

„KAIP ATPAŽINTI SAVO EMOCIJAS, PROBLEMAS IR
KĄ SU JOMIS DARYTI“

Psichologė – psichoterapeutė Edita Tiknė

ŠIEK TIEK STATISTIKOS ARBA KODĖL TAI SVARBU

- Pasaulyje vienas iš septynių 10–19 metų amžiaus vaikų patiria psichikos sutrikimų, o tai sudaro 13 % visų šios amžiaus grupės ligų.
- Depresija, nerimas ir elgesio sutrikimai yra vienos iš pagrindinių paauglių ligų ir negalios priežasčių (dėl diagnozavimo sunkumų mažiau diagnozuojami, bet ne mažiau paplitę yra ADHD ir Ribinis asmenybės sutrikimai).
- Savižudybės yra ketvirta pagrindinė mirties priežastis tarp 15–29 metų amžiaus žmonių.
- Nesprendimo psichikos sveikatos sutrikimų pasekmės pereina į pilnametystę, pablogina fizinę ir psichinę sveikatą ir riboja galimybes gyventi visavertį suaugusiųjų gyvenimą.

PROBLEMA

- 1. Sutrikimas yra, tačiau simptomai neatpažįstami ir nesikreipiama pagalbos.
- 2. Sutrikimo nėra, žmogus pats sau diagnozuoja ligą.
- SVARBU – ligą gali diagnozuoti TIK gydytojas - psichiatras.

DEPRESIJA

- **Depresijos paplitimas:**
- Depresija serga net 14 proc. 15–18 m. amžiaus paauglių, iš jų 3–8 proc. – sunkia depresija.
- Paauglystės laikotarpiu mergaitės serga depresija 2 kartus dažniau nei berniukai.
- Depresija paauglystėje taip pat yra siejama su padidėjusia savižudiško elgesio rizika. Savižudybės yra trečia pagal dažnumą mirties priežastis tarp 10 – 24 metų jaunuolių ir maždaug 7 procentai sergančiųjų depresija paauglių mėgina nusižudyti.

POŽYMIAI

- Pablogėjusi nuotaika, pasireiškianti kasdien didžiąją dienos dalį
- Sumažėję interesai ir pasitenkinimas, prarandamas susidomėjimas – tai, kas anksčiau kėlė malonumą ir pasitenkinimą, nebesukelia šių jausmų
- Sumažėjusi energija, padidėjęs nuovargis, mažas aktyvumas
- Sunku susikaupti, atlikti užduotis, skundžiamasi pablogėjusia atmintimi, pastebima pavėluota reakcija pokalbių metu, lėta kalbėsena
- Sumažėjusi savivertė ir pasitikėjimas savimi.
- Perdėtas kaltės jausmas, savigrauža.
- Pesimizmas dėl ateities
- Sutrikęs miegas. Dažniausiai – nemia, bet taip pat gali būti perdėtas mieguistumas, reikėtų atkreipti dėmesį į ankstyvus prabudimus, dažnai keliomis valandomis prieš įprastą prabudimo laiką.
- Pasikeitęs apetitas (sumažėjęs ar padidėjęs), tai gali sukelti kūno svorio pokyčius. Kartais visai prarandamas skonio jausmas.
- Beprasmybės ir beviltiškumo jausmas, mintys apie mirtį ir savižudybę.

Paauglystėje depresija gali pasireikšti netipiškais simptomais, tokiais kaip:

- prieštaraujantis elgesys;
- mokymosi apleidimas ir/ar mokyklos nelankymas;
- dažnai besikeičianti ar pikta, o ne liūdna nuotaika;
- atsirandantis vengimas bendrauti ar užsisklendimas;
- padidėjęs jautrumas nesėkmėms;

Gali pasireikšti fiziniai simptomai:

- Silpnumas
- Nemalonūs su širdies veikla susiję požymiai – dažnas širdies plakimas, „stabčiojimas“, skausmas širdies plote
- Dusinimo jausmas
- Galvos svaigimas, galvos skausmai
- Pilvo, nugaros, galūnių, sąnarių skausmai
- Virškinimo problemos (pykinimas, vėmimas, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, pilvo pūtimas)

INFORMACIJA

- Depresijos testas <https://depresijosiveikimas.lt/burnso-depresijos-skale/>
- Depresijos simptomai <https://depresijosiveikimas.lt/depresija-simptomai/>

NERIMAS

- Nuolatos ar dažnai be aiškios priežasties jaučiamas stiprus nerimas.
- Perdėtas nerimas trukdo veiklai arba tam tikros situacijos tiesiog „paralyžiuoja“.
- Dėl nerimo įsitempia raumenys ir (ar) atsiranda raumenų skausmai.
- Dėl nerimo labiau plaka širdis, trūksta oro, dreba rankos.
- Vargina įkyrios, pasikartojančios mintys arba kyla noras kartoti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui, tikrinti, ar užrakintos durys.
- Įsitikinimas, kad sergate sunkiomis ligomis ir net po atliktų ligas paneigiančių tyrimų nusiraminate tik trumpam.

ĮPRASTAS NERIMAS VS NERIMO SUTRIKIMAS

- **Įprastas nerimas**

1. Jūs žinote, kas sukėlė nerimo jausmą
2. Trunka tik tiek, kiek tęsiasi nerimą sukėlusioji situacija
3. Dėl panašios situacijos dauguma žmonių taip pat jaustų nerimą
4. Nerimo lygis yra adekvatus situacijai ar problemai

- **Nerimo sutrikimas**

1. Nerimo jausmas kyla netikėtai ir be jokios priežasties
2. Nežinote, kas sukėlė nerimo jausmą
3. Nerimas gali būti visai nepragrįstas, pavyzdžiui, dėl situacijos, kuri dar neįvyko arba niekada neįvyks
4. Panašioje situacijoje atsidūrę žmonės nejaustų didelio nerimo
5. Nerimas gali trukti ilgą laiką, net jau išsprendus situaciją ar problemą
6. Jausmas, kad nerimo neįmanoma sukontroliuoti
7. Imama vengti tam tikrų situacijų, norint išvengti nerimo

PAŽIŪRĖKIME PAGAL VITOS ATVEJĮ, KOKIE BRUOŽAI BŪDINGI RIBINIAM ASMENYBĖS SUTRIKIMUI

- **Didžiulės pastangos išvengti realaus ar įsivaizduoto apleidimo.** *Vitai atrodė, kad jos vaikiną ją apleido, nes jis nepakankamai greitai sureagavo į jos dovaną, tai paskatino ją išsiskirti, ir tuomet ji pasijuto dar labiau apleista. Vaikystėje ji turėjo sunkių patirčių, susijusių su apleistumo jausmu.*
- **Nestabilus ir intensyvus tarpasmeninių santykių modelis, kuriam būdingas svyravimas tarp idealizavimo ir nuvertinimo kraštutinumų.** *Kai Vita susipažino su Alanu, ji iš karto įsimylėjo ir norėjo su juo kalbėtis kiekvieną dieną, tačiau išsiskyrė jau vadindama jį „velniu“, kadangi jis nepakankamai greitai reagavo į jos žinutes apie dovaną, kurią ji paliko ant jo slenksčio. Panašios patirties ji turėjo ir su trimis ankstesniais vaikiniais.*
- **Tapatumo sutrikimas: nestabilus savęs vaizdas ar savęs pajautimas.** *Vita turėjo sunkumų susirasti ir išlaikyti draugus, ji buvo linkusi keists ir prisitaikyti prie žmonių, su kuriais ji mėgo leisti laiką, o jos požiūris ir vertybės keisdavosi, kad atitiktų jų požiūrius ir vertybes.*

- **Impulsyvumas mažiausiai dviejose srityse, kurios asmeniui žalingos** (pavyzdžiui, išlaidavimas, seksas, piktnaudžiavimas narkotikais, neapgalvotas vairavimas, besaikis valgymas). *Kai nebūdavo santykiuose, Vita ieškojo kito partnerio internete. Ji vairavo neapdairiai, vagiliavo parduotuvėse, jei viskas tapdavo „pernelyg nuobodu“.*
- **Pasikartojantis savižudiškas elgesys, bandymai ar grasinimai žudyti ar savęs žalojimas.** *Vita turėjo savęs žalojimo istoriją: ji pjaustėsi rankas ar kojas, kai patirdavo stresą ar jautėsi vieniša. Išsiskyrusi su Alanu, ji susipjaustė rankas.*
- **Nuotaikų nestabilumas dėl pastebimo emocinio reaktyvumo** (pavyzdžiui, intensyvi liūdna nuotaika, dirglumas ar nerimas, paprastai trunkantis kelias valandas ir tik retai ilgiau nei kelias dienas). *Kai ji nebūdavo šalia savo draugų, dažnai likdavo lovoje ir verkdamo arba griebėsi būdų nusiraminti ir pajauti ryšį, pavyzdžiui ieškodavo partnerio pažinčių svetainėse.*

- **Nuolatinis tuštumos jausmas.** *Vita dažnai jautėsi viena, net tada, kai susitikinėdavo ar būdavo su svarbiais jai žmonėmis. Ji sakydavo: „Aš jaučiuosi viena pilname žmonių kambaryje“.*
- **Netinkamas, intensyvus pyktis ar sunkumai valdyti pyktį** (pavyzdžiui, dažnas temperamento demonstravimas, nuolatinis pyktis, pasikartojantis fizinis smurtas). *Vita turėjo daug intensyvių ginčų ir fizinių kovų su draugais, vaikinais, šeimos nariais ir bendradarbiais.*
- **Laikinas, su stresu susijęs paranojiškas mąstymas ar sunkūs disociaciniai simptomai** (Paranoidinės mintys yra baimė, kad kiti nusiteikę prieš tave). *Esant dideliam stresui, Vita dažnai jautėsi atitrūkusi nuo savo kūno ir supančio pasaulio, jautėsi tarsi marionete, kurios virveles kažkas tampo.*

Med. m. dr. Jerold J. Kreisman ir Hal Straus

AS

NEKENČIU

TAVES!

Nepalik manęs...

KAIP GERIAU SUPRASTI
RIBINĘ ASMENYBĘ

LEIDYKLA „LIŪTAI NE AVYS“

ADHD (DĖMESIO STOKOS IR PADIDĖJUSIO AKTYVUMO SUTRIKIMAS)

Yra išskiriamos trys šio sutrikimo rūšys:

1. Hiperaktyvus;
2. Nedėmesingas;
3. Mišrus.

NEDĖMESINGUMO RŪŠIES ADHD SIMPTOMAI

1. Sunku sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta aplinkui. Pavyzdžiui, gali būti labai sunku sutelkti dėmesį klasėje, darbo susitikime ar net kalbant su draugais;
2. Lengva išsiblaškyti bei sunku užbaigti pradėtą darbą;
3. Jautrus reagavimas į kritiką bei jausmas lyg nesistengtumėte;
4. Sunku vykdyti užduotis, kurios reikalauja psichologinės ištvermės bei sunku būti organizuotiems;
5. Dažnas daiktų pametimas, nepaisant jų kainos, ar tai būtų mobilusis telefonas, ar pasas;
6. Sunku klausytis bei sutelkti dėmesį pokalbio metu, dažnai galimas nemandagus elgesys toks kaip žvalgymasis per langą ar žvilgčiojimas į laikrodį;
7. Dažnas užsisvajojimas bei užsidarymas „savame pasaulyje“.

POŽYMIAI, KURIE PASIREIŠKIA SERGANT HIPERAKTYVIA ADHD FORMA:

- **1.** Noras visada judėti;
- **2.** Sunku nusėdėti kėdėje, net ir tokiose vietose, kur ramiai sėdėti yra būtina, pavyzdžiui klasėje ar lėktuve;
- **3.** Švytavimas kojomis ar lingavimas sėdint;
- **4.** Sunku išbūti ramiai vienoje vietoje. Pvz. vaikai dažniausiai pradeda bėgioti bei laiptoti. Suaugę atranda potraukį ekstremalioms sporto šakoms;
- **5.** Itin sunku laukti (pvz. net ir parduotuvės eilėje ar įstrigus mašinų kamštyje);
- **6.** Įsitraukimas nekviestam į kitų žmonių pokalbius ar žaidimus ar pertraukinėjimas kalbant kitam žmogui;
- **7.** Duoti atsakymą pilnai neišklausius klausimų bei užbaigti kitų žmonių sakinius;
- **8.** Priimti neapgalvotus sprendimus nepagalvojant apie pasekmes, net jei tai gali sukelti fizinį skausmą;
- **9.** Užduotys atliekamos greitai, darant daug klaidų, nes jaučiamasi daug geriau užduotis atliekant greitai negu lėtai ir sistemingai.

PAPILDOMI ADHD POŽYMIAI

- **Stiprus atidėliojimas**

Sunku laiku atlikti darbo projektus bei užduotis. Atidėliojimas iki ekstremalaus laipsnio – toks, kad dėl artėjančio termino paskutinę akimirką reikia viską padaryti “per naktį” – yra įprastas požymis turintiems ADHD.

- **Prastas laiko pojūtis**

Sunku numatyti, kiek laiko užtruks, todėl jie dažnai vėluoja, planuodami savo savo laiką neatkreipia dėmesio į detales, tokias kaip transporto kamštis, kavos sustojimas ar kt.

- **Sunku atsispirti impulsams**

Suvalgo visus saldinius, kurie skirti kitoms progoms, komentuoja žiūrėdami filmus, sunku taupyti pinigus

INFORMACIJA

- Išsamus straipsnis apie ADHD https://www.klaipedosppt.lt/images/Skaitykla/Metodine_medziaga/Demesio%200ir%20aktyvumo%20sutrikimas.pdf
- Fcb puslapis „ADHD Lietuva“
- Video interviu <https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000302394/zvelk-giliau-adhd-turinti-zemyna-perki-vaistus-nuo-impulsyvumo-priepuoliu-o-vaistininke-ziuri-kaip-i-narkomane?fbclid=IwAR3VHGYmbmthUcO1aVh77z0FH1Et8Jua5R7131F1lx eJ96FgSvDR177XCUs>
- Lietuviškas puslapis apie ADHD <https://adhdpersona.lt>

PAGALBA

- **Nemokama**

- Mokyklos psichologas
- Pedagoginė – psichologinė tarnyba
- Psichikos sveikatos centrai
- Bendruomeniniai šeimų namai
- Visuomenės sveikatos biuras

-

- **Mokama**

- Privatūs psichologai
- Online konsultavimas (Pasikalbėk, Hedepy, GoTherapy ir pan.)