą galėsi jiems suteikti. Jeigu tėvai nesutvarko su namais, pabendrauk su jų gydytoju arba socialine tarnyba, kad jiems padėtų namuose. Jeigu tėvai jausis labai vieniši, susisieki su giminėmis ir tėvų draugais ir pasakyk, kad išsikraustai. Paprašyk, kad reguliariai palaikytų kontaktą su tavo tėvais. Pabandyk rasti ką nors, kam tėvai galėtų paskambinti, jeigu jiems prireiks pagalbos.

Tu jau palikai namus, o tavo tėtis ar mama kasdien tau skambina pasakyti apie savo problemas? Gali būti, kad tu negali palikti namų mintimis. Pabandyk susitarti su tėvais dėl reguliarių, bet ne tokių dažnų skambučių ar susitikimų. Gal tai padės tavo tėvams nusiraminti. Kai tarsiesi, pagalvok apie tai, kad turi palikti erdvės savo asmeniniam gyvenimui.

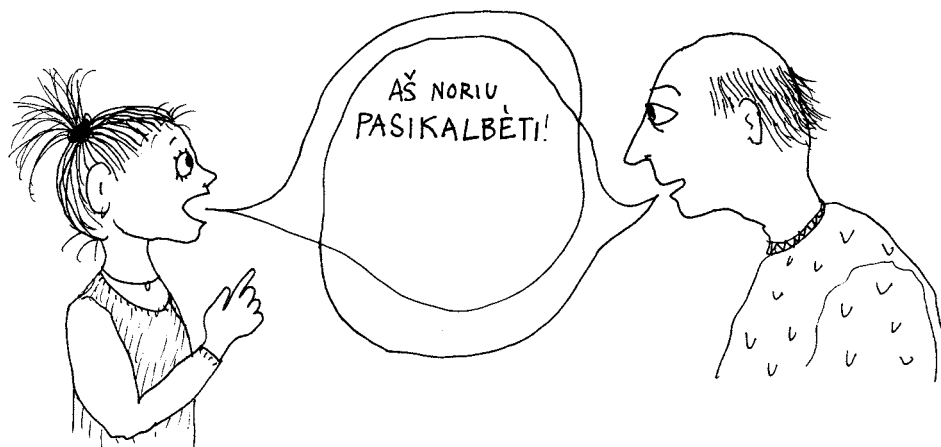
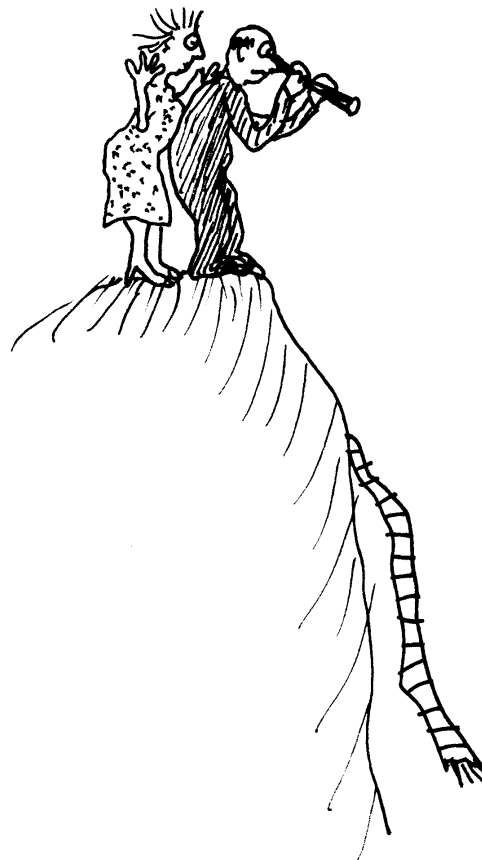




Jeigu tavo tėvai buvo labai priklausomi nuo tavęs, palikti namus gali būti ypač sudėtinga. Labai skausminga matyti kito žmogaus vienvė. Atsimink, kad dabar tu stengiesi pradėti savo gyvenimą. Kartais neišvengiamai suteiksi skausmo artimiesiems net tuomet, kai išbandysi visus būdus, kad taip neatsitiktų. Tavo mama ar tėtis taip pat yra atsakingi už savo asmeninius gyvenimus. Tai, kad palieki namus, gali reikšti galimybę jiems taip pat užaugti, net jeigu tau ir sunku tuo patikėti tuo momentu, kai juos palieki.

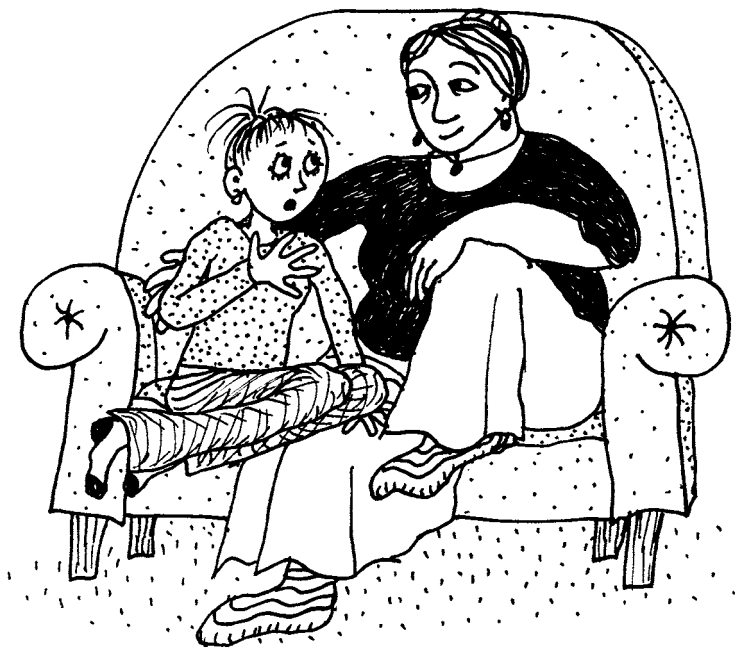
KALBĖJIMASIS PADEDA

Šioje knygelėje mes skatinome tave pasikalbėti su tėvais ar kitais suaugusiais apie įvairius dalykus. Dėl įvairių priežasčių svarbu kalbėtis tiek su šeimos nariais, tiek su žmonėmis už šeimos ribų.

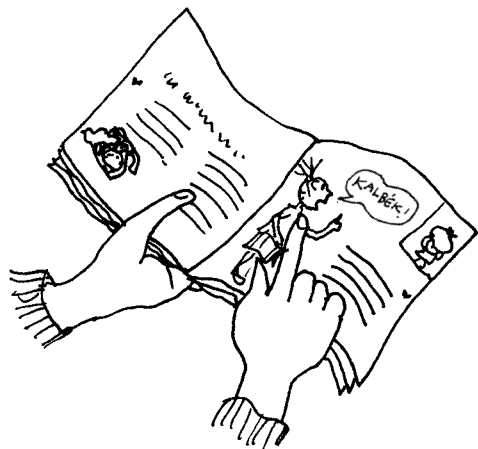


Pirmausia, visi šeimos nariai lieka vieni su savo mintimis. Savo kalbomis tėvai bijo padidinti našta vaikams ir su jais nekalba, tada ir vaikai nustoja kalbėti. Vaikai ir tėvai atitrūksta vieni nuo kitų ir žiūri vieni į kitus iš skirtingų prarajos pusių. Kalbėjimas yra reikalingas tam, kad taip neatsitiktų.

Antra, tau, kaip ir kitiems žmonėms, reikalingas žmogus, į kurio petį galėtum atsiremti, kas nors, kuo galėtum pasitikėti. Tau reikalingas suaugęs žmogus, kuris galėtų pasikalbėti su tavimi apie tavo rūpesčius ir galbūt kartu paverkti dėl tavo tėvų problemų ar pasijuokti iš jų. Svarbiausia, kad nebūtum vienišas.



Trečia, tėvai, turintys psichikos sveikatos problemų, kartais gali klaidingai suprasti kai kuriuos dalykus. Tau gali prireikti daryti tam tikrus dalykus prieš jų valią, todėl būtų gerai, jei koks kitas suaugęs žmogus galėtų tave palaikyti. Pavyzdžiui, jeigu tėvams atsirastų haliucinacijų, jie jomis patikėtų ir uždraustų tau matytis su draugais, tau reikėtų kito suaugusiojo pagalbos, kuris pasakytų tavo tėvams, kad tau vis dėlto reikia bendrauti su draugais. Jeigu tau būtų neramu dėl mamos ar tėčio sveikatos ir nežinotum, ar reikia kviesti greitąją pagalbą, kitas suaugęs žmogus galėtų padėti apsispręsti.

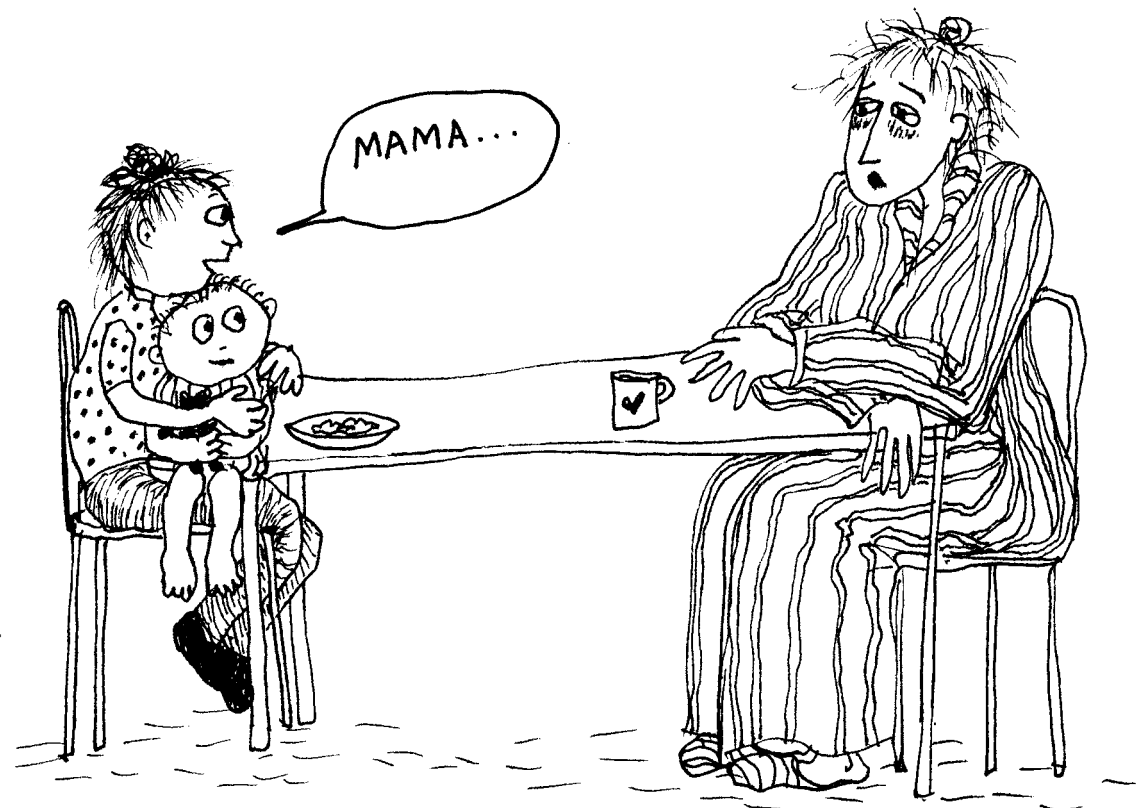


Ketvirta, gali būti, kad tavo tėvai nemano, jog serga, nenori gydytis ar net kalbėtis apie problemas. Jeigu skaitant šią knygelę tau kilo minčių, kad tėvai gali sirgti, dabar gali jaustis sumišęs ir sutrikęs. Parodyk šią knygelę kokiam nors pažįstamam suaugusiajam ir pasakyk, kad tai aktu-
alu jūsų šeimai.

Su kuo pasikalbėti

Pagalvok pats arba pasitark su tėvais, kuo dar ne iš šeimos narių būtų galima pasitikėti. Tai gali būti giminaitis, kaimynas, tavo draugo tėvai, treneris, jei lankai kokį būrelį, žmogus iš bažnyčios arba kokios nors organizacijos atstovas – bet kas, kuo pasitiki. Ir nepamiršk, kad tu gali šiais žmonėmis pasikliauti.

Tu taip pat gali pasikalbėti su specialistais: savo gydytoju, psichologu, socialiniu darbuotoju, slaugytoja mokykloje. Neatidėliok, jeigu kas nors kelia tau nerimą.

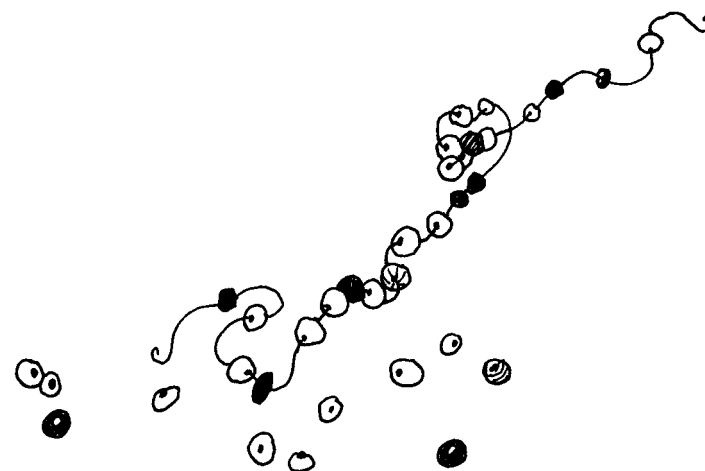


Kaip man pradėti kalbėti su mama ar tėčiu?

Pokalbiui pradėti gali pakakti vienos paprastos frazės, kurią mama ar tėtis išgirs, o vėliau jūs galėsite tęsti pokalbį. Pasakyk, kas kelia tau nerimą arba apie ką nuolat galvoji, pavyzdžiui: „Mama, tu daugiau nebesišypsai“ arba „Tėti, kodėl tu geri vaistus?“ Pradėk pokalbį tuomet, kai aplinka šeimoje bus pakankamai gera. Netinkamas laikas pokalbiui, kai kas nors iš jūsų esate supykęs.

Gali paprašyti mamos, tėčio ar kito suaugusio žmogaus paskaityti šią knygelę. Parodyk tas vietas, kuriose rašoma apie tai, apie ką norėtum pasikalbėti. Taip pat gali paprašyti kartu nueiti į tą vietą, kur gydos tėvai. Ten galėtum aptarti sunkumus, su kuriais tenka susidurti, paklausti apie ligos simptomus, apsvarstyti visus kitus klausimus, kurie tau atrodo svarbūs.

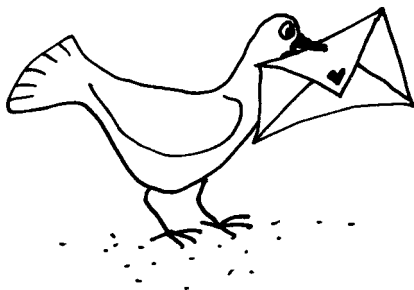
Ko gero, jūs iš karto neišmoksitė kalbėtis vienas su kitu. Tai tarsi momentų, kuriuos praleidžiate kartu, vėrinys – kartais mažų, kartais didelių. Kaip perlų vėrinys. Jeigu kuriuo nors metu kas nors klostosi blogai, tai būtinai pasikeis rytoj ar kurią kitą dieną. Jeigu vienas perlas bus prarastas, tu gali įverti kitą. Gyvenimo krepšys yra pilnas perlų ir jie yra visokiausių spalvų.



PABAIGOS ŽODIS

Šis leidinukas skirtas atsakyti į dažniausius keblius klausimus, su kuriais gali susidurti vaikai ir jauni žmonės. Mes tikimės, kad tai padės jiems suvokti situaciją, susiklosčiusią namuose, suprasti savo pačių painius jausmus. Knygelė taip pat skirta tėvams ir skatina pasikalbėti.

Viena iš priežasčių, kodėl ši knygelė buvo parašyta, yra ta, kad daug vaikų ir jaunų žmonių, bandančių įveikti savo baimes ir nerimą, jaučiasi vieniši. Jeigu esi vienišas ir nepasidalini savo jausmais ir potyriais, dažnai atrodo, kad niekas daugiau tokių problemų neturi. Bet tu esi vienas iš daugelio. Daug vaikų ir jaunų žmonių aplink tave atsiduria panašiose situacijose, tik apie tai tu nežinai. Jūs galite padėti vieni kitiems, pasidalindami išgyvenimais. Praktiškai visos šeimos turi įvairiausių problemų. Tai yra gyvenimo dalis. Neapleisk savo svajonių ir svarbių dalykų. Visas gyvenimas priešais tave.





Jei nežinai, kas galėtų su tavimi pasikalbėti, jeigu tau reikia pagalbos ar patarimo, paskambink į Vaikų liniją nemokamu telefonu 116111 (dirba kasdien nuo 11 iki 21 val.) arba į Jaunimo liniją nemokamu telefonu 8 800 28888 (visą parą). Taip pat gali parašyti laišką ir informacijos ieškoti interneto svetainėse www.vaikulinija.lt arba www.jaunimolinija.lt

Ačiū

Kai rašiau šią knygą, gavau daug naudingų patarimų iš tėvų, turinčių psichikos sveikatos problemų, ir vaikų, kurių tėvai turi psichikos sveikatos sutrikimų. Labai jiems dėkoju.

Ši knygelė yra pirmoji tokio pobūdžio. Būtų labai gerai išgirsti, ką apie ją galvojate. Ar ji naudinga? Gal manote, kad kas nors liko neaptarta? Ar jums patiko paveikslukai?

Jeigu norėtumėte ką nors pakomentuoti ar pasiūlyti, rašykite adresu info@vpsc.lt

TEKSTAS: TYTTI SOLANTUS

tytti.solantus@thl.fi

ILIUSTRACIJOS: ANTONIA RINGBOM

antoniaringbom@hotmail.com

GRAFINIS DIZAINAS: HELENA SANDMAN

LEIDĖJAS:

tytti.solantus@thl.fi

TYTTI SOLANTUS

NACIONALINIS SVEIKATOS IR GEROVĖS INSTITUTAS

PAŠTO DEŽUTĖS NR.30, 00271 HELSINKIS, SUOMIJA

www.thl.fi

