

KAIP PADĖTI VAIKUI IŠGYVENTI PSICHOLOGINĘ KRIZĘ

Psichologinės krizės bruožai.

Krizinis įvykis - nelaimingas, dramatiškas atsitikimas, kuris tampa žmogui emociškai reikšmingu įvykiu. Psichologinės krizės metu žmogus gali išgyventi labai stiprius, intensyvius jausmus, tokius kaip įtampa, nerimas, sumaištis, bejėgiškumas, liūdesys, baimė ir pan. ir tai, kurie sutrikdo įprastą gyvenimą. Psichologinę krizę dažniausiai lydi pasimetimo jausmas. Krizinis išgyvenimas trunka maždaug iki 2 mėnesių. Jei maždaug per 2 mėnesius nepraeina sunkūs, psichologinę krizę lydintys kriziniai jausmai ir išgyvenimai, reikalinga neatidėliotina, paprastai medicinos /psichiatriinė, pagalba. Psichologinės krizės metu labai svarbu, ar yra galimybė sulaukti pagalbos. Pagalbą gali teikti artimi žmonės (šėimos nariai, draugai), krizių įveikimo specialistai – profesionalūs psichikos sveikatos specialistai ir savanoriai, krizių įveikimo komandos. Jei pagalba nepasiūloma ir nesuteikiama, tikimybė, kad krizė bus įveikta, mažėja.

Psichologinėms krizėms būdingos tam tikros fazės

1. Poveikio fazė – tai pirmoji žmogaus reakcija į tai, kas netikėtai tapo neišvengiama, t.y. įvyko. Ypač sunkiais atvejais, pirma dažniausia reakcija – šokas. Taip organizmas save apsaugo, nes žmogus iš lėto priima informaciją. Galimos fiziologinės reakcijos – pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, apalpinimai, kūno drebulys. Gali atsirasti ryškus polinkis daug kartų išpasakoti apie tai, ką tik ką teko patirti. Šią būseną, kuri gali trukti iki kelių valandų, paprastai keičia apatija, išsekimas, vangumas. Kuo didesnis sukrėtimas – tuo labiau reaguoja kūnas.

2. Pasidavimo fazė – įtampa auga toliau, stiprėja nevilties, bejėgiškumo jausmai, mažėja pasitikėjimas savo jėgomis, apima jausmas, kad ši problema niekuomet neišsispres, skausmingi išgyvenimai nesibaigs. Žmonės yra linkę užsidaryti, nepriimti pagalbos. Savijauta pablogėja, dažnai pasireiškia apatija. Pagalbą reikia siūlyti, nors žmogus gali ir tuo metu nenorėti

3. Tvarkymosi fazė. Šioje fazėje galimos dvi išeitys:

- Krizė įveikiama, tam tikra prasme žmogus „randa sprendimą“ – t.y. priima ir išgyvena kas įvyko. Įtampa palaipsniui atslūgsta, žmogus įgyja naujos sunkumų įveikimo patirties, sustiprėja, išauga kaip asmenybė.

- Krizė neįveikiama, čia taip pat įtampa sumažėja, bet jau dėl kitų priežasčių: žmogus pasiduoda, jaučiasi įveiktas, tampa pasyvus. Kaip vienas iš galimų pasitraukimo nuo krizinio išgyvenimo būdų gali atsirasti mintys apie savižudybę. Tada būtina profesionali pagalba.

4. Galutinė fazė – žmogus jaučia didelį fizinį ir psichinį išsekimą. Jei krizė įveikta, žmogus palaipsniui grįžta prie įprasto gyvenimo. Jei krizė neįveikta, galimi įvairūs variantai: kūno ar psichikos ligos, priklausomybės, savižudybės ir pan.

Kaip atpažinti, kad vaikas išgyvena krizę?

Kiekvieno vaiko reakcija į traumuojantį įvykį ar stresinę situaciją yra individuali. Tačiau krizės išgyvenimai tam tikrais požymiais yra panašūs. Kad vaikas išgyvena didelius sunkumus ar krizę, gali rodyti tokie požymiai, kaip:

- Problemos mokykloje (išsiblaškytas, dėmesio nesukaupimas pamokų metu, prastėjantis pažangumas).

- Atsiradę sveikatos sutrikimai (mitybos pokyčiai – apetito sumažėjimas ar padidėjimas, miego sutrikimai, įvairūs skausmai ar negalavimai dėl nežinomų priežasčių).

- Elgesio pokyčiai, netinkamas elgesys (impulsyvumas, agresyvumas, atsiribojimas, vengimas bendrauti, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, savęs žalojimas).

- Stiprios emocijos ir jausmai (nuotaikų svyravimai, vaikas dažniau nei įprastai liūdnas, uždaras, priešiškas aplinkiniams, kalba apie norą numirti).

Būtina reaguoti jei vaikas:

- Pasidarė liūdnas, uždaras;

- Tapo nuolat piktas arba užėina pykčio priepuoliai;

- Niekuo nesidomi arba priešingai – tapo labai veiklus;

- Sutriko miegas, sapnuoja košmarus;

- Prarado apetitą arba priešingai – valgo labai daug;

- Nuolat skundžiasi galvos ar pilvo skausmais;

- Elgiasi lyg jaunesnis vaikas;
- Šlapinasi į lovą ar nevalingai tuštinasi;
- Piešiniuose dominuoja tamsios spalvos arba nuolat piešia neproporcingai didelę, išsiskiriančią figūrą;
- Nesidomi veikla, kuri anksčiau patiko;
- Nenori eiti į mokyklą, pablogėjo mokymasis;
- Konfliktuoja su mokytojais ir bendraamžiais;
- Pradėjo rūkyti ar išgėrinėti;
- Užsimena apie savižudybę, bandė tai daryti arba žaloja savo kūną, ar demonstratyviai rizikingai elgiasi;
- Bėga iš namų, meluoja, vagiliauja;
- Pradėjo bendrauti su įtartinais draugais.

Visada atkreipkite dėmesį, jeigu vaiko elgesys ryškiai arba staiga pasikeičia!

Kaip padėti vaikui?

Tėvai gali padėti vaikui, nes jie yra artimiausi žmonės. Vienas svarbiausių dalykų – kalbėti su vaikais apie jų emocijas ir mokyti juos emocijų raiškos. Vaikas nepasakys „man yra krizė“, bet tikrai gali pasakyti „mama, man yra blogai, man yra liūdna, baisu, pikta ir pan. Labai svarbu kalbėti kaip jis jaučiasi ir kaip tie jausmai kinta.

Jei krizės ar psichologinės traumos metu vaikui suteikiama artimųjų, jam svarbių asmenų pagalba, parodoma atjauta ir meilė, jie sėkmingai išgyvena krizes ir susidoroja su psichologinių traumų pasekmėmis. Vaikai gali susitvarkyti su viskuo, jeigu tik jie sulaukia pagalbos ir jiems pasakoma tiesa.

Kaip elgtis su vaiku, patiriančiu psichologinę krizę:

- Pasakykite, kad matote pasikeitusį vaiko elgesį, kad Jums tai rūpi;
- Bendraukite nuoširdžiai, nebūkite pernelyg reiklūs, neišsigąskite;
- Paprašykite, kad vaikas papasakotų (nupieštų) tai, kas įvyko;
- Netardykite vaiko, bet leiskite jam kalbėti tai, ką jis nori;
- Atsakykite į visus vaiko klausimus, atsižvelgdami į jo amžių;
- Nemeluokite vaikui, norėdami jį apsaugoti, nes jis jausis išduotas;
- Pasakykite, kaip jaučiatės Jūs, suaugę: „man irgi baisu, liūdna...“, „man sunku net įsivaizduoti, kaip siaubingai tu jautiesi“.
- Pasakykite, kad vaikas nekaltas (jei tai tiesa) dėl to, kas įvyko;
- Nuraminkite vaiką sakydami, kad būsite šalia tol, kol situacija pasitaisys ir šį pažadą tesėkite;
- Pasakykite vaikui, kad mylite jį, parodykite kitus meilės ženklus, taip padėsite jam pasijusti mylimam ir saugiam.
- Apkabinkite, priglauskite, glostykite – vaikui labai to reikia.
- Padėkite vaikui kuo greičiau grįžti prie ankstesnės veiklos ir dienotvarkės: mokyklos/darželio lankymo ir kt.

Kada ieškoti specialistų pagalbos?

Tuomet, kai krizės požymiai užsitęsė.

Paprastai krizę vaikas įveikia per keletą savaičių. Jei krizės požymiai užsitęsė, jų daugėja ir tęsiasi ilgiau, nei 4–6 savaites derėtų pasitarti su specialistu. Laiku nesuteikus reikiamos pagalbos vaiko elgesys gali tapti sunkiai valdomas, o fizinė ir psichologinė būklė labai pažeidžiama.

Tėvai rizikuoja vaiko gerove, jei:

- Gydo vaikus vaistais, savo nuožiūra, tai gali labai apsunkinti situaciją ir pakenkti vaikui;
- Vengia kalbėti su vaiku apie tai, kas įvyko, galvodami, kad tai vaikui nepakeliama;
- Tikisi, kad viskas praeis savaime;
- Nusišalina ir nebendrauja su vaiku, nors aiškiai žino, jog jų poelgiai ar sprendimai sukėlė vaikui skausmą;
- Žada dalykus, kurie yra netiesa;

- Romantiškai išaukština ir pateisina mirtį;
- Neigia vaiko jausmus arba ramina netinkamais žodžiais: „nepyk, neverk, neliūdėk ir pan.“;
- Kaltina vaiką dėl to, kad jis tapo smurto liudininku ar auka;
- Netiki vaiku, nepastebi ar nesidomi, kaip vaikas jaučiasi;
- Nesikreipia pagalbos.

Kur kreiptis pagalbos krizę išgyvenančiai šeimai?

Krizę išgyvenantys asmenys pagalbą gali gauti ne tik specializuotose krizių centruose, bet ir kitose tarnybose. Tad jei vaikas ar visa šeima išgyvena krizę, pagalbos galima kreiptis į:

- Artimiausią **psichikos sveikatos centrą**. Jame dirbantys specialistai – psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas – gali suteikti pagalbą ar nusiųsti į įstaigą, teikiančią pagalbą krizių atvejais.

- Psichologą ar psichoterapeutą, dirbantį **pedagoginėje psichologinėje tarnyboje**, mokykloje ar nevyriausybinėje organizacijoje.

- **Vaiko teisių apsaugos tarnybą**. Šių tarnybų darbuotojai gali laikinai apgyvendinti vaiką jam saugioje aplinkoje (jei šeimoje smurtaujama, tvyro nepriežiūra, apleistumas) ir nusiųsti vaiką/jo šeimą ten, kur bus suteikta pagalba.

- **Specializuotus krizių centrus**, kuriuose dirbanti specialistų komanda teikia profesionalią psichologinę ir socialinę pagalbą krizių atvejais.

PAGALBOS ĮSTAIGOS KRETINGOS RAJONE

KRETINGOS RAJONO ŠVIETIMO CENTRO PEDAGOGINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS SKYRIUS	J. Pabrėžos g. 8, Kretinga Tel. 8 445 78939, 8 674 13759 El. p. pppc@gmail.com	Psichologas - įvertina mokinio raidos ypatumus, galias ir sunkumus, psichologines, asmenybės ir ugdymosi problemas, specialiuosius ugdymosi poreikius, vaiko brandumą mokyklai. Padeda asmenims spręsti įvairias psichologines problemas (bendravimo, nerimo, baimės ir kt.). Teikia metodinę pagalbą mokytojams, specialistams ir tėvams.
KRETINGOS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS	Klaipėdos g. 133c, Kretinga Tel.: 8 445 78988, 8 612 00843 El. p. info@spc.kretingos.lt	Dienos socialinė globa. Socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas. Laikinas apnakvindinimas krizių centre. Psichosocialinė pagalba.
KRETINGOS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS	Žemaitės al.1, Kretinga Tel.: 8 445 79055 El. p. info@kretingospsc.lt	Psichologinė ir psichiatrinė pagalba.
VIEŠOJI ĮSTAIGA ŠV. ANTANO DIENOS CENTRAS	J. Pabrėžos g. 4, Kretinga Vilniaus g. 3, Kretinga Vilniaus g. 2, Kretinga (Parapijos namai) Tel. 8 645 43478 El. p. sv.antanodc@gmail.com	Sudaro sąlygas Kretingos rajone gyvenančioms šeimoms gauti kompleksiskai teikiamas paslaugas, įgalinančias sėkmingai įveikti krizines situacijas: psichologo, skyrybų mediatoriaus, socialinio darbuotojo, pedagogo ir įvairių temų lektorių paslaugas.

VAIKŲ LIGONINĖS, VŠĮ VULSK FILIALO, VAIKO RAIDOS CENTRAS

Vytauto g. 15, LT-08118, Vilnius

Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius

Skyriaus vedėja Sigutė Stanaitienė tel. (8 5) 275 7564 sigute.stanaitiene@vuvl.lt

Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius yra RUL Vaiko raidos centro padalinys. Jame dirbanti specialistų komanda dirba krizių intervencijos srityje ir teikia pagalbą krizės ištiktiems vaikams

bei jų šeimoms. Krizių intervencija – tai skubi psichologinė bei socialinė pagalba, teikiama išgyvenantiems krizę.

Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius pagalbą teikia 3–18 m. vaikams ir paaugliams. Tarnyboje vaikai bei jų šeimos gauna kompleksinę pagalbą – psichologinę, medicininę (psichiatrinę) bei socialinę. Pagrindinis tarnybos tikslas yra suteikti intensyvią stacionarinę trumpalaikę pagalbą vaikams bei jų šeimoms ir užtikrinti pagalbos tęstinumą. Tai reiškia, kad vaikui, išgyvenančiam tam tikrą krizę, yra suteikiama 7 parų intensyvi pagalba – vaikas paguldomas į nedidelį krizių intervencijos skyrių (skyriuje vienu metu yra ne daugiau kaip 7 vaikai), kuriame su vaiku kasdien bendrauja specialistų komanda: psichologas, psichiatras, socialinis darbuotojas bei slaugytojas. Kartu pagalba yra teikiama ne tik vaikui, bet ir kitiems šeimos nariams.

Kada galima kreiptis į krizių intervencijos skyrių?

- Gyvybei pavojingas vaiko elgesys (savęs žalojimas, bandymas žudyti, intensyvios suicidinės mintys).
- Patiriama seksualinė, fizinė ar emocinė prievarta.
- Adaptacijos sutrikimas, kurį gali sukelti staigūs vaiką supančios aplinkos pokyčiai (gyvenamosios vietos, mokyklos pakeitimas).
- Ūminė reakcija į stresą, potrauminio streso sutrikimas (stresoriumi gali būti artimo žmogaus netektis, tėvų skyrybos, avarija, bendraamžių teroras, smurtas).

LIETUVOS TELEFONINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TARNYBŲ ASOCIACIJOS TELEFONŲ NUMERIAI IR DARBO LAIKAS ŠIAIS NUMERIAIS NEMOKAMAI GALIMA SKAMBINTI IŠ VISOS LIETUVOS

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
1	Jaunimo linija Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I–VII visą parą
2	Vaikų linija Budi savanoriai konsultantai, specialistai	116 111	I–VII 11:00–21:00
3	Linija Doverija (pagalba teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui.	8 800 77277	I–V 16.00–20.00
4	Pagalbos moterims linija Budi specialistai, savanoriai konsultantai	8 800 66366	I–V 10:00–21:00
5	Vilties linija Budi specialistai, savanoriai konsultantai	116 123	I–VII visą parą

800-ąją paslaugą apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš Valstybės biudžeto lėšų

Emocinė parama internetu

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Interneto adresas	Atsakymo laikas
1	„Vaikų linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje http://www.vaikulinija.lt	Atsako per 2 dienas
2	„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje http://www.jaunimolinija.lt/internetas	Atsako per 2 dienas
3	„Vilties linija“	Rašyti svetainėje http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per 3 darbo dienas
4	„Pagalbos moterims linija“	Rašyti el. paštu pagalba@moteriai.lt	Atsako per 3 dienas

Informacija ruošta pagal Klaipėdos rajono PPT psichologės Sonatos Zumbrickienės parengtą informaciją