



Savęs žalojimas

Savęs žalojimas yra veiksmas,
kai žmogus nori pats save sužeisti.
Todėl šis tekstas Jums gali sukelti daug jausmų.
Jūs galite pasijusti liūdnai.
Jeigu Jums sunku skaityti šį tekstą,
galite bet kada sustoti.
Taip pat galite paprašyti kito žmogaus pagalbos.
Tekstą skaityti dviese gali būti lengviau.

Savęs žalojimas



Savęs žalojimas yra veiksmas,
kai žmogus nori pats save sužeisti.
Žmogus nenori nusižudyti.

Tačiau jis nori:

- save nuskriausti,
- kentėti nuo skausmo.



Nuo tokių sužalojimų gali likti randų.
Randai yra žymės ant kūno.
Pavyzdžiui, kai žmogus pats sau įsipjauna.
Todėl žmogus gali šiuos randus slėpti.

Pavyzdžiui, žmogus gali:

- nešioti drabužius ilgomis rankovėmis,
- sakyti, kad jis nukrito ir taip susižeidė,
- sakyti, kad jį sužeidė katinas.

Kodėl žmogus gali norėti save žaloti?



- Žmogus jaučiasi vienišas.
- Žmogus pyksta ant savęs.
- Žmogus pyksta ant kitų.
- Žmogus jaučia daug blogų jausmų.
Pavyzdžiui, liūdesį ar pyktį.

Planuojate žaloti save?

Jūs galite padėti sau kitaip:

- Pykstate?

Jūs galite:

- sportuoti,
- bėgioti,
- plėšyti popierių,
- verkti,
- praustis po šaltu dušu.

Tai gali padėti Jums jaustis geriau.



- Pykstate ant savęs?

- Pakalbėkite apie tai su draugu. Papasakokite jam, ką jaučiate.
- Paklausykite muzikos.
- Rašykite dienoraštį.
- Pieškite.



- Jaučiate, kad negalite pakeisti savo gyvenimo?

- Susitikite su draugais.
- Sudėliokite dėlionę.
- Susitvarkykite savo kambarį.





- Nežinote, kaip išspręsti savo problemas?
 - Būkite su žmonėmis, kurie Jums patinka.
 - Ramiai ir lėtai kvėpuokite.
 - Išmokite groti muzikos instrumentu.



Vis tiek jaučiate norą save sužaloti?

Pabandykite nukreipti savo dėmesį:

- Pieškite ant savo kūno.
- Išsimaudykite po šaltu vandeniu.
- Suvalgykite citriną.
- Sukramtykite ledo gabaliuką.

Tai padės Jums pajusti savo kūną.



Jaučiatės labai blogai?

Kreipkitės pagalbos į specialistą, pavyzdžiui, į psichologą.

Su psichologu galėsite pasikalbėti.

Psichologas Jums padės.

Žinote, kad kitas žmogus planuoja žaloti save?

Jūs galite jam padėti:



- Pasikalbėkite su žmogumi.
Būkite ramus.
Nekaltinkite jo.
Negalvokite, kad žmogus save žaloja
dėl Jūsų.

- Išklauskite, kaip žmogus jaučiasi.



- Pagalvokite:
 - kaip žmogus jaučiasi,
 - kodėl žmogus nori save žaloti.
- Padėkite žmogui sugalvoti,
ką daryti, kai jis vėl norės save žaloti.

Jūs galite jam padėti:



- Pasiūlykite žmogui kreiptis pagalbos, pavyzdžiui, į psichologą. Jeigu žmogus bijo, pasiūlykite jam eiti kartu.
- Nepamirškite savęs ir pasirūpinkite savimi. Jums irgi gali būti sunku ir baisu. Jūs taip galite kreiptis pagalbos. Pavyzdžiui, galite pakalbėti su psichologu.



Kaip padėti vaikui?

Vaikai irgi gali jaustis blogai.

Pavyzdžiui, vaikui gali būti:

- liūdna,
- neramu.

Kaip galite suprasti, kad vaikui yra sunku?



- Vaikas nebenori veikti to, ką mėgdavo veikti anksčiau.
- Vaikas nebenori mokytis.
- Vaikas nebenori bendrauti su savo draugais.
- Vaikas dažnai sako, kad jam skauda galvą arba pilvą.
- Vaikas pradeda muštis ar negražiai kalbėti.
- Vaikas dažnai jaučiasi liūdnas arba nerimauja.
- Vaikas dažnai jaučiasi vienišas.



Jeigu vaikas taip elgiasi, jam gali reikėti suaugusio žmogaus pagalbos.

Norite sužinoti, kaip padėti vaikui?



Paspauskite mėlyną nuorodą apačioje:

[Atmintinės apie vaikų emocinę sveikatą -
Pagalbasau](#)

Tekstą lengvai suprantama kalba parašė: Miglė Baltrūnaitė.

Tekstą redagavo: Agnė Župerkaitė.

Tekstą vertino:

- Inga Olševskytė,
- Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- <https://www.magnific.com/>
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/>

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

