Nuo kilpos gal išgelbėti meilė

Rytis KULBOKAS
rytis.k@anyksta.lt

Gyvenimą „savo noru“ baigė ne vienas anykštėnas. Kodėl savižudybės problema tokia sudėtinga, dėl kokių priežasčių ji kyla ir kaip kalbėti su apie savižudybę kalbančiais žmonėmis, „Anykšta“ kalbėjosi su Anykščių rajono psichikos sveikatos centre dirbančia vaikų ir paauglių psichoterapeute Jolanta Antanina DOVIDONIENE.

Psichoterapeutė Jolanta Antanina Dovidonienė sako, kad žmonės nori žinoti, kad yra mylimi, reikalingi.

- Savižudybė – labai kardinalus būdas spręsti problemą, nes, greičiausiai, kyla dėl sunkumų, su kuriais žmogus nebepajėgia susitvarkyti?

- Galima teigti, kad žmogaus gebėjimas atlaikyti sunkumus pradeda formuotis nuo ankstyvos kūdikystės, nuo gimimo. Tai priklauso nuo to, koks formuojasi kūdikio santykis su jį supančia aplinka, su jam artimais žmonėmis. Šie reikšmingi faktoriai lemia, kiek žmogus bus galintis/negalintis atlaikyti traumuojančias patirtis, tokias kaip išsiskyrimai, netektys, smurtas, patyčios ar kiti, mūsų gyvenime pasitaikantys sunkumai, o su jais kylantys jausmai: baimė, pyktis, liūdesys...

- Amžinas klausimas - kas nulemia asmenybę – genai ar auklėjimas...

- Asmenybės formavimąsi labiausia lemia vaiko auginimas. Jei vaikas nuo pat kūdikystės santykyje su jam artimais žmonėmis jaučiasi saugus, jei juo džiaugiamasi, didžiuojamasi. Jei jam suklydus, jo klaidos parodomos nekritikuojant, nekaltinant, nemenkinat „koks tu blogas esi“, bet aiškiai parodant, kad „taip, suklydai, bet klysti yra normalu“, priklauso vaiko savasties formavimasis, jo „aš“. Kalbant apie jausmus, svarbu suprasti, kad nėra blogo ar gero jausmo. Jie yra malonūs arba nemalonūs ir visi yra svarbūs mūsų gyvenime.

- Praėjusią žiemą ir šį pavasarį buvo keletas atvejų, kai Anykščių rajone nusižudė jauni žmonės. Ar tie žmonės psichologams ir psichiatrams buvo žinomi iš anksčiau, ar tai buvo žmonės „be istorijos“?

- Vieną atvejį žinau. Aš tik po savižudybės sužinojau, kad kreipėsi, buvo užsiregistravęs, bet nespėjo atvykti.

- Jei sutikti su tuo, kad žmogaus gyvenimą įtakoja tėvų meilės buvimas, tai ar tėvų meilės nebuvimas įtakoja polinkį į savidestrukciją?

- Esu tikra, jog galim taip teigti, nes kiekvienam žmogui, nuo pat ankstyvos raidos, svarbu būti svarbiu, priimtu ir mylimu, nes tai suteikia žmogui pasitenkinimą. Jei per gyvenimą susiformuoja netikra savastis (kad esu blogas ir esu toks blogas, kad esu nemylimas ir nesvarbus, ne toks, kokio nori kitas), ateina stiprus jausmas, kad esu nereikalingas, blogas. Bet iš tiesų, tai nėra tiesa. Nes kiekvienas žmogus nori mylėti ir myli taip, kaip jis gali ir moka.

Rizika žudytis ateina iš labai toli, svarbu atkreipti dėmesį ne tik į to žmogaus, kuris nusižudė ar bandė žudytis gyvenimo istoriją, bet ir į jo tėvų, senelių gyvenimo istorijas, į tai, kaip jie užaugo. Tikėtina, kad artimieji nemokėjo to parodyti ne dėl to, kad nenorėjo, bet dėl to, kad jie patys to nėra gavę... Svarbu tai suprasti, o nekaltinti, nekritikuoti ar lipdyti etiketes „bloga šeima“, „bloga mama“, „blogas tėtis“ ir t.t.

- Kokie signalai, kuriuos pamatę artimieji, turėtų susirūpinti?

- Žmonės dažnai nustoja domėtis tuo, kuo anksčiau domėjosi, tampa uždaresni. Vaikams būdingas dažnai prasiveržiantis agresyvus elgesys. Būtent vaikų ir paauglių depresija pasireiškia prieštaringu, destruktyviu ir agresyviu elgesiu, apatija, vengimu. Kiti, labai svarbūs signalai – save žalojantis elgesys: rūkymas, psichotropinių medžiagų naudojimas, pjaustymaisi. Reikia atkreipti dėmesį į išsakomą nereikalingumą, apie savęs menkinimą, nuvertinimą, pasireiškiančius valgymo sutrikimus.

- Žudymosi problema jau savaime rodo, kad tai yra atsiskyrimo problema, socialumo „sutrūkinėjimas“.

- Jei žmogus, o ypač paauglys iki tol buvo labai veiklus, o tapo uždaras, tai pirmas iš signalų, į kurį svarbu atkreipti dėmesį ir skirti daugiau dėmesio, domėtis, stebėti. Atkreiptinas dėmesys į kalboje pasitaikančias nuotrupas, verbalines (kalbines) „žinutes“, siunčiamas aplinkiniams: „ išeisiu“, „atsitrauksiu“, „nėra prasmės“, „vis tiek aš niekam nereikalingas“, „be manęs viskas tik bus geriau“ ir panašias.

- Yra tokia teorija, kad žmogus, kuris sako, jog žudysis – niekada nesižudys, kad nusižudo tie, kurie apie tai nekalba...

- Tai - mitas. Žmonės, kurie taip sako, siunčia signalą ir nesąmoningai turi lūkestį ar juos gelbės, ar pasirūpins? Jei sulaukia atsako (jį gelbėja, už jį kažką padaro), bejėgiškumas tam tikra prasme tampa ir visagalybe, nes žmogus susikviečia labai daug pagalbininkų. Tačiau tokie veiksmai kartais tendencingai kartojasi. Polinkis kviesti artimuosius taip pat priklauso nuo asmenybės: jei žmogus turėjo perdėtai globojančią mamą, tai tos globos reikalaus ir iš kitų.

- Jei žmogus, kuris globoja dingsta (miršta, pasidaro nepasiekiamas), ar tas, kuris reikalauja globos, nepradeda ieškoti kito globėjo?

- Ieško, bet būna visaip. Pavyzdžiui, vienas atvejis, kai brandaus amžiaus žmogus, turintis šeimą, atsakingą darbą, turėjo labai artimą ryšį su mama. Mamai mirus, atsirado visiškas bejėgiškumas, tuštuma. Kadangi niekas negalėjo atstoti mamos, žmogus susirgo priklausomybe alkoholiui, pasireiškė save žalojantis elgesys. Artimieji prikalbino kreiptis psichoterapinės pagalbos, tad ši istorija baigėsi sėkmingai.

- Grįžtant į ankstesnį klausimą kyla mintis, kad norintis žudytis žmogus sugebės pritraukti aplinkinių dėmesį kartą, du, tris, bet galų gale sulauks priešingos reakcijos - aplinkiniai ims pykti. Ar tai neveda į kitą žingsnį – imituoti savižudybę (o dalis jų netyčia „pavyksta“)?

- Taip, pasitaiko, kad žmogus neturi tikslo nusižudyti, bet bando pagąsdinti, nesąmoningai pasitikrinti, ar jis yra svarbus, mylimas. Nutinka taip, kad neapskaičiuojama. Būna, kad ištinka ir impulsyvus afektas, kai emocijos tokios stiprios, jog jų žmogus nebegali kontroliuoti. Tuo metu jo bejėgiškumo jausmas toks stiprus, kad niekas nebegelbėja. Tada ir nusižudo.

- Jei dažnai nusižudoma netyčia, kaip turėtų elgtis artimieji, matydami grėsmingus signalus?

- Nėra vienos konkrečios taktikos. Labai svarbu, kad artimieji reaguotų, kad parodytų, jog girdi ką, kalbantis apie savižudybę sako. Šalia esančiajam, rekomenduotina atkartoti, atspindėti elgesį ar pasakytą frazę. Svarbu gilintis apie ką sako, tiesiai šviesiai klausti, ar „tai yra užuomina, kad tu nori nusižudyti?“ Labai svarbu, kad žmonės nevengtų to žodžio, kad nevyniotų, klaustų tiesiai – „ar aš teisingai suprantu, tu ketini nusižudyti?“. Reikia likti atkakliam ir parodyti, kad „esu čia, esu pasiekiamas ir esu pasirengęs su tavimi būti, su tavimi kalbėtis, kai tik būsi pasirengęs kalbėti, nes gal dabar tu šiuo metu negali. Aš lauksiu kiek reikės, esu pasirengęs, esu šalia“. Svarbu, kad ketinantysis nusižudyti, neliktų vienas, nepaisant to, jei jis pyksta, liepia jį palikti ramybėje. Tuomet galima atsitrauki kiek atokiau ir pasakyti, kad jūs būsite netoliese.

> ***...Labai svarbu, kad žmonės nevengtų to žodžio, kad nevyniotų, klaustų tiesiai – „ar, aš teisingai suprantu, tu ketini nusižudyti?“...***

- Jei vardinti tiesiai, tai reiškia nuimti mirties romantizacijas (dažnai išpažįstamas subkultūrų, pavyzdžiui, gotų) ir žmogų pastatyti prieš faktą su tikraisiais vardais?

- Taip, būtent. Tai yra nesąmoningo pykčio emocija, kuri išties yra kažkam skirta, bet paprastai žmogus to sąmoningai nesuvokia. Tas pyktis susikaupia ne „čia ir dabar“, o „prisitalpina“ per laiką. Kai jo prisikaupia tiek, kad žmogus nebetalpina, pyktis nukreipiamas arba į save (savęs žalojimas arba nusižudymas), arba į kitą. Taip nenutiktų, jei žmogus sąmoningai suvoktų, kad jis gali jausti tam tikrose situacijose kylančius jausmus, kad visi jausmai yra jo asmenybės, jo savasties dalys. Tuomet jis gebėtų tinkamai, visuomenei priimtinais būdais juos išreikšti, o ne talpinti, kitaip tariant „praryti“. Pavyzdžiui, vaikas nuo mažens turėtų būti mokomas, kad jis gali pykti, bet negali spirti, kąsti, rėkti ar kitaip, netinkamai supykęs elgtis. Tuomet jis sėkmingai išmoktų kontroliuoti ir išreikšti bet kokį nemalonų jausmą (pyktį, baimę, liūdesį, pavydą) ir jaustųsi nuramintas, priimtas toks, koks yra. O dabar dažnai yra teigiama, kad negalima pykti, sakoma „ko čia pyksti“, neleidžiama bijoti – „nebijok, nieko nenutiko“ ar panašiai. Taip susiformuoja netikra savastis – „aš esu tas, kokio nori manęs kiti, bet nesu tas, kas esu iš tiesų“.

- Dažna savižudybių priežastimi įvardinama nelaiminga meilė. Ar tai priežastis, ar psichologinių žaidimų priedanga?

- Kategoriškai atsakyti sunku. Yra įvairių priežasčių. Tačiau, jei vartoti žodį „meilė“, dažnas savižudiškas elgesys pasireiškia tuomet, kai žmogų apima jausmas, kad yra nemylimas, atstumtas, nepriimtas. Kai yra sunkumų sukurti santykį ar jis staiga nutrūksta, jei žmogaus gyvenime pasitaiko daug netekčių ir vėl išgyvena santykio netektį, tai kas pilna prisipildo, ir žmogus nebeatlaiko. Tas momentas, nulemiantis savižudišką elgesį tik lašelis, perpildęs tai, kas jau buvo pilna. Įsivaizduokim statinę pilną vandens, o dar vienas nukritęs lašelis ją perpildo.

Tačiau žmonėms labai būdinga atrasti „kaltą“, tad dėl šios priežasties kenčia patys artimiausi žmonės, kuriems nusižudęs žmogus yra labai svarbus, kurie daro viską, bet ne visada žino, ką reikia padaryti.

- Tada kaip gyventi tam, kurį įvardina „kaltu“?

- Labai labai norėčiau, kad tie žmonės žinotų, jog ne jie yra kalti, kad jie tikrai nėra atsakingi už kito žmogaus priimtus sprendimus.

- Žmonės skirstomi į cholerikus, flegmatikus, melancholikus ir sangvinikus. Kuris tipas labiausiai linkęs į savižudybę?

- Tikėtina, kad intravertai, nes jie mažiau išsako, labiau viską kaupia savyje, bet teigti, kad tikrai taip – nedrįsčiau.

- Kalbama, kad Lietuvoje, ypač jaunimas, žudosi bene labiausiai Europoje. Kodėl? Ar tokios didelės problemos šeimose, gal iš tiesų esame „šiaurės italai“ – išoriškai tylūs ir ramūs, o viduje kunkuliuojame?

- Labai svarbu rasti atsakymą dėl kokių priežasčių „tylūs, ramūs“. Dažniausiai lietuviai esame „tylūs, ramūs“, nes esam išmokę nereikšti emocijų. Jei jas parodei – „esi blogas“. Todėl turi nutylėti. Tada išoriškai žmogus atrodo ramus, o viduje yra „tiksinti bomba“, kuri sprogsta, kai prisikaupia. Jei galvotume, kad nuo karo, tremčių ir represijų skiria trys kartos, jei žiūrėtume, kaip augo tuo metu gimę kūdikiai (su savo tėvais gyveno klaikioj baimėj), kaip po to jie išaugino savo vaikus, tai matytume, kaip formavosi principas „turėjo būti taip ir ne kitaip“. Savęs negalėjai suformuoti, nes turi būti toks ir ne kitoks, negali būti tikruoju „aš“. Dabar tų žmonių, kurie turi nepažeistą savastį, tų, kurie sakytų „aš galvoju taip, o jei tu galvoji ne taip, kaip aš – viskas gerai, mūsų mintys skiriasi“, labai maža. Kas tada nutinka? – Mes tylūs, nes negalim sau leisti būti kitokie, gyvenam ne taip, kaip norim, o taip, kaip tas “kitas”, mane pamatys ir įvertins. Kiekvieną kartą yra įtampa, kad negali būti tuo, kas esi, nes tam “kitam” gali nepatikti.

- Tada atsidaro ratas – žmogus patiria stresą, o iš jo išeiti negali... Bet tai jau ne tik šeimos, bet ir visos visuomenės problema, net ne „problema“, o visuomenės gyvenimo būdas, mūsų kultūra?

- Tai vadinama norma, nors yra visiškai ne norma.

- Jaunoji karta, vaikai, jau žiūri kitaip – jie jau leidžia sau išlaisvėti, nebijo pasirodyti „kitokie“...

- Tikiu, kad viskas pasikeis, dalies jų tėvai jau yra išlaisvėję, o tai reiškia, kad ir jie bus laisvi savo vaikams. Gali būti, kad kažkas keisis. Bet mūsų visuomenėje daug tėvų, kurie vaiką, kuris jau išlaisvėjo, dar bando spausti į „rėmus“, tarsi vaikas yra jų nuosavybė, kurią tėvai turi nulipdyti iš molio.

- Prisimenant žodžius „bet niekada man meilės nebus per daug“ iš grupės „Foje“ dainos, ar tai būtų tas receptas, kuris galėtų išgelbėti daug gyvybių nuo savižudybės?

- Meilės, supratimo, priėmimo gebėjimo būti tokiu, kuo galiu būti – tai labai reikšminga, tai pagalba sau ir kitiems.

Daugiau apie psichologinę pagalbą - www.krizesiveikimas.lt/ , http://artimiems.lt/ , www.nebijokkalbeti.lt/, www.jaunimolinija.lt, www.pvc.lt.

AR JŪS VISKĄ ŽINOTE APIE SAVO SVEIKATĄ?

Šių metų gegužės 4 d - 11 d. (pirmadienį) FUNKCINĖ SVEIKATOS DIAGNOSTIKA bus atliekama Panevėžyje, Nemuno g. 73, ROMOS verslo centre, (I a., į kairę koridoriaus gale). Priimami tik iš anksto užsiregistravusieji telefonu: mob. 8-682-40857, darbo dienomis nuo 09.30 - 18.00 val. (13.00-14.00 pertrauka). Tad kviečiame visus - mažus ir didelius daugiau sužinoti apie save.

Funkcinės sveikatos diagnostika: kas tai?

Pirmą kartą skaitantiems norėtume pabrėžti, kad šiuo tyrimu yra tiriama organų veikla, atliekant šią diagnostiką matoma, kokiose kūno vietose yra sutrikimų, vystosi ligos, vystosi uždegiminiai procesai, audinių pakitimai. Visi sveikatos duomenys yra matomi judesyje.

Stebima, kaip funkcionuoja smegenys, skrandis, plaučiai, skydliaukė, inkstai, širdis, žarnynas, kokia stuburo ir sąnarių būklė, hormoninės sistemos veikla, ar yra kirminų, virusų, kurie sukelia lėtines ligas, alergijas ir chronišką nuovargį.

Didelis šios diagnostikos privalumas prieš kitas diagnostines programas yra tas, kad organizme vykstantys pakitimai fiksuojami jau ankstyvoje stadijoje, kai dar nieko neskauda. O sudėtingais atvejais, kai žmogų vargina skausmai ir ne viena liga, šios diagnostika pagalba galima greičiau nustatyti papildomas negalavimo priežastis ir skirti efektyvesnį gydymo būdą ar negaištant laiko nukreipti reikalingo specialisto konsultacijai. Todėl ir profilaktiškai, ir įsisenėjusių negalavimų atveju funkcinė diagnostika atneš neabejotiną naudą kiekvienam.

Funkcinės sveikatos diagnostiką jau aštuonerius metus atlieka Kauno Bioinformacinės Medicinos konsultacijų ir diagnostikos centras “Žolių Salonas”.