

MOKYMAI

Savižudybių intervencijos mokymai, tema „Stresas, psichologinis skausmas ir savižala“

Liudas Švipas

Psichologas, VšĮ Psichologinės paramos ir konsultavimo centras
Mokymų programų vadovas, Vytauto Didžiojo Universitetas



PPKC

2021 m.



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



evs group





“Vaikystės išgyvenimai ir vidiniai jausmai daro milžinišką įtaką mūsų gyveinimui”

Liudas Švipas

Psichologas (bakalauras, magistras VDU), Naratyvinės terapijos, sisteminio šeimos konsultavimo kursai, Metodikos: Design Thinking, Lego serious play, Methodkit, Points of You.)

Mokymų programų vadovas, lektorius, Vytauto Didžiojo Universitetas

Doktorantūros studijos (Patirtiniu ugdymu grįstas ugdymas)

Profesinio domėjimosi sritys – suaugusiojo psichologija, psichoterapija, krizių įveikimas, priklausomybės ligos, suicidologija, edukologinių, prevencinių bei reabilitacinių programų kūrimas ir įgyvendinimas

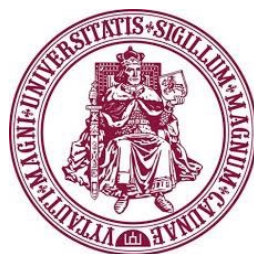


PPKC



Psichologinių
idėjų namai

www.psichologunamai.lt
info@psichologunamai.lt
867762779



© Can Stock Photo - csp11967390



METHODKIT™



DESIGN
thinking



SERIOUSPLAY™



POINTS OF YOU®

Creative Tools & Training for Development



PPKC

Mokymų tikslas – suteikti specialistams, dirbantiems su vaikais ir jaunimu, žinių ir įgūdžių, reikalingų veiksmingam patiriamą streso, išgyvenamo psichologinio skausmo ir savižalos atpažinimui, saugumo užtikrinimui ir pirmos emocinės pagalbos suteikimui bei tolimesnės pagalbos užtikrinimui.



TEMOS

- Įvadas, kokia tai problema?
- Kas yra savižudybės procesas
- Savižudybės rizikos ženklų atpažinimas; Pagalbos būdai psichologinių sunkumų turintiems vaikams; Pirmosios emocinės pagalbos teikimas ir svarba
- Kur ir kaip yra suteikiama pagalba Lietuvoje
- Ryšio su savižudybės grėsmėje esančiu asmeniu užmezgimo pagrindai
- Seminaro aptarimas: grįžtamasis ryšys iš auditorijos „Kokią informaciją, žinių išsinešu iš mokymų? Koks jausmas/mintis lieka?“



“Jis specialiai ieško konflikto”

“Jis nieko nenori”

“Niekas jam neidomu”

“Ką veikia? -Trainiojasi kažkur ir tiek”

“Ką jis mėgsta? -Parūkyt gal”





Kuris vaikas blogiau
jaučiasi?

Iš ko gi suprasti, kad
yra negerai?

Šiek tiek apie paauglius



Paauglystė - savojo **AŠ** ieškojimo etapas, kurio metu mes pagal save perpiešiame ribas ir taisykles. Mes renkamės kam priklausyti, ką pamilti, ką veikti ir kaip tvarkytis su kylančiais jausmais. Šiuo laikotarpiu svarbu atrasti savo kainą ir įkainoti kiek tavo **AŠ** yra grupėje, santykiuose, pavojingose situacijose.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Paauglystės “darbai”

R. J. Havighurst tvirtina, kad paauglys susiduria su daugeliu pokyčių, užduočių ir yra priverstas prie jų prisitaikyti:

- Suformuoti naujus ir brandesnius santykius su abiejų lyčių vienmečiais.
- Įsisąmoninti vyrišką ar moterišką socialinį vaidmenį.
- Priimti savo fizinės išvaizdos pokyčius.
- Tapti emociškai nepriklausomam nuo tėvų ir kitų suaugusiųjų.
- Siekti ekonominės nepriklausomybės pagrindų.
- Pasirinkti profesiją ir jai ruoštis.
- Ugdyti asmenines savybes, intelektualinius sugebėjimus, kompetencijas.
- Išmokti socialiai atsakingai elgtis.
- Suformuoti savo požiūrį ir vertybes pagal kurias toliau gyvens.



PPKC



Paauglystės lūžis – *depresiškumas ir suicidiškumas*

- Depresiškumo pagrindinis bruožas – nuolatinis ir didelis liūdesys, nenoras imtis kokios nors veiklos
- Ankstyvoje paauglystėje emocinį prislėgtumą dažniausiai slepia tokie požymiai kaip neramumas, atsitraukimas, atsiribojimas, elgesio problemos
- Vėlyvoje paauglystėje įsivyrąja kiti dangstomieji požymiai: narkotikų vartojimas, seksualinės problemos, bandymai žudyti
- Įsitikinimas, kad jų patiriami jausmai ir emocijos yra labai saviti ir kad jų niekas negali suprasti



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISOUMENĖS SVEIKATOS BIŪRAS

Paauglystės lūžis – *depresiškumas ir suicidiškumas*

- **Suicidiškumas** – tai mintys apie savižudybę, ketinimai ir bandymai nusizudyti. Krizės, stiprūs dvasiniai sukrėtimai gali paveikti paauglius ir teigiamai, ir neigiamai.
- Krizės gali paauglį visiškai palaužti, atimti iš jo pusiausvyrą, nes būdai anksčiau padėdavę įveikti gyvenimo sunkumus, tampa beverčiai arba neprieinami.
- Nestabilumas ir nesantaika šeimoje - vienas pagrindinių paauglių savižudybių motyvų
- Savižudybių riziką didina:
 - vieno arba abiejų tėvų neturėjimas
 - tėvų skrybos
 - emocinės paramos stygius
 - konfliktai, susiję su socialiniu
 - pripažinimu, seksualiniu aktyvumu
 - socialinė izoliacija
 - per didelis spaudimas
 - nesėkmės moksluose



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Paauglystės lūžiai – *priklausomybės*

Mokslis požiūris

- BioPsichoSocialinės
- Naujų potyrių ieškojimas, impulsyvumas ir žema emocijų kontrolė

Praktinis požiūris

- Nepilnos šeimos ar menkas tėvo vaidmuo 18/24
- Močiutės fenomenas 7/24
- Šeimos medis – priklausomas asmuo 16/24
- Noras būti priimtam, toks esu – pritapti, priklausyti



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kas yra priklausomybė psichiką veikiančioms medžiagoms?

Tai psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, nepaisant žalingo poveikio ir neigiamų pasėkmių.

1. Su jausmais ir problemos tvarkomasi medžiagos pagalba.
2. Priklausomybės ligomis susergama prieš savo valią.
3. Nuo priklausomybės ligų nepasveikstama.
4. Ligos priežastys yra psichologinės, socialinės ir fiziologinės.



PPKC



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Paauglystės lūžis – *priklausomybės*



- Paauglys ieško vertybių ir nuostatų aplink jį.
- Paauglys pažeidžiamas.
- Paauglio psichika ir organizmas yra neatsparūs psichiką veikiančioms medžiagoms.
- Paauglystėje tapti priklausomu yra 4 kartus didesnė tikimybė nei vėlesniuose raidos etapuose.
- Subjektyvi statistika – 90% 10-12tųjų rūko, 25% bandė “žolės” arba ją rūko nuolat.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kokios dažniausios žmonių problemos?

Emociniai, elgesio sutrikimai

Žema savivertė

Priklausomybės

Prokrastinacija

Vienatvė

Depresyvi nuotaika

Neadekvatūs santykiai

Sudėtingi vaikystės išgyvenimai



TEMOS

- Kas yra savižudybės procesas



PPKC



Savižudybių problema labai aktuali ir pasaulyje...

- Pasaulyje vidutiniškai iš 100 tūkstančių gyventojų vyrų savižudybių rodiklis yra 15, moterų – 8.
- Savižudybės sudaro apie 79 proc. visų smurtinių mirčių ir vyrams, ir moterims išsivysčiusiose šalyse.
- Skaičiuojant pasaulyje, savižudybės sudaro 1,4 proc. visų mirčių priežasčių ir yra penkiolikta pagal dažnį mirties priežastis.
- Jaunų, iki 29 m. amžiaus žmonių grupėje savižudybės yra antra pagal dažnį mirties priežastis po eismo įvykių ir sudaro 8,5 proc. nuo visų mirčių skaičiaus.



Džiaugtis galima:

- Situacija gerėja;
- Didelis dėmesys visuomenės sveikatos problemomis: vykdomos viešinio akcijos (pvz.: “neesi vienas”), daug mokymų kaip atpažinti sunkumų turintį žmogų (ASIST, Safe Talk ir t.t.);
- Daug prevencinių programų mokyklose, NVO; mokymai tėvystės įgūdžių srityje, savęs supratimo srityje ir t.t.
- Paslaugų prieinamumas didėja (psichologo, psichoterapeutų, individualus, porų, šeimos konsultavimas, psichoterapinės grupės ir t.t.)



PPKC



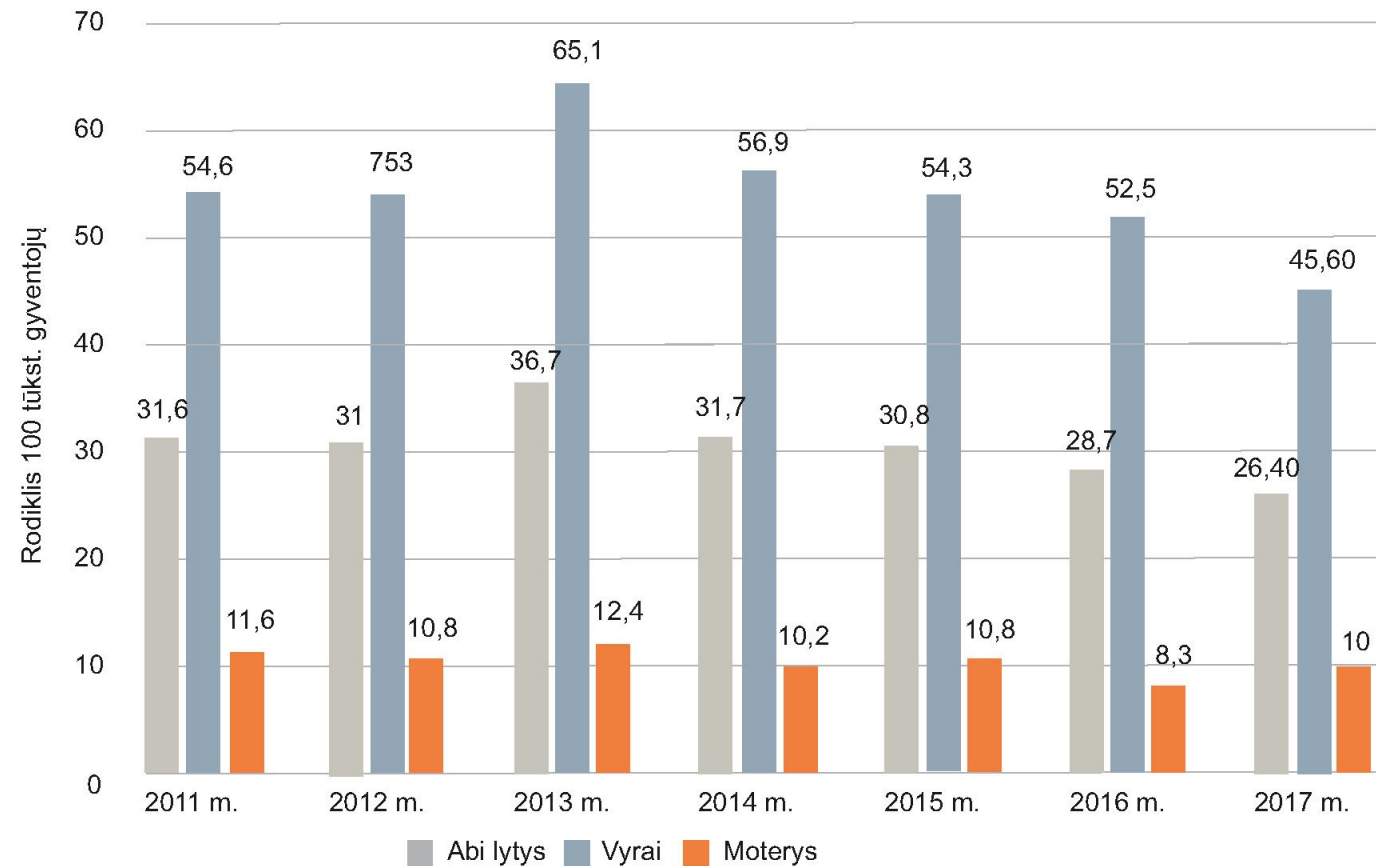
Bet...

- Deja, kol kas Lietuva pagal mirčių nuo savižudybės rodiklius ne tik ženkliai pirmauja Europos Sąjungoje (2015 m. Lietuvoje registruota 30 mirčių 100 tūkstančių gyventojų, Europos Sąjungos vidurkis – 11 mirčių 100 tūkstančių gyventojų), bet ir turi juos ženkliai didesnius, negu antra pagal mirtingumą valstybė Slovėnija, kurioje 2015 m. fiksuotas 21 mirties nuo savižudybės atvejis 100 tūkstančių gyventojų.
- Todėl žinojimas, kaip elgtis susijusioje su savižudybe krizinėje situacijoje ir padėti šią krizę patiriantiems asmenims yra labai svarbus.



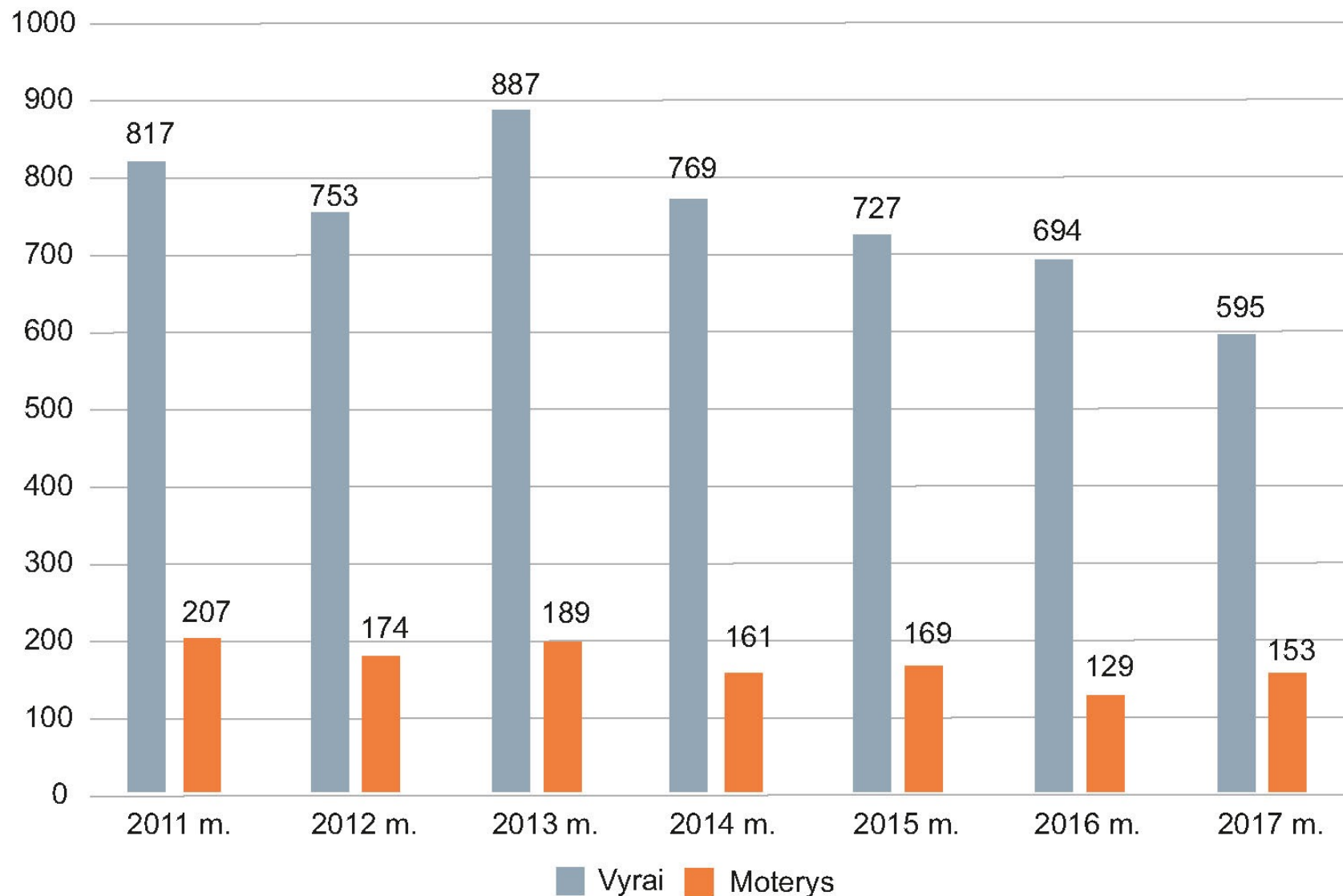
ir Lietuvoje:

Vyrų ir moterų savižudybių rodiklis Lietuvoje 2011-2017 metais

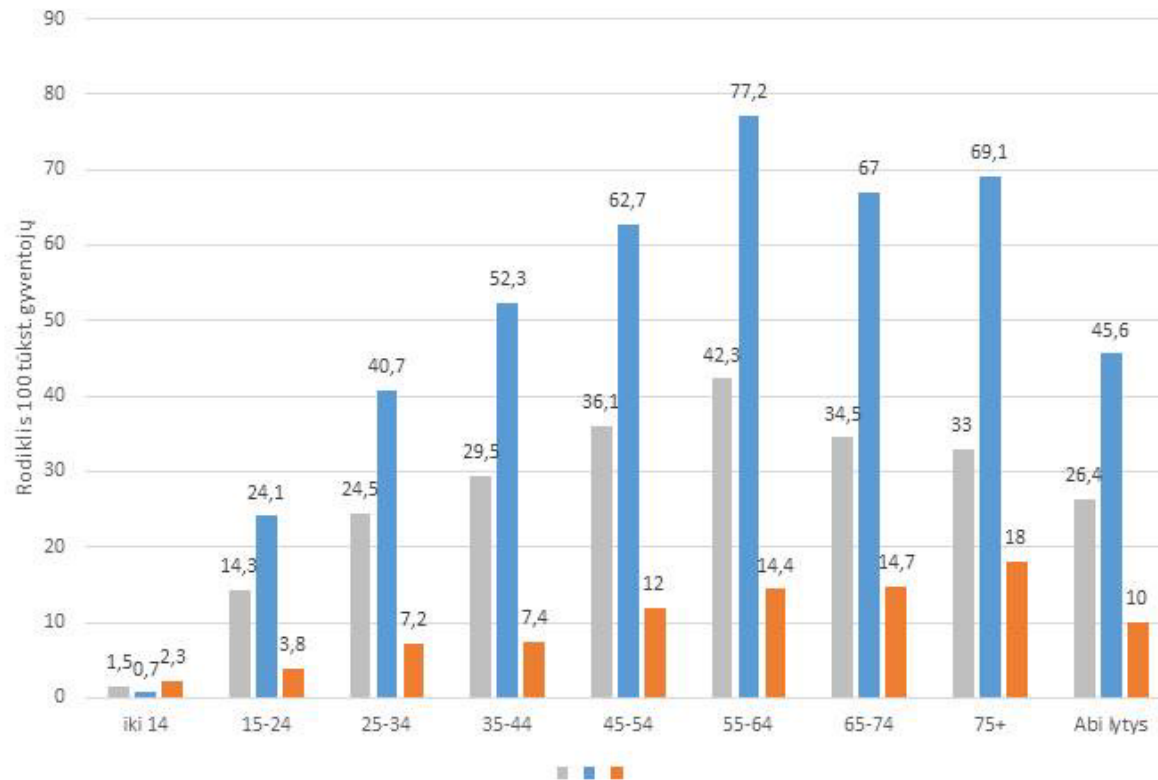


- Pagal Valstybinio Psichikos Sveikatos Centro duomenis, bendras savižudybių rodiklis 100 tūkstančių gyventojų Lietuvoje mažėjo nuo 2013 metų ir 2017 metais buvo 26,4 100 tūkstančiui gyventojų.

Vyrų ir moterų savižudybių skaičius Lietuvoje 2011-2017 metais



Lietuvos vyrų ir moterų savižudybių rodiklis pagal amžiaus grupes, 2017 m.



PPKC

evs group

KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



- Praėjusiais metais Lietuvoje registruoti 607 nusižudę žmonės. Pasaulyje mus lenkia tik Pietų Korėja.
- Vilniaus visuomenės sveikatos biuro duomenimis, vien sostinėje per 2019 m. nusižudė 69 asmenys, daugiausia jų buvo vyrai (82 proc.), o pernai šis skaičius dar šiek tiek šoktelėjo – iki 72 žmonių. Kartu atkreipiamas dėmesys, kad per pandemiją moterų savižudybių skaičius išaugo beveik dvigubai – nuo 12 iki 22.



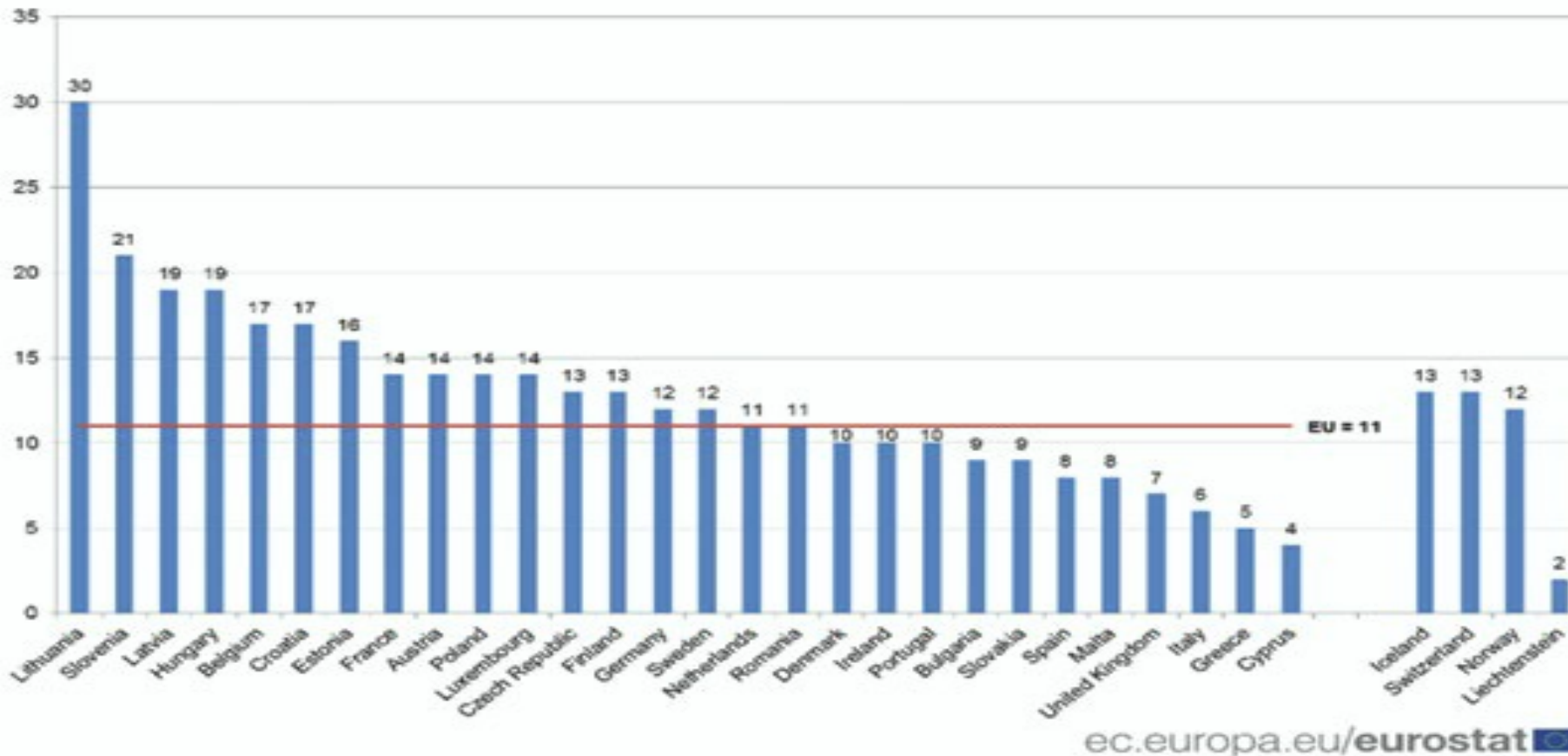
- Pavyzdžiui, 2013 m. mirtingumas 100 tūkst. gyventojų siekė 36,7 atvejo, o jau 2020 m. šis rodiklis sumažėjo trečdaliu, iki 21,7 atvejo. Visgi, vertinant Lietuvos situaciją pasauliniame kontekste, būtina turėti omenyje, kad, remiantis OECD duomenimis, Lietuvą pagal savižudybių skaičių lenkia tik Pietų Korėja, kur 100 tūkst. gyventojų tenka 24,6 atvejo.
- 1994–1995 m., kai Lietuvoje buvo viršijami savižudybių rekordai ir 100 tūkst. gyventojų tekdavo apie 50 nusižudžiusių asmenų.

Europos šalių rodikliai:



PPKC

Suicide rate in the EU Member States, 2015
(number of deaths due to suicide per 100 000 inhabitants)



4 kraneliai

Džiaugsmas

Liūdesys

Pyktis

Baimė

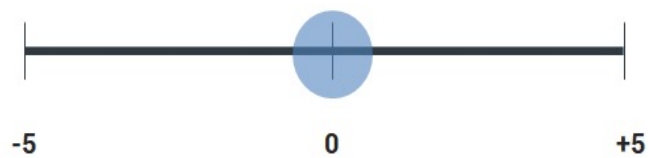
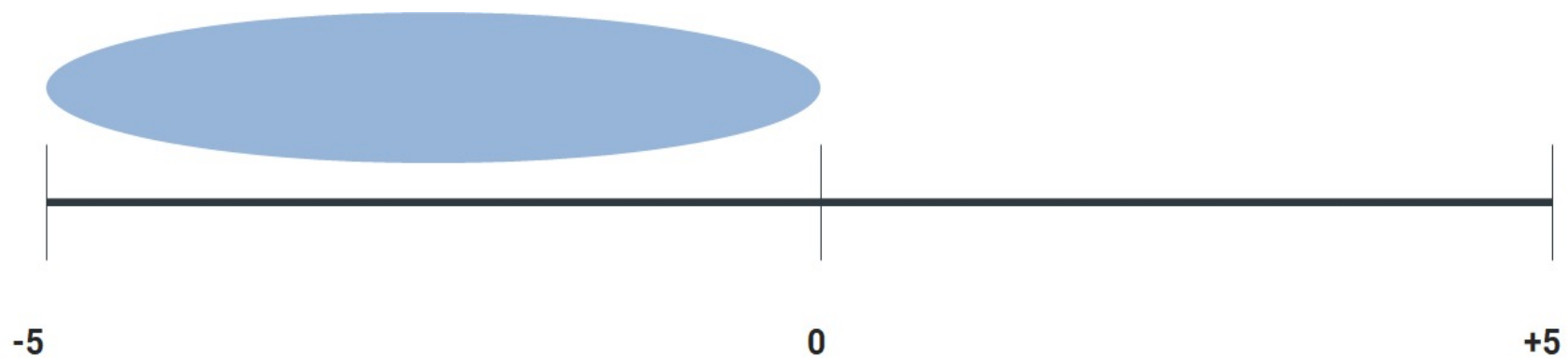




Saviverté



Psichologijos dėmesys silpnybėms



\neq



PPKC

evs group

KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kas yra savižudybės krizė ?



Savižudybės krizę galima palyginti su pučiamo baliono sprogiu: „įsivaizduokite, kad pučiate balioną ir jis sprogsta. Pats sprogiimas tikrai būna netikėtas, įprastai net krūptelime, bet prieš sprogiimą jau būna gerokai pripūsta oro ir balionas būna pritvinkęs.

Taip yra ir su savižudybės krizėmis – pati krizė dažnai tvenkiasi kurį laiką, bet kažkas būna tas „paskutinis lašas“, po kurio žmogus pereina nuo minčių apie savižudybę prie veiksmų. Kas bus tas paskutinis lašas, iš anksto žinoti negalime, tad reaguoti svarbu anksčiau.“



Kiekvienoje psichologinėje krizėje glūdi 2 galimybės:

- ĮVEIKTI. Jei psichologinė krizė įveikiama, krizinis išgyvenimas paskatina individo augimą, vystymąsi, emocinę brandą: tai padeda asmenybei tapti augti, tobulėti.
- NEĮVEIKTI – palūžti
- NEĮVEIKTI – krizę chronizuoti



TEMOS

- 5 minučių pertrauka



PPKC



TEMOS

- Savižudybės rizikos ženklų atpažinimas; Pagalbos būdai psichologinių sunkumų turintiems vaikams; Pirmosios emocinės pagalbos teikimas ir svarba



PPKC



TEMA

1. Savižudybės rizikos atpažinimas

Tikslas- Supažindinti su keturiais savižudybės rizikos komponentais (noras, gebėjimas, ketinimas, apsauginiai veiksniai) ir rizikos vertinimu.



PPKC



Savižudybės rizikos ŽENKLAI

- Pagalba savižudiškų ketinimų turinčiam žmogui turėtų prasidėti nuo savižudybės rizikos vertinimo. Visų pirma specialistai turėtų atkreipti dėmesį į savižudybės rizikos ženklus, kuriuos galima išskirti į dvi grupes (Rudd, et al., 2006):

Didelės rizikos ženklai, kai reikia reaguoti neatidėliotinai:

- grasinimas nusižudyti arba žaloti save;
- mėginimas įgyti savižudybės priemonių (pvz., vaistų, virvę ar pan.);
- kalbėjimas ar rašymas apie mirtį arba savižudybę;

Savižudybės rizikos ŽENKLAI

bendri rizikos ženklai:

- neviltis;
- įniršis, pyktis, keršto siekimas;
- neapgalvotas, beatodairiškai rizikingas elgesys;
- jausmas, kad esi spąstuose, nematyti jokios išeities;
- padidėjęs alkoholio ar narkotikų vartojimas;
- atsitraukimas nuo draugų, šeimos narių ar kitų žmonių;
- nerimas, stiprus susijaudinimas, negalėjimas užmigti arba priešingai – miegojimas didelę dalį dienos;
- dramatiški nuotaikos pokyčiai;
- atrodo, kad nėra priežasčių gyventi, nėra jokios gyvenimo prasmės



Savižudybės rizikos KOMPONENTAI

Atkreipus dėmesį į šiuos rizikos ženklus pokalbio metu su savižudiškų ketinimų turinčiu žmogumi ir (ar) jo artimaisiais, galima surinkti daugiau informacijos ir išsamiau įvertinti savižudybės riziką. JAV Nacionalinės savižudybių prevencijos gyvybės linijos (The National Suicide Prevention Lifeline) gairės (Joiner, et al., 2007) yra geras šiuolaikiško, moksliniais tyrimais grįsto savižudybės rizikos vertinimo pavyzdys. Jose yra išskiriami keturi savižudybės rizikos komponentai:

1. Noras nusižudyti rodo, kad savižudybės rizika egzistuoja. Tačiau vien šio komponento nepakanka tam, kad būtų galima įvertinti rizikos laipsnį.

- Mintys apie savižudybę ir (ar) kito žmogaus nužudymą.
- Psichologinis skausmas.
- Neviltis.
- Bejėgiškumas.
- Jautimasis našta kitiems.
- Jausmas, kad esi spąstuose.
- Nepakeliamos vienatvės jausmas.



Savižudybės rizikos KOMPONENTAI



PPKC

2. Gebėjimas nusižudyti yra labai svarbus komponentas, nurodantis, ar žmogus yra pajėgus imtis savęs žalojimo. Remdamiesi empirinėmis studijoms šių gairių autoriai įvardija veiksnius, kurie rodo padidėjusį pajėgumą imtis savęs žalojimo.

- Ankstesni bandymai nusižudyti.
- Susidūrimas su kieno nors kito savižudybe.
- Prievarta prieš kitus žmones (anksčiau arba dabar).
- Savižudybės priemonių prieinamumas.
- Apsvaigimas nuo alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų.
- Piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais.
- Ryškūs psichikos ligų simptomai, pavyzdžiui: dramatiški nuotaikos pokyčiai, kontakto su realybe praradimas.
- Itin didelis susijaudinimas / įniršis, pavyzdžiui: padidėjęs nerimas, nemiga.



Savižudybės rizikos KOMPONENTAI

3. Ketinimas nusižudyti rodo, kiek toli pažengęs savižudybės procesas.

- Šiuo metu vykstantis mėginimas nusižudyti (pvz., žmogus yra išgėręs vaistų).
- Savižudybės (žmogžudystės) planas, kai dėl būdo jau yra apsispręsta.
- Paruošiamieji veiksmai (pvz., savižudybės priemonių įsigijimas arba savo daiktų išdalijimas kitiems).
- Ketinimo nusižudyti išreiškimas.



PPKC



Savižudybės rizikos KOMPONENTAI

4. Apsauginiai veiksniai mažina savižudybės riziką.

- Palaikančių žmonių buvimas šalia dabartiniu metu.
- Socialinė parama (pvz., artimųjų parama).
- Ateities planai.
- Nusiteikimas priimti pagalbą.
- Ambivalencija (prieštaringi jausmai gyvenimo ir mirties atžvilgiu).
- Vertybės ir tikėjimas.
- Prasmės jausmas.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Didelė savižudybės rizika Savižudybės rizika yra didelė, jeigu įvertiname, kad kartu su noru nusižudyti smarkiai išreikštas gebėjimas nusižudyti ir ketinimas nusižudyti (Joiner, et al., 2007). Tokiu atveju net ir apsauginiai veiksniai nemažina rizikos laipsnio. Esant didelei savižudybės rizikai reikėtų svarstyti hospitalizacijos variantą arba kitais būdais užtikrinti nuolatinį žmogaus stebėjimą ir pagalbos teikimą.

Vidutinė savižudybės rizika Jeigu kartu su noru nusižudyti pasireiškia kuris nors vienas komponentas – gebėjimas nusižudyti arba ketinimas nusižudyti, tuomet rizikos vertinimas priklauso nuo apsauginių veiksnių (Joiner, et al., 2007). Jeigu apsauginių veiksnių nėra arba yra vos vienas ar keli, savižudybės rizika išlieka didelė. Jeigu apsauginių veiksnių yra daugiau, savižudybės rizika gali būti įvertinta kaip vidutinė. Savižudybės rizika vertintina kaip vidutinė ir tokiu atveju, jeigu pasireiškia tik vienas kuris nors savižudybės rizikos komponentas (noras nusižudyti, gebėjimas nusižudyti arba ketinimas nusižudyti), tačiau nėra apsauginių veiksnių arba jų labai mažai.

Maža savižudybės rizika Savižudybės rizika yra maža, jeigu yra daugiau apsauginių veiksnių ir pasireiškia tik vienas kuris nors savižudybės rizikos komponentas: noras nusižudyti, gebėjimas nusižudyti arba ketinimas nusižudyti (Joiner, et al., 2007).



Suprantama, bet koks savižudybės rizikos vertinimas, taip pat ir naudojant įvairias skales, yra sąlyginis. Savižudybė yra žmogaus sprendimas ir veiksmas, todėl visiškai tiksliai jo prognozuoti neįmanoma. Net ir įvertinus savižudybės riziką kaip mažą, ji vis tiek yra – todėl negalima prarasti budrumo.

Tačiau rizikos vertinimas yra būtinas, kai reikia priimti, pavyzdžiui, tokius sprendimus: ar dirbti su šiuo klientu ambulatoriškai, ar saugesnė alternatyva būtų stacionaras. Taip pat svarbu turėti omenyje, kad savižudybės rizika nėra statiška ir ji gali pasikeisti netgi per kelias dienas, pavyzdžiui, sustiprėjus jausmui, kad esi našta savo artimiesiems (Joiner, 2005).

Ką daryti po bandymo nusižudyti?

Ankstesni mėginimai nusižudyti yra laikomi stipriausiu savižudybės rizikos veiksnium (World Health Organization, 2014). Dėl to būtina užtikrinti tinkamą pagalbą žmonėms, kurie mėgino nusižudyti.

Antanas Grižas (2014) parengė rekomendacijas, kaip psichologai ir kiti sveikatos apsaugos sistemoje dirbantys specialistai gali padėti žmonėms iškart po jų mėginimo nusižudyti:

- apie mėginimą nusižudyti reikėtų kalbėti dalykiškai, neutraliai, nesmerkiant ir nemoralizuojant;
- mėginusiam nusižudyti žmogui gali būti svarbu sužinoti daugiau apie patį įvykį ir savo būseną, ypač jei jis buvo be sąmonės;
- verta padėti pasiruošti pirmiesiems kontaktams su artimaisiais (ligoninėje ar jau grįžus namo), aptarti galimas jų reakcijas ir joms pasirengti;
- verta aptarti artimiausius ateities planus;
- svarbu pastebėti gėdos reakcijas, padėti įvardyti šį jausmą ir kalbėtis apie jo prasmę, tokiu būdu padedant atlaikyti „gėdingąją“ savo asmenybės dalį.



PPKC




TEMOS

- Kur ir kaip yra suteikiama pagalba Lietuvoje
- Ryšio su savižudybės grėsmėje esančiu asmeniu užmezgimo pagrindai



PPKC



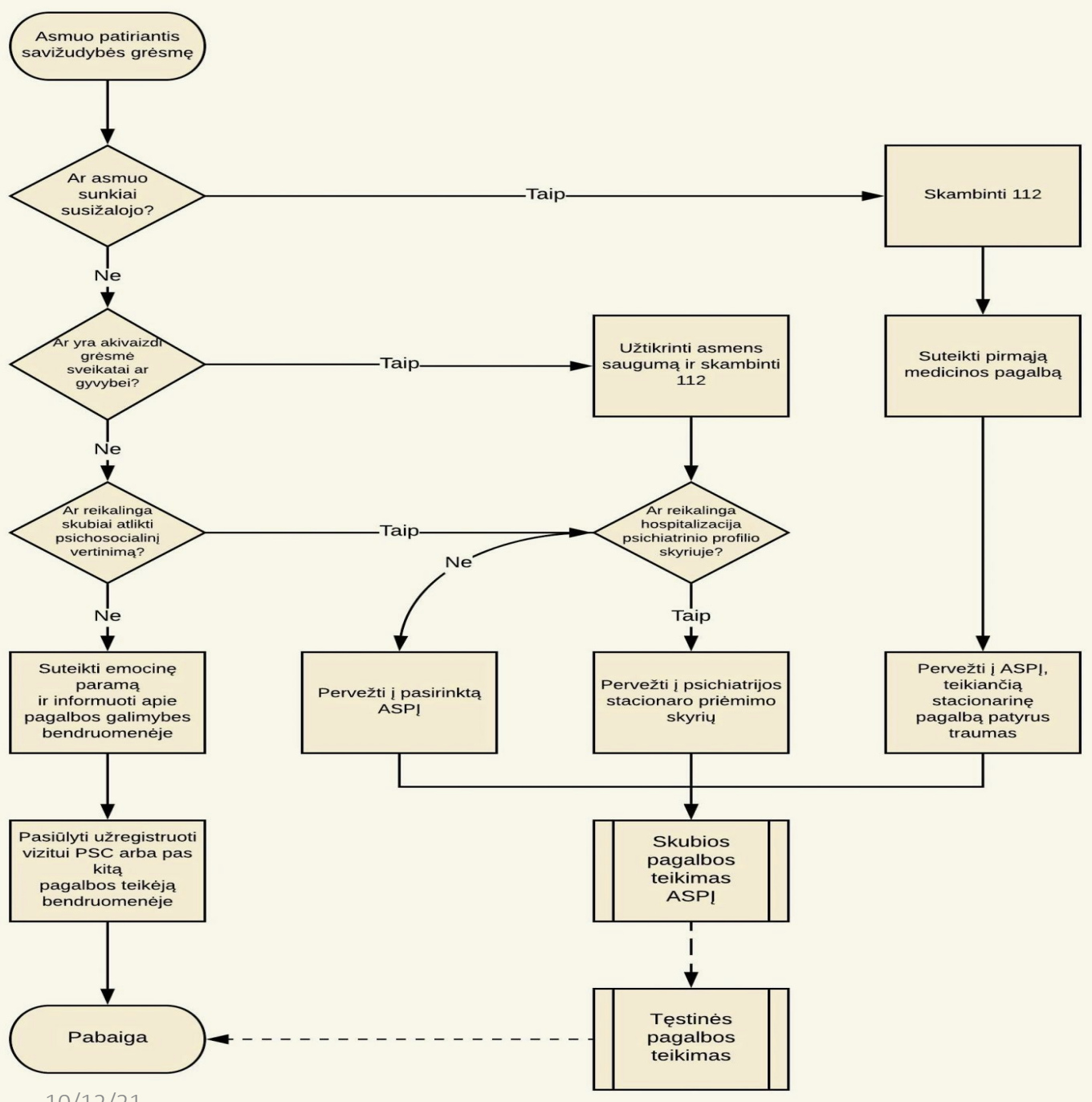



Pagalbos savižudybės grėsmę
patiriantiems, išgyvenantiems ir
savižudybės krizę išgyvenusiems
asmenims teikimo tvarka

Įsakymai:

- DĖL PAGALBOS SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĘ PATIRIANTIEMS, SAVIŽUDYBĖS KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS IR SAVIŽUDYBĖS KRIZĘ IŠGYVENUSIEMS ASMENIMS TEIKIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO 2018 m. liepos 26 d. Nr. V-859
- Pakeitimai 2019 m. vasario 4 d.

- DĖL SAVIŽUDYBĖS KRIZĘ IŠGYVENANČIŲ ASMENŲ PSICHOSOCIALINIO VERTINIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO 2018 m. liepos 26 d.
- Pakeitimai 2019 m. vasario 4 d.





Dažniausiai literatūroje
sutinkami savižudybės krizės
intervencijos principai

Pagrindiniai pagalbos tikslai:

1. **Susitelkti ties jausmais**, kuriuos galima paveikti per trumpą laiką: jausmu, kad esi našta kitiems bei vienišumo jausmu.
2. **Nustatyti simptomus**. Susitelkus į du, tris didžiausią skausmą sukeliančius simptomus, pabandyti ieškoti būdo, kaip juos mažinti.
3. **Sudaryti saugumo planą** sudaromas ir aptariamasis kartu su klientu, užrašomas ant popieriaus. Jame turėtų atsispindėti:



PPKC



Pagalbos principai:

- **Kontakto užmezgimas.** Šiame etape svarbu sukurti glaudų ryšį su žmogumi, atkreipti dėmesį į savižudybės rizikos ženklus ir pradėti tiesiai kalbėti apie savižudybę (pvz., „Ar būna taip, kad Jums kyla minčių apie savižudybę?“).
- **Supratimas.** Užmezgus kontaktą svarbu išklausti, kodėl žmogus nenori gyventi, kas labiausiai lemia jo psichologinį skausmą. Kalbant su supratingu klausytoju apie savo sunkumus, psichologinis skausmas paprastai bent šiek tiek sumažėja ir tuomet galima pereiti prie priešasčių gyventi tyrinėjimo (ambivalencija). Šiame etape svarbu įvertinti esamą savižudybės riziką.
- **Saugumo suteikimas.** Jūsų rolė yra apsaugoti klientą nuo jam/jai kenkiančio, destruktivaus, nesaugaus elgesio bei žalingų minčių ir emocijų.



Pagalbos principai:

- **Tvarkos nustatymas.** Jums gali prireikti padėti klientui sugrupuoti bei prioretizuoti problemas tam, kad galima būtų su jomis sistemingai susitvarkyti.
- **Dėmesingumo ir sąmoningumo skatinimas.** Klientas skatinamas įsisąmoninti savo mintis, jausmus ir elgesį, kurie stipriai veikia jį ir jo jausmus bei veiksmus (ypač svarbu nustatant ir apibūdinant problemą).
- **Leidimas vykti katarsiui.** Leidimas klientui išreikšti savo mintis ir jausmus. Tam vykti reikalinga saugi ir klientą priimanti aplinka.



Pagalbos principai:

- **Palaikymo ir pagalbos suteikimas.** Gali būti, kad būsite vienintelė parama klientui. Kartais klientai yra įsitikinę, jog jie vieninteliai, išgyvenantys tokią krizę. Taigi gali būti naudinga pasidalinti, jog gali būti, kad nemaža dalis ir kitų žmonių panašiai išgyvena bei elgiasi tokioje situacijoje. Kliento situacijos priėmimas nėra jo suicidinio ar save žalojančio elgesio priėmimas (labai svarbu, jog klientas to taip nesuprastų).
- **Akiračio praplėtimas.** Asmenys dažnai negeba pamatyti situacijos iš kitos perspektyvos, nemato daugiau galimybių. Paskatinus klientą šiek tiek atsitraukti, jis į situaciją gali pažvelgti plačiau.
- **Susikoncentravimo svarbos akcentavimas.** Kartais klientai yra išsiblaškę ir gali šnekėti apie visą eilę problemų, kurios juos slegia. Gali būti naudinga pamėginti sukonzentruoti kliento dėmesį į konkrečių, aiškių sprendimų paiešką susikoncentravus į vieną problemą. Gali būti naudinga surašyti visas problemas, kurios slegia klientą ir tuomet apsispręsti susikoncentruoti ties vienos problemos nagrinėjimu.



Pagalbos principai:

- **Gairių suteikimas.** Kuomet klientas išgyvena krizę, jam gali prireikti rekomendacijų bei gairių, kuria kryptimi judėti toliau. Gali būti, jog klientas neturės reikiamų žinių ar resursų, kurių reikia priimti sprendimams.
- **Pagalba.** Pabaigoje sudaromas kiek galima konkretesnis veiksmų planas: kokių veiksmų imsisi žmogus, kad sumažėtų jo psichologinis skausmas, kas dar jį gali palaikyti (tiek aplinkiniai, tiek specialistai), ką darys, jei noras nusižudyti suintensyvės, kaip atsikratys savižudybės priemonėmis ir pan.



PPKC



TEMOS

10 minučių pauzė



PPKC



Self-Determination Theory

Asmeninės determinacijos teorija



PPKC

KOMPETENCIJA

Žmonėms reikia įgyti ekspertškumo ir taip gebėti kontroliuoti savo gyvenimą ir savo aplinką. Tai būtina jų gerovei

AUTONOMIJA

Žmonėms reikia jausti, kad jie patys kontroliuoja savo gyvenimą, savo elgesį ir tikslus. Tai yra apie laisvę ir pasirinkimus

PRIKLAUSYMAS

Žmonėms reikia patirti priklausymo ir ryšio su kitais žmonėmis jausmą. Būti tuo kuriuo rūpinasi ir rūpintis kitais

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



PPKC

Kas būtų jūsų įrankių dėžutė?

**Taikomi konsultavimo,
mokymų metodai?**

Kas tai yra konsultavimas ?

Gydymas tarpusavio kontaktu

(žodžiais, išklausymu, palaikymu, patarimais, nukreipimais ir t.t.)



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Konsultavimas grindžiamas...

- ... profesiniu santykiu tarp pasirengusio konsultanto ir kliento.
- Šis santykis paprastai yra „asmuo-asmuo“, nors kartais jame gali dalyvauti ir daugiau negu du žmonės.
- Jis skirtas padėti klientams išsiaiškinti ir suprasti tai, kas vyksta jų gyvenimo erdvėje, atrasti savo tikslus ir mokytis jų siekti, spręsti emocinio ir tarpasmeninio pobūdžio problemas.

H. M. Burks ir B. Stefflre (1979)



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Konsultavimo esmė:

- padeda žmogui veikti pasirinktinai;
- padeda mokytis naujai elgtis;
- skatina asmenybę tobulėti;
- konsultuojant akcentuojamas kliento atsakingumas, t.y. pripažįstama, kad nepriklausomas, atsakingas individas pats gali priimti savarankiškus sprendimus esant tinkamoms sąlygoms, o konsultantas kuria sąlygas, skatinančias klientą valingai keistis;
- konsultavimo esmė – kontaktas tarp kliento ir konsultanto.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Bazinė konsultavimo nuostata:

- Konsultantas priima klientą kaip nepakartojamą, unikalų, autonomišką individą, kuris turi teisę laisvai rinktis, kaip nori elgtis, gyventi savo gyvenimą.
- Taip pat ir žinoti savo pasirinkimų pasėkmes.



PPKC



Tikslai I (L. George ir T. S. Cristiani (1990):

1. Skatinti keisti elgesį.

-Tam kad klientas galėtų gyventi produktyviau, būtų patenkintas gyvenimu net esant tam tikrų neišvengiamų socialinių apribojimų.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Tikslai I (L. George ir T. S. Cristiani (1990):

1. Lavinti įgūdžius.

- padedančius įveikti problemas, iškylančias susidūrus su naujomis gyvenimo situacijomis ir naujais reikalavimais.



PPKC



Tikslai II (L. George ir T. S. Cristiani (1990):

3. Palaikyti gyvenimo sprendimų priėmime.

- tam konsultavimo metu reikia išmokti daugybę dalykų: įvertinti poelgius, laiko ir energijos sąnaudas, rizikos padarinius, vertybių lauką, kuriame priimami sprendimai, tirti savo asmenybės ypatybes, emocinius sunkumus, nuostatų įtaką sprendimams ir kt.



PPKC



Tikslai III (L. George ir T. S. Cristiani (1990):

4. Lavinti gebėjimą užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius.

- Bendravimas su kitais žmonėmis užima didelę gyvenimo dalį ir daugeliui žmonių tai yra sunku dėl žemo jų savivargbos lygio ar netinkamų socialinių įgūdžių.
- Konsultuojant visada siekiama pagerinti klientų gyvenimo kokybę mokant juos efektyviau bendrauti tarpusavyje.



PPKC



Tikslai IV (L. George ir T. S. Cristiani (1990):

5. Padėti realizuoti ir plėtoti asmenybės potencialą.

- D. H. Blocher (1966) mano, kad konsultuojant reikia siekti maksimalios kliento laisvės atsižvelgiant į jo paties ir aplinkos sukeltus apribojimus, taip pat padėti jam kuo efektyviau kontroliuoti savo aplinką bei savo reakcijas, provokuojamas aplinkos.
- R. May (1967) dar nurodo, kad dirbdamas su vaikais, konsultantas turėtų stengtis pakeisti jų artimiausią aplinką. Tada pagalba būtų efektyvesnė.



PPKC



Kada žmonės keičiasi ?

Ryšys tarp konsultanto – kliento:

- Tai terapijos pagrindas;
- Tai pasitikėjimas, įsileidimas į savo vidinį pasaulį, atsiverimas;
- Kurdamas pasitikėjimą terapeutu, žmogus kuria pasitikėjimą ir savimi ir pasauliu.



PPKC



Kada žmonės keičiasi ?

Klientas jaučiasi saugus:

- Fizinis saugumas (vieta, laikas, konfidencialumas);
- Emocinis saugumas (klientas gali būti visoks);
- Saugus – vertinamas, girdimas, priimamas;
- Kuriama saugi erdvė padėti klientui sužinoti savo vidinius rezervus, jėgas, atskleisti, kas kliudo joms pasireikšti ar jas panaudoti, padėti suprasti, koks jis nori būti – SAUGI ERDVĖ AUGTI.



PPKC



Konsultavimo modelis

Santykis	Vaidmuo	Tikslai
<p>BBENDRADARBIAVIMO SKATINIMAS: klausytis rimtai priimti tai, ką jie sako ir sekti tuos tikslus ir darbo būdus, kuriuos pasirenka šeima. Būti ir elgtis neteisiančiu, nevertinančiu.</p>	<p>PROFESINIŲ ŽINIŲ PANAUDOJIMAS: turtingos „įrankių dėžės“ turėjimas bei įvairovės darbe puoselėjimas. Konsultantas dalinasi savo žiniomis ir yra atviras, „skaidrus“.</p>	<p>STRUKTŪRA IR KLAUSIMAI: konsultantas užduoda klausimus ir suteikia laiko; skiria pakankamai laiko darbo struktūros kūrimui: „yra ten, kur tuo metu yra klientai“ (jautrumas). Pajunta niuansus.</p>
<p>SAVEŠ ATSKLEIDIMAS: konsultanto atsiskleidimas visuomet turi būti susijęs su šeimos iškeliamomis temomis.</p>	<p>AKTYVUS DALYVAVIMAS: dalinamasi patirtimi, išgyvenimais, ieškoma bendrų apibrėžimų, išsiaiškinami skirtumai - ir tai konsultantui padeda pajusti „tikrą skonį“.</p>	<p>GRĮŽTAMASIS RYŠYS: itin svarbu suteikti neteisiančių „negatyvų“ atgalinį ryšį. Konsultantas turėtų rimtai priimti gaunamą atgalinį ryšį ir juo vadovautis tolimesniame darbe.</p>
<p>ETIKA. neleisti smurto, pažeminimo, nuvertinimo: pagalba šeimai atgauti garbę, pasijusti oriai.</p>	<p>LANKSTUMAS: egzistuoja daugybė galimybių (kada, kur, kaip, kas).</p>	<p>PERFRAZAVIMAS, ATSINDĖJIMAS: atrandamos naujos galimybės, prasmės ir perspektyvos.</p>



PPKC



Baziniai konsultavimo principai

Atsižvelgti į kontekstą kuriame dirbama. Būtina suvokti savo kaip konsultantų vaidmenį ir nepiktnaudžiauti turima padėtimi (galia). Neretai sistema gali būti žeminanti tiek klientų, tiek specialistų atžvilgiu. Sistema riboja ir gali būti barjeru teikiant pagalbą. Čia reikia atsižvelgti ir į ekonominės klasės, lyčių, kultūrinius skirtumus.

Orientuotis į klientą. Konsultavimo procese visuomet orientuojamasi į klientą. Kitas žmogus visuomet priimamas su pagarba, susitelkiama į stipriąsias jo puses, stiprinama savivertė (dirbama ne su diagnoze, o su žmogumi). Procese einama paskui kliento nurodymus.

Stiprinti klientų orumą. Daugelis jų patiria nuolatinį pažeminimą.

Į procesą įtraukti visus įmanomus šeimos narius. Kalbama po vieną, į procesą įtraukiami visi dalyviai, ir tuo pačiu kiekvienas yra matomas kaip individas (kuriami horizontalūs santykiai). Proceso metu leidžiama atsiskleisti visoms emocijoms.

Veikti ir patirti kartu. Dirbama kartu su visa šeima (įtraukiami ir vaikai). Daugiausia dėmesio skiriama veiksmui ir bendram patyrimui, išgyvenimams (*experience*).

Būti drąšiam. Konsultantas turėtų būti pakankamai drąsus, kad galėtų užduoti sudėtingus klausimus, juokauti (ir savęs nepriimti labai rimtai); dalintis savo patirtimi šeimos labui.

Būti lanksčiam. Konsultantas turi būti ir pakankamai lankstus (*flexible*), gebėti prisitaikyti prie šeimos poreikių ir norų. Terapiją tarsi „siūti“ pagal klientą: kiek reikės laiko, kokio intensyvumo. Dialogo pagalba kartu bendradarbiauti ir kurti.

Tikėti pokyčiais. Susitelkiama į išteklius, augimą ir vystymąsi. Plečiamos istorijos. Pradedama ten, kur yra klientas. Ir keičiasi ne tik šeima, keičiasi ir konsultantas.

Būti skaidriu. Terapeutas neįgyvendina neaptartų hipotezių. Skaidrumas viso konsultavimo procese. Nėra jokių slaptų užrašų. Visos hipotezės aptariamos kartu su klientais.



PPKC

 evs group

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Konsultavimo nuostatos

- **Užduok klausimus, suteik klientui erdvės ir laiko į juos atsakyti**
- **Sukurk darbo struktūrą per derybas – ar kartas į savaitę ne per intensyvu? Ar mes kalbėsime ar rašysime?**
- **Subalansuotai įsitrauk į procesą – ar jums nebuvo taip, jog jūsų noras padėti mažino kliento motyvaciją padėti sau?**
- **Pokalbiu su klientu įtvirtink bendrą suvokimą – konsultanto tikslas nėra būti teisuoliu patarėju. (Bendras suvokimas ateina ne dėl pokalbio, o dėl individualių pokyčių)**



PPKC



Konsultavimo nuostatos

- **Naudok žinojimo ir nežinojimo klausimus** – klientui yra svarbu pačiam pripažinti problemą, įgarsinti planus.
- **Diferencijuok problemą nuo dilemos** – kaip šiais atvejais skiriasi darbas?
- **Eksternalizuok problemą** – kaip manote kokia to nauda? Nekalbu apie nusikaltimą
- **Pokyčiai vyksta įgarsintais “čia ir dabar” momentais, bei tylos momentais**



PPKC



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Konsultavimo nuostatos

- **Konsultantas nėra policijos tyrėjas** - jis neskuba, nėra kaltų, nėra teisiu.
- **Konsultavimo procesas - tai vienu metu buvimas ir struktūruotu, ir nestruktūruotu**
- **Konsultantas kuria bendrą dialoginę darbinę erdvę, kurioje galima diskutuoti, turėti skirtingas nuomones, požiūrius.** Iš ko suprantate, kad pavyko sukurti atvirą nuomonėms ir požiūriams erdvę?
- **Stengiamasi patyrinėti bet kurią kliento išsakytą idėją, pasekti jo mintimi.** Pritariat, nepritariat?



PPKC



Pradinės konsultavimo technikos

- ***Perfrazuojame*** – kiekviename neigiamame krūvyje yra dalelė teigiamo krūvio. Istorijų ir įvykių perfrazavimas kuria turtingesnę kliento gyvenimo suvokimą
- **Jausmų atspindėjimas**
- **Skatinimas kalbėti** – klausimo forma perfrazuojamas paskutinis pasakytas kliento sakinytis „Ar gerai supratau, kad“
- **Ir dar skatinimas kalbėti** – „paskutinis žodis su klaustuku?“



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Savivertės stiprinimas privalomas

- **Stiprinti istorijomis** - tiesiog atneštą arbatos puodelį galima įvertinti: “Tu atnešei man puodelį arbatos? Kaip šaunu! kokių dar panašių poelgių atsimeni? Ką tai sako apie tave?”
- **Skirtingais požiūriais** - skatinti klientą gerti ar išlaidauti, kai jis to negali daryti gerai ar ne ?
- **Skirtingomis prasmėmis** - žodis “dirbti” Tomui ir Ernestui gali būti skirtingai interpretuojamas



PPKC



Motyvacija

Tradicinis terapijos požiūris:

Klientas pasako metodui **NE**– tai reiškia jis nemotyvuotas, nepasiruošęs pokyčiams, priešiškas, užsispyręs, nieko nesuprantantis

O Kai klientas pasako metodui **TAIP** tada pradės vykti pokyčiai



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Grįžtamasis ryšys

Tyrimai rodo, kad grįžtamojo ryšio naudojimas, terapijos efektyvumą padidina daugiau nei 30proc. Kuomet terapeutas gauna iš savo klientų pastovų atgalinį ryšį, terapija yra sėkmingesnė

- **Klientas įvertina ne tik savo gyvenimą, bet ir buvimą su konsultantu.** Vertinama kiek jam tiko tai, apie ką buvo kalbama, kiek jautėsi suprastas ir pan.
- **Vertinimo skalių paskirtis** – galimybė pokalbiui. Tai galimybė pasikalbėti apie tai, kas vyksta, galbūt kažkas nėra tinkama, gal kažką reikėtų keisti, daryti kitaip.
- **Konsultantas gauna atgalinį ryšį apie jo santykį su klientu.** Atitinkamai pagal skales gali keisti tolesnį darbą.
- **Terapeutai dažnai labai klysta vertindami ir spėdami, kaip sekasi klientams.** Klystama spėjant ar klientams sekasi geriau, blogiau, ar nėra jokio pokyčio. Remdamiesi šia idėja Scott Miller ir Barry Duncan įgyvendino idėją – kiekvieną susitikimą gauti iš kliento atgalinį ryšį dviem pagrindiniais klausimais: kaip vyksta kliento keitimasis ir kaip jis vertina terapinį ryšį.



PPKC

 **evs group**

 KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

TEMOS

- 15.15 – 15.30 seminaro aptarimas: grįžtamasis ryšys iš auditorijos „Kokią informaciją, žinią išsinešu iš mokymų? Koks jausmas/mintis lieka?“



PPKC

