

# Pažink savo protą: nutrauk tylą

Knygelė Paaugliams



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga

# Kaip jautiesi?

## Džiaugsmingos akimirkos:

- Sudalyvavai mokymuose, kuriuose norėjai.
- Draugai surengė tau gimtadienio vakarėlį.
- Sutikai ypatingą žmogų ir jautiesi įsimylėjęs.



## Skaudžios akimirkos:

- Išgyvenai išsiskyrimą.
- Netekai mylimo žmogaus.
- Nemėgsti eiti į mokyklą.



## Kartais viskas atrodo per sunku:

- Prieš einant į mokyklą jautiesi labai neramus.
- Negali užmigti naktimis.
- Norėtumei tiesiog dingti.



# Psichinė sveikata

Psichinė sveikata yra labai svarbi mūsų bendrai gerovei.

Ji veikia tris gyvenimo sritis:

- emocijas,
- socialinį gyvenimą,
- psichologinę būseną.

Psichinė sveikata **nuolat keičiasi**.

Kartais jaučiamės puikiai,  
kartais – prastai.

Mūsų **patirtys** veikia mūsų psichinę sveikatą.

Kaip jaučiamės,  
priklauso nuo mūsų psichinės būsenos  
ir energijos kiekio tuo momentu.

Mus supantys žmonės gali padėti mums pasijausti geriau.



Šis leidinys suteikia naudingos **informacijos** apie psichinę sveikatą.

**Svarbu** kalbėti apie psichinę sveikatą.

Leidinyje paneigiami esančius **stereotipus** apie psichinę sveikatą.

# Kas yra stereotipai?

Stereotipai – **įsitikinimai** apie tam tikras žmonių grupes, kurie **yra klaidingi**.

Jie dažnai remiasi **išvaizda** ar **įpročiais**, kilme ir gali būti labai **neteisingi**.



Svarbu žinoti, kad:

**stereotipai nėra sąžiningi** kitų žmonių atžvilgiu, ir gali **skaudinti**.

Labai svarbu nepasikliauti ir **abejoti stereotipais**, kad galėtumėte elgtis su kiekvienu žmogumi maloniai bei supratingai, **įskaitant ir save!**

Taigi,  
išnagrinėkime vieną **stereotipą** kartu.

.....

**Ar kada nors girdėjai, ką nors sakant,**

**„Į terapiją eina tik pamišę žmonės“?**

.....

Tai tikrų tikriausias **stereotipas**, o **ne tiesa**.

**Tiesa tokia:**

**Terapija** skirta **visiems**, kam tai naudinga.  
**Terapija nėra** skirta **tik tam tikro tipo žmonėms**.  
Apsilankymai pas **terapeutą nereiškia**, kad esi išprotėjęs.  
Į terapiją galima eiti siekiant geriau pažinti save,  
arba rasti paramą susidorojant su gyvenime kylančiais iššūkiiais.

### **Kodėl svarbu kalbėti apie psichinės sveikatos problemas?**

Kalbėjimas apie psichinės sveikatos problemas,  
padeda rasti tinkamą pagalbą ir paramą.  
Kalbėjimas parodo, jog nesi vienintelis, išgyvenantis sunkumus,  
be to, tai skatina prašyti pagalbos.

Dalijimasis savo jausmais padeda kitiems geriau  
suprasti ir palaikyti tave.

**Kalbėjimas** gali padėti atrasti tinkamą gydymą  
ir reikiamą paramą, kad pagerėtų savijauta.



# Apie ką mes kalbame?

## Kas yra nerimas?

**Nerimas** yra **normali** emocija, kurią **patiria kiekvienas žmogus**. **Nerimas** – **nemaloni** būseną, kuri gali pasireikšti tam tikrose situacijose.

Dėl to galite

- jaustis įsitempę,
- per daug galvoti,
- pradėti prakaituoti arba gali padažnėti širdies plakimas.

Nerimas yra kūno **reakcija į stresą** arba **grėsmės pojūtį**.



Kartais, taip yra dėl baimės būti pasmerktam ar nuolatinio rūpesčio dėl ateities.

Jūsų kūnas ruošiasi **arba kovoti su pavojumi** arba nuo jo **pabėgti**, net kai nėra jokios realios grėsmės.

---

## Kas yra **valgymo sutrikimai**?

---

**Valgymo sutrikimai** pasireiškia iškreiptu žmogaus santykiu

- su maistu,
- with their weight,
- or with their physical appearance.

Valgymo sutrikimai yra **liga**.

Sergantys žmonės gali patirti rimtų sveikatos problemų ar net mirti.

Yra trys valgymo sutrikimų formos:

- **anoreksija,**
- **bulimija,**
- **ir persivalgymo sutrikimas.**

Valgymo sutrikimus galima **išgydyti**,  
tačiau gijimo kelias yra ilgas.

---

## Kas yra **savižala**?

---

**Savižala** – tyčinis savo kūno žalojimas,  
nesiekiant nusižudyti.

Žmonės taip elgiasi, norėdami susidoroti su itin stipriomis emocijomis, kaip

- liūdesys
- ar stresas.

Dažniausi žalojimo būdai:

- įpjovimai,
- deginimas
- ar savęs mušimas.

Savižala yra **netinkamas būdas spręsti problemas**,  
tai tik laikinas būdas su jomis susidoroti.

---

## Kas yra **depresija**?

---

**Depresija** – nėra tiesiog liūdesys; tai besitęsianti **emocinė būseną**. Depresija, **paveikia** jūsų kasdienį gyvenimą.

Depresija **sukelia**

- beviltiškumą
- ir susidomėjimo ar džiaugsmo praradimą veikla, kuri anksčiau teikė džiaugsmą.

Depresija veikia

- jūsų mintis,
- emocijas
- ir fizinę sveikatą.



---

## Kas yra **psichologinė trauma**?

---

**Trauma** yra gilus ir ilgalaikis emocinis skausmas.

**Skausmą** sukelia **intensyvūs išgyvenimai** ir **dramatiški įvykiai**.

Traumas gali sukelti įvairūs veiksniai:

- tokie kaip karas,
- skausmingi įvykiai vaikystėje,
- seksualinė, fizinė ar psichologinė prievarta.

Ši būseną dažnai pasireiškia pasikartojančiais **prisiminimais**.

Pasikartojantys prisiminimai verčia vėl išgyventi patirtus sunkius įvykius.



# Tu nesi vienas!

Daugybė įžymybių ir žinomų visuomenės veikėjų atvirai dalijasi savo patirtimi su psichinės sveikatos iššūkiais.

Jie tai daro siekdami mažinti egzistuojančią stigmą ir didinti visuomenės informuotumą.

Šios istorijos parodo, kad **su psichinės sveikatos sunkumais gali susidurti kiekvienas.**

**Visai nesvarbu tu žymus ar ne.**

Asmeninių patirčių dalijimasis padeda sumažinti gėdos jausmą.  
Tai siunčia žinutę, kad **prašyti pagalbos yra gerai.**

**Atmink,**  
psichinės sveikatos problemos yra dažnos.  
Gauti paramą yra stiprybės ženklas.

Selena Gomez



**Selena Gomez** su užsidegimu kalba apie psichinę sveikatą.  
Ji atvirai dalijasi savo iššūkiais bei patirtimis.  
Jos siekis yra, kad žmonėms būtų lengviau kalbėti apie psichinę sveikatą **be gėdos jausmo.**

Selena atvirai dalijosi apie jaučiamą nerimą ir patiriamą depresiją.

Ji taip pat paskelbė, jog serga **vilklige.**  
Vilkligė yra liga paveikianti žmogaus kūną ir protą.

# Noriu padėti

Kartais, jūsų draugai ar giminaičiai gali susidurti su psichinės sveikatos iššūkiais.

Normalu jaustis neužtikrintai.  
Svarbu prisiminti, kad jūs nesate profesionalas.  
Tačiau vis tiek galite **padėti**.

## Keletas patarimų:

- Nežadėkite to, ko negalėsite ištesėti.  
Žmogus gali jaustis paliktas arba apleistas.
- Nesaugokite paslapčių, jei žmogui gresia **pavojus**.

.....

Rimto pavojaus pavyzdys:  
asmuo, kalba apie savižudybę.

.....

Aktyviai klausykite,  
nepertraukite žmogaus savo asmeninėmis istorijomis.

- Skatinkite savo draugą kreiptis pagalbos  
į **psichinės sveikatos specialistą**.  
Profesionalas gali būti terapeutas arba konsultantas.

- Gerbkite **privatumą**  
ir supraskite, kad jūsų draugas gali būti nepasiruošęs dalintis  
savais išgyvenimais.



# Savipagalbos metodai

Ar jautiesi blogiau nei įprastai?  
Ar pastaruoju metu patyrei sunkią situaciją?

Kartais ne viskas klostosi taip sklandžiai  
kaip įprasta.

**Svarbu žinoti, kad nesi vienas.**

Pasinaudok patarimais, kurie gali padėti tau  
atkurti vidinę pusiausvyrą.



## Pavyzdžiai:

### **Pomėgiai:**

Mėgstamos veiklos leidžia atitraukti mintis nuo rūpesčių.

### **Susitikimai su pozityviais žmonėmis:**

Teigiami žmonės gali suteikti jums energijos.

Jie gali atitraukti jus nuo liūdnų minčių  
ir pagerinti nuotaiką.

Draugai taip pat gali padėti išreikšti savo skausmą.

**Niekada nebijok ir nesigėdyk** kreiptis į specialistą!  
Jie gali padėti suprasti, kaip išspręsti problemą  
ir kaip su ja tvarkytis.

# KUR GALIU RASTI PAGALBĄ?

8 800 28888 - Jaunimo linija

## Kur galiu rasti daugiau informacijos?

Jei norėtumei sužinoti daugiau,  
apsilankyk mūsų svetainėje:

<https://breaking-taboos.eu/>

Čia atrasi:

- Interaktyvius komiksus.
- Įvairius plakatus.
- Infografiką.



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Projektas BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH yra bendrai finansuojamas ES programos ERASMUS+ lėšomis. Jo turinys atspindi autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.  
(Projekto kodas: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).