

**Kraštutinė kaip protesto išraiška**  
**Vakarų ekspresas 2007m. lapkričio 6d.**



"Savižudybė - sudėtinga problema, kuri net neturi kokios nors vienintelės priežasties ar paaiškinimo", - sakė T. Ramanauskienė

Jau daugelį metų savižudybių skaičiumi 100 000 gyventojų Lietuva pirmauja Europoje.

Depresijos, piktnaudžiavimo kvaišalais, elgesio nukrypimų ir savižudybės grėsmė ypač padidėja paauglystės laikotarpiu.

"Pokyčiai, kuriuos vaikas išgyvena paauglystėje, yra natūralūs, o problemas neretai sukelia tėvų elgesys. Nes mūsų vaikų paauglystė yra nemenkas išbandymas mums patiems", - sakė vaikų ir paauglių psichiatrė Teresė Ramanauskienė.

Kai kuriose šeimose paauglystė - gan taikus metas, ir vaikai gerbia savo tėvus, nesvarbu, ar jie puikiai sugyvena tarpusavyje, ar yra išsiskyre, turtingi ar nepasiturintys.

Tačiau kai kurie tėvai net nemėgina ieškoti su savo paaugliu bendros kalbos - juk "vis vien nieko nepakeisi". Mums sunku išverti savo vaikų paauglystę, kai jie jau turi savo nuomonę, bando ją apginti, abejoja autoritetais ir piktinasi veidmainyste. Taip, paaugliui svarbesni jo bendraamžiai, tačiau tėvų vengimas dalyvauti vaiko gyvenime, nebendravimas - taikliausias būdas paaugliui įskaudinti.

"Vaikų savižudybes dažnai tenka vertinti kaip savitą protestą. 80 procentų atvejų žudomasi dėl konfliktų šeimoje", - įspėja psichiatrė.

#### **Be tabu**

"Niekas neapsaugotas nuo įvairių gyvenimo sukrėtimų. Išsiskyrimas, artimo žmogaus mirtis, nesėkmės moksle, liga, nemalonūs ar netikėti gyvenimo pasikeitimai gali sukelti būseną, vadinamą psichologine krize. Užvaldytas liūdesio, beviltiškumo, bejėgiškumo jaunas žmogus jaučiasi nebegalįs įveikti iškilusių sunkumų, yra sutrikęs, ir mintis nusižudyti jam gali pasirodyti vienintelė išeitis iš asmeniškai sudėtingos situacijos. Įprasti būdai, kurie anksčiau padėdavo įveikti gyvenimo sunkumus, pasirodo nebeveiksmingi. Nepajėgdami įveikti krizės ir nesulaukdami aplinkinių pagalbos, jaunuoliai gali tapti priklausomi nuo alkoholio ar narkotikų, susirgti psichikos ligomis arba net nusižudyti.

Paauglys žudosi, net nesuvokdamas, kad savižudybė nieko neišsprendžia, ir neišsąmoninęs, jog šis žingsnis yra nepataisomas - visa ko pabaiga. Dažniausiai jis tik nori pakeisti situaciją, bet ne mirtį. Mirtis yra tik priemonė nepalankioms aplinkybėms paveikti", - sakė psichiatrė T. Ramanauskienė.

"Savižudybės tikimybę didina skurdas šeimoje ar asocialus jos gyvenimo būdas, girtavimas, prievarta ir smurtas. Šeimos nario savižudybė savotiškai pašalina mirties tabu, todėl tikėtina, kad panašiai pasielgti gali ir kiti tos šeimos nariai. Pažįstamų ar žinomų žmonių savižudybė taip pat gali paskatinti žudyti. Ne paslaptis, tokie atvejai dažnai su pasimėgavimu aprašomi spaudoje; nekritiškam, nesubrendusiam protui tai - tarsi sektinas pavyzdys. Po nelaimingo atsitikimo ar po bendraamžio savižudybės rizika, kad paauglys gali mėginti nusižudyti, padidėja 6-7-iais procentais", - sakė pašnekovė.

## Jaučiasi atstumti

"Savižudybė - sudėtinga problema, kuri net neturi kokios nors vienintelės priežasties ar paaiškinimo. Ją dažniausiai sukelia biologinių, genetinių, psichologinių, kultūrinių bei aplinkos veiksnių visuma. Savižudybė - tai procesas, kurio metu žmogus patiria vis labiau augantį emocinį skausmą, jausmų bei minčių sumaištį, ir vis mažėja gebėjimas visa tai įveikti", - sakė psichiatrė.

Visiems, turintiems suicidalinių minčių, žmonėms būdingas sąmoningas ir nesąmoningas svyravimas tarp noro gyventi, noro sulaukti pagalbos ir noro negyventi. Labai svarbu tokioje situacijoje atsidūrusiam žmogui laiku suteikti pagalbą. Gydytoja psichiatrė pabrėžė, jog net 90 procentų apklaustų vaikų teigė, jog tėvai jų nesupranta, juos atstumia arba ignoroja, kai jie ieško suaugusiųjų paramos, užuojautos, nes jaučiasi nelaimingi.

"Savižudybes skatina ir smurtas. Smurto vaizdų itin gausu žiniasklaidoje, televizijoje, ir žiaurus elgesys, agresijos proveržiai tampa įprasti šeimoje ir mokykloje. Savižudybės atveju smurtaujama prieš patį save", - sakė pokalbininkė.

Savižudžių problemos būna įvairios, bet jų išgyvenimai labai panašūs. Savižudybės priežastimi neretai būna psichikos ligos, apie mirtį ir savižudybę galvoja daugiau kaip pusė sergančiųjų depresija.

## Nepalik vieno

"Jeigu vaiko ar paauglio elgesys tampa neįprastas, jei kyla nesutarimų su draugais, tėvais, nutrūksta buvę artimi ryšiai, - turime atkreipti dėmesį", - sakė psichiatrė. Vaiko dėmesys gali būti sutrikęs, jis pradeda blogiau mokytis, bėgti iš namų, konfliktuoti, skundžiasi įvairiais negalavimais, išdalija savo labiausiai vertinamus daiktus, rašo ir kalba apie mirtį, - nevalia to ignoruoti", - įspėja specialistė.

Kartais vaikas juokaudamas kalba apie savižudybę, teigia, jog jis niekam nerūpi, kad tai "jau paskutinis lašas". Gydytoja sakė, jog net keturi iš penkių nusižudžiusių asmenų buvo vienaip ar kitaip prasitarę apie savo ketinimus.

"Labai svarbu turinčio suicidalinių minčių vaiko nepalikti vieno. Drauge aptarkite jo problemas ir ieškokite jų sprendimo galimybių. Jei tik įtariate, kad vaikas galvoja apie savižudybę, veikite greitai ir ryžtingai: įdėmiai, ramiai išklausykite jį ir nemenkinkite jo problemos", - sakė psichiatrė. Ji pataria išklausti apie savižudybės planą; taip laimima laiko, kol pavyks susitarti. Apie vaiko ketinimus reikia pranešti kitiems, pasitelkti juos į pagalbą. Be abejo, reikia konsultuotis su specialistais.

Beje, pastaraisiais dešimtmečiais vaikų nuo 5-ųjų iki 14-os metų amžiaus savižudybių padaugėjo aštuonis kartus. Vidutiniškai vienas iš šimto bandymų nusižudyti baigiasi mirtimi. Apklausus 14-21 metų amžiaus jaunuolius paaiškėjo, jog apie savižudybę galvojo 29-60 procentų asmenų, ketino žudytis - 7,5-9 proc., o 7,5 proc. mėgino tai padaryti.

Įvairių tyrimų duomenimis, bandymų žudytis būna 50-200 kartų daugiau nei savižudybių. Tai lemia ir socialiniai ekonominiai visuomenės pokyčiai. Moksleiviai varžosi tarpusavyje dėl geresnių pažymių, didėjančių reikalavimų stojantiems į aukštąsias mokyklas. Netikrumo jausmą dėl ateities lydi nuolatinė įtampa. Gydytoja pasakojo, jog nuolat ujamam, žeminamam, kritikuojamam vaikui gali impulsyviai nusižudyti dėl dalykų, mums atrodančių visiškai nereikšmingais. Vienas vyresniųjų klasių mokinys nušoko nuo mokyklos stogo, nes jam mokytoja liepė atsivesti tėvus; tai jam atrodė katastrofa. Paauglė mėgino nusižudyti, nebeištvėrusi tėvų konflikto, ji nebegalėjo pakelti savo žeminamos ir skriaudžiamos motinos kančios; po nepavykusio bandymo mergaitę teko gydyti nuo depresijos.

"Norėčiau pabrėžti, kad dabar tėvai dažnai išvyksta uždarbiauti į užsienį, palikdami vaikus svetimų globai. Tai yra didžiulė trauma. Grįžę tėvai randa vaiką, kuriam psichikos sutrikimai pasireiškia nemiga, įvairiomis baimėmis, šlapimo nelaikymu. Jie atveda vaiką pas specialistą ir išgydytą vėl palieka, vėl

išvyksta", - sakė psichiatrė. Pastebėdama, jog paaugliui vis dar reikia nuorodų, kaip elgtis, kaip suprasti gyvenimo reiškinius, o svarbiausia - jaustis saugiai, žinoti, kad kas beatsitiktų, tėvai bus šalia ir padės. Mylės tokį, koks yra.

**Ivona ŽIEMYTĖ**