



# Kelrodis

Autorės: Alina Bechtereová Žuková ir Živilė Dragūnė



**Turiny's**





**Įvadas**

Šis leidinys gimė iš poreikio turėti standartizuotą veiksmų planą nenumatytoms situacijoms darbe su jaunimu suvaldyti. Patiriame, kad daugėja jaunuolių su įvairiomis probleminėmis situacijomis ir kartais tampa sunku priimti sprendimus, ypač, kai nesame specialistai. Siekėme apibrėžti, kas turi prisiimti atsakomybę, kada jau reikia kreiptis į specialistus, kur jų ieškoti ir pan.

Leidinyje skiriamas visiems, dirbantiems su jaunimu. Galvota apie dirbančius su Europos Solidarumo Korpuso savanoriais, jaunimo mainų dalyvius, jaunimo erdvių ar centrų lankytojus. Adaptavus prevencijos būdus, galima pritaikyti ir kitose srityse.

Šis leidinys – tai rizikos vertinimas (angl. *risk assessment*). Pagal D. Britanijoje naudojamą metodą buvo žvelgiama į skirtingas situacijas, apsibrėžiama, kas gali nukentėti, kiek stipri galima žala ir kokia tikimybė tą žalą patirti. Leidinys atspindi tik dažniausiai pasitaikančias jaunimo psichologines problemas. Jo tikslas – ne tapti psichiatrais ar psichologais, tačiau suteikti daugiau kompetencijų esamiems jaunimo darbuotojams, ar su jaunimu dirbantiems. Leidinio kūrėjų siekis – įgalinti kolegas, jaunimo darbuotojus, ir suteikti jiems daugiau žinių bei įrankių, kurie padės aiškiau reaguoti, tikslingiau veikti susidūrus su jaunimo psichologiniais sunkumais.

Leidinyje sudaro šie skyriai: žodynėlis, prevencija perdegimo sindromui valdyti, patiriami psichinės sveikatos sunkumai ir veiksmų planas. Pirmiausia rekomenduojama identifikuoti problemą, su kuria susiduriama (pvz. agresyvus elgesys). Atsivertus atitinkamą skyrių, rasite atliktą bendrą rizikos vertinimą, t.y. kas gali nukentėti ir kokio lygio grėsmė bei žala galima. Nuo to priklauso, kokių veiksmų reikia imtis sudarant veiksmų planą.



**1 skyrius**

# Žodynas

**PO** – priimanti vietinį ar užsienio savanorį organizacija;

**KO** – koordinuojanti vietinį ar užsienio savanorį organizacija;

**JRA** – Jaunimo reikalų agentūra;

**SO** – savanorio gimtojoje šalyje esanti ir jį į kitą šalį savanoriauti siunčianti, bei už jį atsakinga organizacija;

**PS** – Perdegimo sindromas;

**Psichiatras** – „tai medicinos studijas ir psichiatrijos rezidentūrą baigęs gydytojas. Jis įvertina paciento psichikos būseną, diagnozuoja psichikos sutrikimus, sudaro gydymo programą, paskiria vaistus psichikos sutrikimams gydyti, nusiunčia pacientą pas kitus reikiamus specialistus.“ (<http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=685&lng=lt>)

**Psichologas** – „atlieka psichologines konsultacijas tiek žmonėms, patiriantiems psichologinių sunkumų, tiek žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų, veda psichologines grupes, psichoedukacinius užsiėmimus, relaksacijas, atlieka psichologinį įvertinimą, rašo psichologinio įvertinimo išvadą.“ (<http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=685&lng=lt>)

**Psichoterapeutas** – „tai psichologas, gydytojas ar kitas specialistas, kuris po aukštojo mokslo studijų pabaigė kurios nors psichoterapijos krypties studijas. Taip jis tapo psichoterapeutu. Psichoterapeutas, panašiai kaip ir psichologas, gydo pokalbiu, tačiau problemas analizuoja daug giliau, negu per psichologines konsultacijas, remdamasis konkrečia psichoterapine paradigma...“ (<http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=685&lng=lt>) „Kvalifikuoti psichoterapeutai turi platų supratimą apie žmogaus psichiką ir padeda žmogui geriau suprasti save bei savo elgesį, analizuoja galimas tokio elgesio priežastis, esmę bei, taikydami įvairius terapinius metodus, skatina žmogų keisti elgesį, pagelbsti, sprendžiant problemas, kurioms išspręsti nebeužtenka asmeninių resursų.“ (<https://www.medicina.lt/straipsniai/Psichiatras-psichologas-ar-psichoterapeutas/14103>)

**Dienos stacionaras** – čia teikiamos kvalifikuotos ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros paslaugos. Jame praleidžiama tik dalis dienos, kompleksinės paslaugos gaunamos, neatitrūkstant nuo įprastos kasdieninės aplinkos. Pagalba skirta asmenims, jaučiantiems nerimą, nuotaikos svyravimus, turintiems kitų psichikos ir elgesio sutrikimų, patiriantiems krizes, išgyvenantiems netektis. Greta daugelio psichikos dienos stacionaro darbo kryptių gali būti dirbama ir su konkrečiomis psichikos problemomis, tokiomis kaip valgymo sutrikimai ar kt. Dienos stacionaruose teikiamas platus kompleksinis psichoterapijos ir kitų psichikos sveikatos priežiūros paslaugų spektras.

**Grupinė psichoterapija** – joje daug dėmesio skiriama kasdieniams išgyvenimams, jausmams ir jų raiškai.

Psichodinaminėje psichoterapijoje ypatingas dėmesys yra skiriamas praeities įvykių, turinčių nemažai įtakos dabartiniam gyvenimui, analizavimui.

**Individualus psichologinis konsultavimas** – pasitelkiant kognityvinę elgesio terapiją, ieškoma būdų palengvinti ir pašalinti asmeninius sunkumus, susijusius su stresine savijauta: jaučiant baimę, paniką, nerimą, įtampą, depresiją; pašlijus tarpasmeniams santykiams šeimoje, ieškant išeičių iš konfliktinių situacijų; išgyvenant netektis ar krizę.

**Psichodiagnostika** – pažintinių procesų (dėmesio, atminties, mąstymo), asmenybės ir psichoemocinės būklės psichologinis įvertinimas.

**Psichiatro konsultacijos / medikamentinis gydymas** – gydytojas psichiatras sudaro gydymo planą, skiria ir kontroliuoja gydymą, konsultuoja šeimos narius, pataria, kaip išsaugoti, gerinti sveikatą.

Kitos teikiamos paslaugos: biblioterapija, dailės terapija, pozityvios psichoedukacijos grupė, judesio terapija, relaksacija, smėlio, žaidimų, šviesos (fototerapija), muzikos terapijos (<https://kaunopoliklinika.lt/paslaugos/gydymas-ir-konsultavimas/psichikos-sveikata/centro-padalinio-psichikos-dienos-stacionaras/>)

**Psichologinė konsultacija** – tai pagalba asmeniui suprasti save ir savo situaciją tam, kad kuo lengviau priimtų kitokius sprendimus ir galėtų įveikti sunkumus. Ši konsultacija suteikia puikią galimybę išsipasakoti, kas neduoda ramybės. Psichologas nepatars, ką tiksliai reikėtų daryti, bet jis padės išmokti suprasti ir įsigilinti į situaciją bei priimti geresnius sprendimus. Psichologas neteis, jis supras, gerbs ir palaikys, kol asmuo mąstys apie praeities įvykius, galbūt keis požiūrį ar svarstys, kaip elgtis ateityje. Psichologinė konsultacija – saugi erdvė, kurioje išmokstama pamilti save ir gyvenimą. (<https://lengvosmintys.lt/psichologo-konsultacija/>)

**Individuali psichoterapija** – psichoterapijos metodas, kai seansas vyksta dalyvaujant tik klientui ir jo psichoterapeutui. Besigydant specialistas su klientu pažįsta skausmingus žmogaus dvasinius išgyvenimus, jo elgesio motyvus, juos kartu analizuoja. Gydymo tikslas – pasirinkti tinkamus bendravimo ir mąstymo būdus, kurie leistų gerai jaustis. Individuali psichoterapija dažnai taikoma, kai žmogus jaučiasi itin nesaugus, nori kalbėti vienuoje su psichoterapeutu, o ne grupėje. Psichoterapija gali būti taikoma tiek sprendžiant sveiko žmogaus psichologines problemas, tiek gydant rimtesnius psichinius sutrikimus. (<https://asklinika.lt/paslaugos/paslaugos-suaugusiems/psichoterapija-individualiai/>)

**Grupinė psichoterapija** – tai psichoterapijos metodas, sudarantis sąlygas savo problemas spręsti panašių išgyvenimų ar patirties turinčių žmonių grupėje. Per grupinės psichoterapijos seansus užtikrinamas konfidencialumas, juose dalyvauja tarpusavyje nepažįstami asmenys. Grupę sudaro 5–10 asmenų, pasiruošusių spręsti jiems aktualias problemas ir tam tikra prasme keistis. Grupinė psichoterapija leidžia veiksmingiau spręsti asmens santykių su kitais žmonėmis problemas, geriau suprasti save, keistis informacija, taisyti mąstymą ir elgesį. Kadangi grupėje atsispindi ir yra koreguojami tikri žmogaus santykiai su aplinkiniais, ši terapija ypač padeda tiems, kurie turi psichologinių adaptacijos kolektyve ir žmonių grupėse arba santykių su partneriais problemų. (<https://grupespsichoterapija.lt/paslaugos/grupine-psichoterapija/>)

Psichiatrijos ligoninėje „teikiamos visapusiškos (ambulatorinės, psichosocialinės reabilitacijos bei stacionarinės) psichikos sveikatos priežiūros paslaugos, todėl klinikos specialistai gali paskirti tinkamiausią gydymą kiekvienam pacientui. Čia gali veikti modernūs Krizių intervencijos centrai ir dienos stacionarai, kuriuose psichologinę, socialinę ir, jei reikia, medikamentinę pagalbą gali gauti tie, kuriems to reikia.“ (<https://kaunoligonine.lt/psichiatrijos-klinikos-aleksoto-sektorius/>).

**Mediacija** – „...sprendimo procedūra, kurios metu vienas ar keli mediatoriai padeda ginčo šalims taikiai spręsti ginčą.“ *Jstatymas Nr. 1081010ISTA00X-1702, 2008-07-15*

**Supervizija** – tai konsultacinė pagalba dirbantiems specialistams, vadovams, komandoms bei organizacijoms, norinčioms tobulėti ir dirbti efektyviau. Dažniausiai supervizija reikalinga susidūrus su sudėtingomis situacijomis darbe, kurios pačios savaime neišsprendžia. Supervizorius padeda į situaciją pažvelgti iš šalies ir įvardyti problemas, o dalyvaujantieji procese išmoksta patys jas išspręsti.

Supervizija – darbo kultūros dalis, profesinės realybės konsultavimas, darbo santykių higiena, reikalinga norintiesiems tobulėti. Visgi egzistuoja viena svarbi sąlyga – supervizija padeda tik tuo atveju, jei joje dalyvaujantieji nori keistis. (<https://supervizija.lt/info/kas-yra-supervizija.html>)



**2 skyrius**

# Prevencinės priemonės jaunimo darbuotojui ir aplinkai

Norint išsaugoti jaunimo darbuotojo emocinę gerovę, siekiant užkirsti kelią „Perdegimo sindromui“, yra būtina išsigryninti jaunimo darbuotojo rolę, išlaikyti sveiką balansą tarp poilsio, darbo ir asmeninio gyvenimo. Rekomenduojame nuolatos pasitikrinti, ar jūs savo gyvenime praktikuojate žemiau nurodytus teiginius:

- \* atostogos, ne trumpesnės nei 10 dienų. Atostogos planuojamos ir imamos kasmet. Jų metu nedirbate kitų (oficialių ar ne) darbų arba nesimokote / nestudijuojate;
- \* nedirbate savaitgaliais arba kitas dvi dienas iš eilės. Ribojate darbo laiką ir nepraktikuojate viršvalandžių, o jei dėl aplinkybių tai padarote, vėliau pasiimate poilsio dienų;
- \* skiriate intervizijas arba supervizijas probleminių atvejų, asmeninių sunkumų, iššūkių darbe aptarimui ne rečiau kaip kartą per mėnesį. Esant kriziniam atvejui pagal situaciją ir poreikį praktikuojate dažnesnes supervizijas ar intervizijas. Pasitelkiate kitų specialistų pagalbą, jei ji reikalinga. Intervizijos bei supervizijos yra jūsų darbo sudedamoji dalis;
- \* savianalizė ar grupinė refleksija „Perdegimo sindromo“ prevencijai, psichinės sveikatos apsaugai organizuoti (žr. „Perdegimo sindromo“ simptomai).

# Perdegimo sindromas

Perdegimo sindromas, tai ilgalaikis stresas darbe, kurio požymiai – sumažėję asmeniniai pasiekimai ir neveiksmingumo jausmas, didžiulis išsekimas, cinizmas bei atsiribojimas. Nors žodį „perdegimas“ daugelis vartoja ne tik darbo situacijose, tačiau šio sindromo kilmė yra susijusi su stresu darbe. Rekomenduojame bent kartą per tris mėnesius pasidaryti perdegimo klausimyną bei, gavus rezultatus, tęsti savo veiklas arba reaguoti atitinkamai, pagal būsenos sudėtingumą.

## **Perdegimo simptomai:**

- \* fiziniai skausmai ar spazmai (galvos, nugaros ir kt.), migrena;
- \* kraujospūdžio, širdies ritmo pakitimai;
- \* virškinimo problemos;
- \* mitybos ar miego režimo pokyčiai, susilpnėjęs imunitetas (pvz., dažni peršalimai);
- \* nerimas, nuolatinė įtampa;
- \* nepasitikėjimas savimi;
- \* dažnai pasireiškiantis susierzinimas, išprovokuojamos konfliktinės situacijos, nemalonūs bendravimai;
- \* motyvacijos, energijos trūkumas;
- \* pesimizmas, negatyvumas, beprasmybės jausmas;
- \* itin stiprus nepasitenkinimas darbo rezultatais, karjeros pasiekimais;
- \* depersonalizacija (pasikeitęs savęs suvokimas, netikrumo jausmas);
- \* noras izoliuotis nuo kitų;
- \* varginantis darbu, užduočių atidėliojimas, tingumas;
- \* piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis;
- \* nenoras eiti į darbą.

# Prevenција Perdegimo Sindromui

„Įvairiuose straipsniuose ir veikaluose paprastai skiriamos trys prevencijos rūšys, kurios kartu ir PS eigos etapai: pirminė, antrinė ir tretinė. Pirminė prevencija, t.y. prevencija tikraja šio žodžio prasme, taikoma prieš prasidedant PS žmogui, kuris jaučiasi gerai, tačiau galėtų susirgti PS ir nori to išvengti. Tretinė prevencija, t.y. iš tiesų gydymas, o ne profilaktika, taikoma nuo PS kenčiančiam asmeniui, kuris nori pasveikti. Tarp gydymo ir pirminės prevencijos įsiterpia antrinė prevencija, taikoma žmogui, kuriam pasireiškė PS požymiai bei kuris nenori įklimpti dar giliau.“ (Pascal'is Ide'as, „Perdegimo sindromas: gebėjimo duoti liga“, *Magnificant leidiniai*, 2018 m., 58–59 psl.).

Prevenција	Simptomai	Žmogaus elgesys	Pagalba
Pirminė prevencija („Jaučiuosi gerai ir nenoriu susirgti PS“).	Gera fizinė ir psichinė sveikata.		
	Sveikas nuovargis.	Viskas klostosi gerai.	Pakanka savistabos ir kasdienio balanso.
Antrinė prevencija („Man pasireiškia PS požymiai, tačiau noriu jų išvengti“).	Nelankstumas adaptuojantis.		
	Adaptuojamasi, per daug iš savęs reikalaujant, padidėjęs irzlumas ir kt.	Būtina išeiti atostogų.	
	Tampama cinišku, atitolusiu, nervingu, nebegebama sutelkti dėmesio.		Būtina psichoterapinė pagalba.
	Pasidaroma karštligiška susijaudinusi, agresyvi, neprisileidžiama kitų, per ilgai užsibūnama darbe.	Būtina apmastyti susiklosčiusią padėtį.	Verta kreiptis medicininės pagalbos.
Tretinė prevencija („Kenčiu nuo PS ir noriu pasveikti“).	Abejojama, sunkiai sutelkiamas dėmesys, prarandami atspirties taškai.		
	Jaučiamasi nekompetetingu, nusivertinama, atsiranda depresijos požymių, nedarbingumo pažymėjimų (kartkartėmis), fizinių negalavimų, priklausomybių.	Apmastymų nepakanka. Būtina nuolatinė gydytojo priežiūra.	Be psichoterapijos, būtina psichiatro pagalba.
	Sunkiai fiziškai negaluoja, jaučiama stipri depresinė būseną, priverstinai nedarbama, prarandamas darbas, atsiranda problemų šeimoje, galima savižudybė.		



**3 skyrius**

# Savanorio / dalyvio daroma įtaka jaunimui

Derėtų atkreipti dėmesį ir įvertinti savanorio, jaunimo srities mobilumo dalyvio įtaką jaunimui, grupei, organizacijai, darbuotojams. Kai jaunuolio neigiamas elgesys ima neigiamai veikti kitus asmenis, derėtų įsivertinti šio asmens atnešamą naudą bei žalą, jų proporcijas. Jei asmuo pridaro daugiau žalos, nei naudos, ir tai daro sąmoningai, derėtų mąstyti, ar verta tokį asmenį laikyti veikloje, organizacijoje, o ypač veikti su jaunimu. Jei jaunuolis taip elgiasi nesąmoningai, ir po pokalbių ar instruktažo, palydėjimo, jo elgesys ima keistis teigiamai, rekomenduojama veiklos peržiūra ir palydėjimas, kurie turėtų vykti nuosekliai, struktūruotai, iki kol netinkamas elgesys išnyks arba nebedarys neigiamo poveikio aplinkiniams.

Teigiamas poveikis jaunimui	Neigiamas poveikis jaunimui
Atlieka savo kasdienes sutartas atsakomybes.	Neatlieka savo kasdienių sutartų atsakomybių skirtų jaunimui, bendruomenei.
Rodo tinkamą pavyzdį jaunimui, su kuriuo jis dirba, ir bendruomenėje, kurioje jis gyvena, savanorystėje ir po jos.	Rodo netinkamą, neatsakingą, save ar kitus žalojantį elgesį.
Įsitraukia į bendruomenės veiklas, iniciatyvas.	Demonstruoja netinkamą, neatsakingą elgesį vartodamas alkoholį, narkotikus ar kitas psichotropines medžiagas.
Tinkamai ir taikiai bendrauja su kitais jaunuoliais, savanoriais, organizacijomis.	Piktybiškai elgiasi ar vengia susitikimų, kontakto su KO, PO, SO.
Siekia asmeninės ir bendruomeninės naudos.	Atsisako priimti pagalbą, kai ji būtina (sveikatos klausimais ar kitomis aplinkybėmis).
	Slepia savo sveikatos būseną, diagnozę ar sutrikimus.
	Demonstruoja atsainų požiūrį, pasipriešinimą, atlikdamas savo kasdienes veiklas.
	Tiesiogiai, ar ne, nuteikia jaunimą prieš organizaciją, jos darbuotojus ar kt. asmenis.

# Kada metas atsisveikinti su savanoriu ar jaunuoliu?

Kartais, nepaisant dedamų pastangų ir gerų norų, ateina laikas priimti sunkius sprendimus, nes teikiamos pagalbos „kaina“ pasidaro didesnė, nei nauda. Kai situacija atitinka dvi ir daugiau žemiau išvardintų rizikų, galimai verta pagalvoti apie projekto nutraukimą. Jei kalbama apie ESK ar Erasmus+ projektus, rekomenduojama pasikonsultuoti su Nacionaline Agentūra (JRA).

- \* Atsisakoma bendradarbiauti;
- \* Nesikreipiama į sveikatos specialistus;
- \* Piktybiškai daroma įtaka aplinkai: konfliktavimas, kenkimas, neadekvatus, agresyvus elgesys;
- \* Nedalyvaujama, vengiama įsitraukti į PO veiklas;
- \* Praleidžiama daugiau laiko, nei atostogų limitas, nieko neveikiant, sergant ar atsitraukus nuo veiklų.

## Bendradarbiavimas su tėvais, šeima

Bendradarbiavimas su tėvais, šeima, artimaisiais turėtų atsirasti veiksmų plane, kai to reikalauja aplinkybės. Derėtų įvertinti jaunuolio santykius su artimaisiais, bei jų bendradarbiavimą ir pagalbą jaunuoliui sprendžiant psichologinius sunkumus. Rekomenduojama įtraukti artimuosius į veiksmų planą, kai jų dalyvavimas gali padėti jaunuoliui sprendžiant psichinės sveikatos problemas. Tačiau, jei tėvai, šeima, artimieji ir jų įsitraukimas gali pabloginti situaciją, padaryti ją dar nesaugesnę, išprovokuoti pablogėjimą, rekomenduojama daugiau remtis partneriais ir jų kompetencija (vaikų teisėmis, policija).

Atskirai derėtų įsivertinti ESK ir mainų dalyvių bendradarbiavimą su artimaisiais: turėti bent 1 artimojo veikiančią kontaktą. Kviesti jaunuolį pasidalinti reikšminga informaciją apie savo psichinę sveikatą, vartojamus vaistus, nevengti išvardinti galimai patiriamų psichinių sunkumų. Pvz. valgymo sunkumai, nemiga, energijos stoka, nuotaikų svyravimai, irzlumas ir pan.

# Bendradarbiavimas su institucijomis

Kviečiame leidinio skaitytoją apgalvoti ir įvertinti galimą bendradarbiavimą su jūsų mieste, rajone, kaime esančiomis institucijomis, užsienio partneriais (mainų ar ESK atvejais). Megzkite ryšius ir turėkite bendradarbiavimo susitarimus, jei to prireiktų. Kviečiame susisiekti ir informuoti artimiausią policijos poskyrį, vaiko teises, gydymo įstaigos/ų atstovus, mokyklas apie savo vykdomas veiklas.

\* Pasidarykite susitarimus, nusimatykite veiksmus ir atsakomybes su savo tarptautiniais partneriais, jei tokių prireiktų, jaunimo psichinės sveikatos srityje. Aptarkite tėvų/globėjų vaidmenį ir įtraukimą, jei tokio prireiktų. Turėkite artimųjų kontaktus (ypač tarptautinių jaunimo mainų ir ESK atvejais).

\* Iš anksto numatykite gydymo įstaigą, į kurią kreipsitės pagalbos, jei jos prireiks. Įsitikinkite, kad įstaiga turi tinkamus specialistus: toksikologus, psichiatrus, psichologus ar kt. su psichine sveikata susijusius specialistus. Jei organizacija dirba ESK ar mainų srityje, iš anksto sudarykite partnerystės/bendradarbiavimo sutartį su angliškai kalbančiu psichiatru ar įstaiga, kurioje dirba angliškai kalbantys reikiami specialistai. Prireikus, sutartis suteiks greitesnę ir prieinamesnę pagalbą jaunuoliui bei geranorišką bendradarbiavimą tarp partnerių.

\* Kitos institucijos – mokyklos, policija, NVO ir pan. tarpusavio bendradarbiavimas, sklاندus informacijos keitimasis ir pagalba vieni kietiems, gali padėti užtikrinti visų organizacijų veiklų tęstinumą, tinkamą veiksmų plano įgyvendinimą jaunuolių psichinės sveikatos srityje.

## Papildanti literatūra:

Leidiny s „Algoritmai“ – „tai intervencijos, elgesio gairės, kurias siūlome kaip pradinę pagalbą, susidūrus su konkrečiomis situacijomis. Stengiamės apibrėžti, kokios intervencijos „telpa“ į jaunimo darbuotojo vaidmenį bei gali būti taikomos darbe su jaunuimu. Tikimės, kad jos paskatins jaunimo darbuotoją kryptingai teikti individualizuotą pagalbą, atvirai eiti į santykį su jaunuoliu, stiprinti kūrybiškumą ir įgauti šiek tiek tikrumo, kad darai savo darbą.“ (*„Algoritmai“*, 3 psl.).



**4 skyrius**

# Nukreipimas

**Papildomos nuorodos į pagalbos tel. linijas, dienos stacionarus, psichikos sveikatos centrus, ligonines:**

**1. Įvairi psichologinė pagalba**, taip pat skirta teikiant pagalbą ukrainiečiams:

<https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Pagalba%20Ukrainai/nemokama%20pagalba%20%C5%BEmon%C4%97ms%2C%20nukent%C4%97jusiems%20nuo%20karo%20ukrainoje.pdf>

**2. Krizių įveikimo centras.** Parama gyvai ar nuotoliniu būdu: I–V 16.00–20.00 val. ir VI nuo 12 iki 16 val. lietuvių kalba (jei reikia, konsultuoja ir rusų, lenkų ir anglų kalbomis). Pirmadieniais ir šeštadieniais budi po du psichologus. Prieš atvykstant ar susisiekiant nuotoliniu būdu, galima pasiteirauti, kada artimiausiu metu budės užsienio kalba konsultuojantis specialistas. Asmenims nuo 16 metų teikiamos individualios konsultacijos. Daugiau informacijos: <https://krizesiveikimas.lt/>, tel. nr.: 86 405 1555

**3. Mobilioji psichologinių krizių komanda.** Mobiliosios psichologinių krizių įveikimo komandos (MPKJK) teikia krizinę pagalbą įstaigai ar organizacijai, bendruomenei, asmenų grupei, šeimai po šių krizinių įvykių: savižudybės, smurtinės mirties, žmogaus dingimo, nelaimingo atsitikimo, žmogui žuvus ar jį sužeidus, išprievartavimo ar kito sukrečiančio ar pavojingo įvykio. Pagalba taip pat teikiama karo Ukrainoje paveiktoms asmenų grupėms, karo pabėgėliams. Tel. nr.: 1815, dirba I–VII 8–20 val.

**4. Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“.** Nemokamai teikiamos individualios psichologinės konsultacijos ir organizuojami grupiniai užsiėmimai, skirti psichinei sveikatai stiprinti. <https://www.vilniussveikiau.lt/category/programos/?tag=psichikos-sveikata>

**5. Respublikinis priklausomybių centras.** Teikiama nemokama anoniminė psichiatro pagalba (konsultacijos jaunimui nuo 16 m., tėvams ir suaugusiesiems). Paslaugos teikiamos gyvai. Registracija telefonu. Darbo laikas: I–V (7.00–19.00 val.). Konsultacijos lietuvių, rusų kalbomis. El. p.: [registratura@rplc.lt](mailto:registratura@rplc.lt), Tel. nr.: (8 5) 213 7808, daugiau informacijos: <https://www.rplc.lt/en/>

**6. VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Neurologijos centras Psichiatrijos skyrius.** SKUBI PSICHIATRINĖ PAGALBA VAIKAMS IR PAAUGLIAMS teikiama VULSK Vaikų priėmimo ir skubios pagalbos skyriuje, Santariškių g. 7 VISA PARĄ. Būtinoji pagalba teikiama nemokamai. Jei yra indikacijų, vaikai ir paaugliai gali būti guldomi į ligoninę stacionariam ištyrimui ir gydymui dėl suicidinių minčių, bandymų žudyti, haliucinacijų, neadekvataus elgesio. PLANINE TVARKA AMBULATORINĖS VAIKŲ IR PAAUGLIŲ PSICHIATRO IR KITŲ GYDYTOJŲ SPECIALISTŲ KONSULTACIJOS teikiamos VULSK Vaikų ligoninės konsultacinėje poliklinikoje adresu Santariškių g. 7. Registracija telefonu (8 5) 250 1717 arba internetu <https://jpr.esveikata.lt/>.

**7. Vaikų ir paauglių psichiatrai** konsultuoja lietuvių kalba. Jei yra konsultacijų poreikis kitomis kalbomis, reikalingas vertėjas. Privalomuoju sveikatos draudimu draustiems asmenims paslaugos teikiamos nemokamai, o nedraustiems asmenims ir atvykusiems be siuntimo – mokamos. Paslaugos teikiamos vietoje, o telefonu neteikiamos. Daugiau informacijos: <http://www.vaikuligonine.lt/informacija-atvykstantiems/pacientu-priemimo-tvarka/>; <http://www.vaikuligonine.lt/centrai-ir-skyriai/>; El. p.: [raida@santa.lt](mailto:raida@santa.lt)

**8. Anima psichologija.** Nemokamos konsultacijos nuotoliniu būdu lietuvių, anglų, rusų ir ukrainiečių kalbomis. Registracija el. paštu: [pagalba@animapsichologija.lt](mailto:pagalba@animapsichologija.lt). Daugiau informacijos: <https://www.facebook.com/anima.psichologija/>

**9. Bendrinė informacija apie psichologinę pagalbą** sau ir kitiems: [pagalbasau.lt](http://pagalbasau.lt) ir [tuesi.lt](http://tuesi.lt)

**10. Nemokama valgymo sutrikimų linija** socialinių tinklų ribojimas; valgymo sutrikimų centrai, savipagalbos grupės, stacionarai, dienos stacionarai 86 312 2777, [vslinija@vpnamai.lt](mailto:vslinija@vpnamai.lt). Daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/>; <https://www.valgymo-sutrikimai.org/informacija-ir-pagalba/>

**11. Jaunimo linija.** Nemokamos konsultacijos jaunimui, kurias teikia apmokyti savanoriai. [jaunimolinija.lt](http://jaunimolinija.lt); tel. nr.: 880028888, dirba visa parą;

**12. Vilties linija.** Nemokamos konsultacijos, kurias teikia apmokyti savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai. Skirta suaugusiems. Tel nr.: 116123; [viltieslinija.lt](http://viltieslinija.lt), dirba visą parą;

**13. Pagalbos moterims linija.** Nemokamos konsultacijos moterims, kurias teikia apmokyti savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai. [pagalbosmoterimslinija.lt](http://pagalbosmoterimslinija.lt); tel. nr.: 880066366, dirba visą parą;

**14. Vyrų linija.** Nemokamos konsultacijos vyrams, kurias teikia apmokyti savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai. [vyrulinija.lt](http://vyrulinija.lt); tel. nr.: +37067000027, dirba I-V dienomis, 10-14 val.;

**15. „Nelik vienas“.** Nemokamos konsultacijos vyrams, kurias teikia apmokyti savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai. [nelikvienas.lt](http://nelikvienas.lt); tel. nr.: +37060411119, dirba I-VII dienomis, 18-21 val.;

**16. Tėvų linija.** Nemokamos konsultacijos tėvams, kurias teikia psichikos sveikatos profesionalai. [tevulinija.lt](http://tevulinija.lt), tel. nr.: 880090012. Darbo laikas: I-V dienomis, 17-21 val.



**5 skyrius**

# Rizikos vertinimas

## Veiksmų plano sudarymo žingsniai:

1. Nustatome kokia situacija buvo anksčiau ir kas pasikėtė arba kaip yra dabar.
2. Išsigininame elgesio ar emocinius pokyčius, kurie kelia nerimą.
3. Atliekame rizikos ir žalos vertinimas pagal pateiktą lentelę.
4. Sudarome veiksmų planą atsižvelgiant į nustatytas rizikas bei įgyvendiname žingsnius.

Konkretų atvejo pavyzdį galite rasti leidinio pabaigoje.

## Trumpiniai, naudojami lentelėje:

J – jaunuolis;

D – darbuotojas, tutorius, mentorius, grupės lyderis (priklausomai nuo situacijos)

ORG – organizacija;

S – savanoriai (organizacijos);

G – grupė (jaunuolių grupė);

B – bendruomenė;

T – tėvai, globėjai, artimieji.

	Tikimybė žalai įvykti		
	Maža	Vidutinė	Didelė
Didelė	Rizika nereikšminga	Rizika maža	Rizika didelė
Vidutinė	Rizika maža	Rizika vidutinė	Rizika didelė
Maža	Rizika nereikšminga	Rizika maža	Rizika vidutinė

→ Žalos dydis

**Raudona** spalva reiškia galimą didelę žalą šioje situacijoje esantiems asmenims ir didelę tikimybę, kad žala galima – jaunuoliui, grupei ar kitiems. Esant raudonai rizikai atitinkamų veiksmų imtis reikia nedelsiant. Žemiau pateikiamoje lentelėje rasite rekomendacijas, ko imtis, siekiant sumažinti riziką.

**Oranžinė** spalva reiškia, kad arba žala arba tikimybė jai įvykti yra vidutinė, tačiau nieko nedarant, ji gali kisti ir tapti raudona. Veiksmų reikia imtis sudarant RIZIKOS VEIKSMŲ PLANĄ arba vadovaujantis žemiau pateikiamomis rekomendacijomis..

**Žalia** spalva reiškia mažą žalos tikimybę arba mažą riziką. Šiuo atveju veiksmai gali būti prevenciniai, neskubūs, veiksmai gali būti įtraukti į kasdinių darbų, temų sąrašus.

**SAVIŽALA: Psichiatrai ir medicina savęs žalojimo nepriskiria psichinėms ligoms, tai yra patiriamų dvasinių sunkumų išraiška, arba vienas iš psichinio sutrikimo simptomų („Algoritmai: dirbant su jaunais žmonėmis“)**

Pavojiinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Smarkus sveikatos sutrikdymas (stiprus kraujavimas, reikia med. pagalbos)	J	Atvirai kalbėti apie savęs žalojimą, grėsmes jaunuoliui, vidinį skausmą, kurio vedinas jis save žaloja. Informuoti apie būdus tvarkytis su sunkiais kilusiais išgyvenimais. Suplanuoti, turėti instrukciją, kaip tokiu atveju elgtis su jaunimo grupe, o darbuotojams – su susižalojusiu asmeniu. Stebėti rizikoje esantį jaunuolį. Organizuoti reguliarius pokalbius, taip suteikiant galimybę saugiai išsikalbėti. Rast būdus, kaip užtikrinti, kad pakilus sunkios savižalos tikimybei, kažkas bus šalia ir laiku pastebės/galės iškviesti pagalbą (ar kažkas gyvena kartu?). Turėti pirmos pagalbos rinkinį su turnketu po ranka ir mokėti teikti pirmąją pagalbą stabdant arterinį/veninį kraujavimą. Turėti pakrautą telefoną ir būti pasiruošus kviesti greitąją pagalbą. Tartis su siunčiančia organizacija.	R	D, ORG	Nedelsiant skambinti nr. 112, stabdyti kraujavimą, teikti pirmąją pagalbą. Informuoti tėvus / globėjus, artimuosius. Psichologinė pagalba jaunuoliui, jaunimo grupei ir darbuotojų komandai. Darbuotojų supervizijos, intervizijos su kolegomis.
Lengvas susižalojimas/drėskimas, įbrėžimas)	J	Atvirai kalbėti apie savęs žalojimą, grėsmes jaunuoliui, vidinį skausmą, kurio vedinas jis save žaloja. Informuoti apie būdus tvarkytis su sunkiais kilusiais išgyvenimais. Suplanuoti, turėti instrukciją, kaip tokiu atveju elgtis su jaunimo grupe, o darbuotojams – su susižalojusiu asmeniu.	O	D, ORG	Informuoti apie savižalą, tėvus / globėjus (derėtų įvertinti, ar santykis su tėvais saugus ir ar pranešimas nepablogins jaunuolio situacijos). Kviesti jaunuolį pokalbiui, sudaryti pagalbos planą, padėsiantį įveikti psichologinius sunkumus, pagal poreikį įtraukti kitus specialistus – psichiatrą, psichoterapeutą, psichologą ar kt. Galima papildomai nukreipti į pagalbos linijas. ŽR. NUORODAS Į PAGALBOS TELEFONUS ar adresus
Vidutinis sužalojimas (kraujavimą galima sustabdyti esamoje vietoje)	J	Atvirai kalbėti apie savęs žalojimą, grėsmes jaunuoliui, vidinį skausmą kurio vedinas jis save žaloja. Informuoti apie būdus tvarkytis su sunkiais kilusiais išgyvenimais. Suplanuoti, turėti instrukciją, kaip tokiu atveju elgtis su jaunimo grupe, o darbuotojams – su susižalojusiu asmeniu.	O	D, ORG	Nedelsiant skambinti 112, stabdyti kraujavimą, teikti pirmąją pagalbą. Informuoti tėvus / globėjus, artimuosius. Psichologinė pagalba jaunuoliui, jaunimo grupei ir darbuotojų komandai. Darbuotojų supervizijos, intervizijos su kolegomis.
Neigiamas pavyzdys kitiems	G	Atvirai kalbėti apie savęs žalojimą, grėsmes jaunuoliui, vidinį skausmą kurio vedinas jis save žaloja. Informuoti apie būdus tvarkytis su sunkiais kilusiais išgyvenimais.	O	D	Nedelsiant skambinti nr. 112, stabdyti kraujavimą, teikti pirmąją pagalbą. Informuoti tėvus / globėjus, artimuosius. Psichologinė pagalba jaunuoliui, jaunimo grupei ir darbuotojų komandai. Darbuotojų supervizijos, intervizijos su kolegomis.
Atskirtis, nepriėmimas	J	Imtis prevencinių veiksmų prieš atskirtį, nepriėmimą. Iš anksto susitarti, stabdyti atskirtį, reaguoti, kurti saugią, pasitikėjimu grįstą aplinką, suteikti jaunuoliui ir jaunimo grupei informaciją apie savižalą ir atskirtį, diskutuoti ir analizuoti, kodėl viskas taip vyksta ir kaip tai galima pakeisti.	O	D	Informuoti apie savižalą, pasitelkti tėvus, pagalbos vaikui specialistus, savęs pažinimo grupes, žr. psichologinės pagalbos kontaktai
Gėda, kaltė	J	Sukurti saugią aplinką, sąlygas, kur galėtų neapnuoginti sužalojimą.	Ž	D	Jei darbuotojai gali būti išspręsta situaciją – pasikalbėti, paaiškinti, nuraminti arba, esant poreikiui, laikinas pašalinti iš veiklų. Pagal poreikį informuoti tėvus / globėjus, artimuosius. Kurti saugų ir patikimą santykį su šiuo jaunuoliu, padėti jam integruotis grupėje, veiklose, sustiprintai jį palydėti.

**SAVIŽUDYBĖ - Savižudybė (iš lot. *sui – savęs, caedere – žudyti; angl. suicide) – mirtis dėl savo paties veiksmų, kurių imtasi su aiškiu arba numanomu ketinimu numirti (Silverman et al, 2007).***

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Noras + gebėjimas + ketinimas (apsauginiai veiksniai nemažina rizikos); noras + gebėjimas; noras + ketinimas (apsauginių veiksmų nėra arba yra tik vienas)	J	Savižudybės rizikos vertinimo lentelė bei klausimynas (žr. dešinėje). Pagal poreikį skambinti telefonu 112 arba vadovautis penkių pirštų metodu (žiūrėti dešinėje). Suteikti įstaigų, į kurias jaunuolis gali kreiptis, kontaktus, padėti užsiregistruoti ir palydėti pas specialistus. Kai yra raudono lygio grėsmė, specialistų pagalba privaloma.	R	D, O, S	Skubiai skambinti telefonu 112. Nepalikti jaunuolio, kol neatvyko greitoji, teikti jam emocinę paramą, ieškoti apsauginių veiksmų, motyvacijos gyventi, suteikti vilties. Su jaunuoliu kontaktas gali būti nutrauktas tik užtikrinus jo tolimesnį saugumą (perdavus jį medikams, šeimai, kitiems atsakingiems asmenims arba sukūrus ir užtikrinus bent keletą apsauginių veiksmų bei artimiausių dienų veiksmų planą, sumažinus / panaikinus bent vieną iš kriterijų: norą, gebėjimą, ketinimą).
Noras + gebėjimas / ketinimas + apsauginiai veiksniai; noras (arba kitas rizikos veiksnys) + apsauginiai veiksniai	J	Atviri ir tiesūs pokalbiai su jaunuoliu savižudybės tema. Susitarti dėl reguliaraus kontakto, siekiant atpažinti jauno žmogaus išgyvenamą krizę. Per susitikimus su jaunuoliu susitarinėti ir to laikytis iki kito karto. Informuoti apie minčių nukreipimo ir atsipalaidavimo būdus: pasivaikščiavimas, tam tikra muzika, sportas ar kita fizinė veikla, meditacija, kvėpavimas, piešimas ir t.t. Rekomenduojami klausimynai, padedantys tyrinėti savižudybės riziką bei jaunuolio atvejo rizikos vertinimą. (žr. dešinėje)	O	D, O, S	Išklausti, nevertinti, palaikyti, sukuriant saugią aplinką būti atviram ir ieškoti sunkumų įveikimo priemonių. Suteikti įstaigų, į kurias jaunuolis gali kreiptis, kontaktus, padėti užsiregistruoti ir palydėti pas specialistus žr. naudingas nuorodas. Kai yra oranžinio lygio grėsmė, specialistų pagalba būtina.
Apsauginiai veiksniai + noras / gebėjimas / ketinimas	J	Atviri ir tiesiai paklausti, ar jaunas žmogus planuoja nusižudyti bei ar turi veiksmų planą. Išklausti, įvertinti riziką, pasiūlyti kreiptis pagalbos į specialistus.	Ž	D, O, S	Organizacijoje rengti veiklas, padedančias tvarkytis su sunkiais jausmais. Kreiptis į pagalbos linijas. Vykdyti prevencines veiklas, mokyti streso ir įtampos įveikimo technikų, orientuoti į sportą ar kitą fizinę veiklą mažinančią įtampą. Kurti saugią ir atvirą erdvę, kurioje jaunuoliai galėtų rasti supratimą, paramą, gauti emocinę pagalbą.
Vykstant savižudybės aktui	J	Teikti emocinę paramą, ieškoti apsauginių faktorių, užtikrinti savo ir jaunuolio fizinį saugumą, jei tai įmanoma.	R	D, Tėvai	Skubiai skambinti telefonu 112. Nepalikti jaunuolio, kol neatvyko greitoji, teikti jam emocinę paramą, ieškoti apsauginių veiksmų, motyvacijos gyventi, suteikti vilties.

Moksliniais tyrimais grįstas savižudybės rizikos vertinimas pagal JAV Nacionalinės savižudybių prevencijos gyvybės linijos gaires (*Joiner, et. al. 2007*):

**1. Noras nusižudyti. Rizika yra, tačiau vien tik šio komponento neužtenka jos laipsniui įvertinti:**

- \* mintys apie savižudybę ir (ar) kito žmogaus nužudymą;
- \* psichologinis skausmas;
- \* neviltis;
- \* bejėgiškumas;
- \* jaučiamasi kaip našta kitiems;
- \* jaučiamasi kaip spąstuose;
- \* nepakeliamas vienvėsių jausmas.

**2. Gebėjimas nusižudyti. Rodo, ar žmogus yra pajėgus pradėti save žaloti. Veiksniai, tai rodantys:**

- \* ankstesni bandymai nusižudyti;
- \* yra susidurta su kieno nors kito savižudybe;
- \* prievarta prieš kitus žmones (naudota anksčiau arba dabar);
- \* savižudybės priemonių prieinamumas;
- \* apsvaigimas nuo alkoholio ar kitų psichiką veikiančių priemonių;
- \* piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais;
- \* ryškūs psichikos ligų simptomai (dramatiški nuotaikų svyravimai, prarandamas kontaktas su realybe);
- \* itin didelis susijaudinimas / įniršis (nerimas, nemiga).

**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., įsigyjama savižudybės priemonių arba asmeniniai daiktai išdalinami kitiems);
- \* išreiškiamas ketinimas nusižudyti.

**4. Apsauginiai veiksniai. Mažina savižudybės riziką:**

- \* palaikančių žmonių buvimas šalia dabartiniu metu;
- \* socialinė parama (pvz., artimieji);
- \* ateities planai;
- \* nusiteikimas priimti pagalbą;
- \* ambivalencija (prieštaringi jausmai gyvenimo ir mirties atžvilgiu);
- \* vertybės ir tikėjimas;
- \* prasmės jausmas.

**Šaltiniai:** *Skruibis P. (2016) PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GAIRĖS KETINANTIEMS NUSIŽUDYTI, MĖGINUSIEMS NUSIŽUDYTI IR NUSIŽUDŽIUSIŲJŲ ARTIMIEMIEMS. Metodinė medžiaga psichologijos studentams. ISBN 978-609-459-682-7*

## Priedas prie lentelės:

Konkreto jaunuolio atvejo analizė. Rizikos nusižudyti vertinimas (šį lapą pildo jaunimo darbuotojo (-ų) komanda, nedalyvaujant jaunuoliui)

Rizikos veiksniai	Ž (silpna)	O (vidutinė)	R (aukšta)
1. Polinkis į savižudišką elgesį			
2. Simptomatikos stebėjimas			
3. Neigiamos, slegiančios patirtys			
4. Beviltiškumas			
5. Savižudiškas mąstymas / mintys			
6. Ankstesnis savižudiškas elgesys			
7. Impulsyvumas			
8. Apsauginiai veiksniai			
Papildoma informacija			

Skubi intervencija savižudybės ar savižalos atveju (šio reagavimo būdo darbuotojai gali mokyti jaunuolius ir pagal jį reaguoti).

### **Savęs žalojimo / savižudybės valdymo įrankiai yra:**

1. Užtikrinti, kad asmuo neturi priegos prie ketinimų / priemonių;
2. Informuoti ir padėti artimiesiems, palaikant jaunuolį;
3. Mobilizuoti šeimą ir draugus, palaikyti ir užtikrinti jaunuolio saugumą;
4. Susitelkti ties apsauginiais faktoriais;
5. Siūlyti jaunuoliui psichoedukaciją ir užtikrinti, kad jis suvoktų, kaip naudinga kalbėtis apie neigiamus jausmus ir kaip svarbu rasti asmenis, į kuriuos reikėtų kreiptis, kai taip jaučiasi (svarbu gydyti bet kurias pagrindines psichines, neurologines ar medžiagų vartojimo būsenas, chronišką skausmą ar emocinį distressą).

Savižala ar savižudybė visada yra rimtas signalas, tad nusiųskite jaunuolį pas psichinės sveikatos specialistą kaip tik galima greičiau.



**Šaltinis:** [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/brain-health/mhgap-training-manuals/sui\\_module.pdf?sfvrsn=bb7a26ed\\_5](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/brain-health/mhgap-training-manuals/sui_module.pdf?sfvrsn=bb7a26ed_5)

## Klausimai, padedantys tyrinėti jaunuolio savižudybės riziką (skirta tiesioginiam darbui su jaunuoliu):

<b>Bendrieji klausimai</b>	Gal gali įvardyti, dėl kokių priežasčių verta mirti, o dėl kokių – gyventi? Dėl kokių gyvenimo patirčių yra verta gyventi? Ar kada nors norėjai nusižudyti? Papasakok apie tą laikotarpį. Ar kada esi pagalvojęs apie savęs žalojimą? Ar esi save žalojęs? Gal gali papasakoti, kaip tai darei?
<b>Specifiniai klausimai (skirta išsiaiškinti ketinimo rimtumą, gebėjimą nusižudyti)</b>	Kiek laiko tave kankina savižudiškos mintys? Kaip dažnai jos pasireiškia? Ar turi savižudybės planą? Kaip nusižudytum? Kada? Ar turi tam skirtų priemonių? Ar bandei žudyti? Jei taip – kas nutiko?
<b>Klausimai, skirti apsauginiams faktoriams atpažinti</b>	Kokios yra priežastys, dėl kurių verta gyventi? Kas tave sustabdo nuo savižudybės? Kaip anksčiau susitvarkydavai su įtampa, stresu? Kas tau praeityje padėdavo su tuo susitvarkyti? Į ką gali kreiptis pagalbos? Kas gali tave išklausyti? Su kuo jautiesi išgirstas ir suprastas? Kokie aplinkybių pokyčiai galėtų pakeisti tavo nuomonę apie savižudybę?

**Šaltinis:** [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/sui\\_module.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/mhgap/sui_module.pdf?ua=1)

**VALGYMO SUTRIKIMAI – „pasireiškia perdėtu dėmesiu savo svoriui, kūno formoms bei maistui ir lemia žalingų valgymo įpročių išsivystymą bei nepakankamą mitybą“. ([https:// pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/](https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/))**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Nepakankamas valgymas (baimė valgyti, griežtos dietos laikymasis, kalorijų skaičiavimas, kiti su valgymu susiję sunkumai)	J	Išvaizdai neutrali kalba/aplinka. Talentų, stiprybių ir gebėjimų palaikymas, NE išvaizdos vertinimui. Susitarimai reguliariai valgyti (kas 4 val). Prevenaciškai paskaityti knygą Jennifer L. Gaudiani (Ne)sergu: valgymo sutrikimų sukeltų medicininių komplikacijų vadovas.	O	D, ORG	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti pas specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti pas specialistą (šeimos gydytoją, psichiatrą) įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste / pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos. <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a> ;
		Nukreipimas į valgymo sutrikimų centrą Vilniuje  Informavimas apie badavimo neigiamą poveikį organizmui, pasidalinimas patirtimi, žinomais atvejais. Specialistų – psichologo, psichoterapeuto – konsultacijos: streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is). Edukacinių pokalbių, užsiėmimų organizavimas (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos, emocinio valgymo). Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Informavimas, kad, padedant specialistams, ankstyvoje stadijoje keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą.	R		
Pavalgius dažnai ilgą laiką būnama tualete (diuretikų, klizmų vartojimas)	J	Informavimas apie badavimo neigiamą poveikį organizmui, pasidalinimas patirtimi, žinomais atvejais. Specialistų – psichologo, psichoterapeuto – konsultacijos: streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is). Edukacinių pokalbių, užsiėmimų organizavimas (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos, emocinio valgymo). Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Informavimas, kad, padedant specialistams, ankstyvoje stadijoje, keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą.	O	D	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti pas specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, dietologus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti pas specialistus (šeimos gydytoją, psichiatrą) įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali suteikti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste / pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos. <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a> ;

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Vengimas valgyti viešumoje su kitais asmenimis	J	Sudaryti sąlygas ramiai pavalgyti ar pasidaryti maisto pačiam jaunuoliui pagal jo poreikius. Nukreipti pas valgymo sutrikimų specialistus. Parodyti video valgymo sutrikimų tema. <a href="https://www.youtube.com/@valgymosutrikimucentras742">https://www.youtube.com/@valgymosutrikimucentras742</a> Informavimas apie badavimo / viršsvorio žalą organizmui, pasidalijimas patirtimi, žinomais atvejais. Jaunuolio savivertės stiprinimas, reagavimas į patyčias, sąlygų patirti sėkmę sudarymas, pagalba atrasti savo stiprybes, jaunuolio psichologinio atsparumo stiprinimas. Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių sureikšminimo formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Valgymo kultūros formavimas. Darbas su aplinka, situacijos paaikškinimas, užkertantis kelią patyčioms, atstūmimui, pagalbos galimybių aptarimas.	O	D	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti į šiuos specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, dietologus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti į specialistą – šeimos gydytoją, psichiatrą – įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste / pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos. <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a> ;
Ydingas kūno vertinimas (savo kūno apimčių stebėjimas, nuolatinis savo ar kitų kūno vertinimas, liekno kūno idealizavimas, matavimasis, lyginimasis su „idealais“, nuomonės formulavimais)	J	Informavimas apie neigiamą badavimo poveikį organizmui, pasidalijimas patirtimi, žinomais atvejais. Specialisto – psichologo, psichoterapeuto – konsultacijos: streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is). Edukacinių pokalbių, užsiėmimų (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos, emocinio valgymo) organizavimas. Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Informavimas, kad, padedant specialistams, ankstyvoje stadijoje keičiant įpročius galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą.	O	D, ORG	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti į šiuos specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, dietologus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti į specialistą – šeimos gydytoją, psichiatrą – įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste / pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos. <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a>
Kūno pokyčiai (svorio kritimas / augimas), svorio svyravimai	J	Informavimas apie neigiamą badavimo poveikį organizmui, pasidalijimas patirtimi, žinomais atvejais. Specialistų – psichologo, psichoterapeuto – konsultacijos: streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is). Edukacinių pokalbių, užsiėmimų (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos, emocinio valgymo) organizavimas. Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Informavimas, kad, padedant specialistams, ankstyvoje stadijoje, keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą.	O	D, ORG	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti į šiuos specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, dietologus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti į specialistą – šeimos gydytoją, psichiatrą – įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste/pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a> ;

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Nuotaičių svyravimai	J, G, D, S	Stiprinti jaunuolio savivertę, reaguoti į patyčias, sudaryti sąlygas patirti sėkmę, atrasti savo stiprybes, stiprinti jaunuolio psichologinį atsparumą. Informavimas, kad, padedant specialistams, keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą. Streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is), psichologo konsultacijos, psichoterapija. Teigiamo požiūrio į kūną formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas saviraiškai.	O	D, ORG	Pokalbiai, prevencinės veiklos, empatiško savęs vertinimo užsiėmimai, sėkmės patyrimas, patinkančių veiklų atradimas, saugios saviraiškos erdvės (būreliai, užsiėmimai, paskaitos, kuriose jaunuolis jausis pilnavertis, priimtas, galės atsiskleisti ir auginti pasitikėjimą savimi).
Patyčios	J	Atsiradus patyčioms, primenamos aiškios bendravimo ir elgesio taisyklės visiems, organizuojamos refleksijos, nustatomos pasekmės už netinkamą elgesį. Patyčios negali būti toleruojami nei dalyvių, nei vadovų.	O	D, ORG	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasekmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba, skiriama nukentėjusiam asmeniui (-ims) (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į jaunimo liniją).
Gėda, savigrauža, pasibjaurėjimas savimi	J	Dažnesnis kontakto palaikymas, palydėjimas, pagalbos siūlymas, nukreipimas į specialistus pagalbos, dažnesni aptarimai.	O	D, ORG	Darbuotojų pokalbis su jaunuoliu, aiškinimas, susitarimai dėl reikalingos pagalbos. Papildoma pagalba, asistavimas, įtraukiant į veiklas, palydėjimas, atliekant užduotis.
Domėjimasis Pro-Ana, Pro-Mia (promotion of anorexia/bulimia) kultūra, dalyvavimas grupėse, forumuose, turinio stebėjimas socialiniuose tinkluose	J	Specialistų prevencinė, informacinė veikla, susijusi su emocijų ir kūno svorio reguliavimu, nauda ir žala. Stiprinti jaunuolio savivertę, psichologinį atsparumą, sudaryti sąlygas patirti sėkmę, atrasti savo privalumus. Prevencinių edukacinių pokalbių, užsiėmimų (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos) organizavimas. Teigiamo požiūrio į save formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas saviraiškai. Darbas su aplinka, situacijos paaiškinimas, užkertantis kelią patyčioms, atstūmimui, pagalbos galimybių aptarimas. Pagal poreikį nukreipimas pas specialistą – šeimos gydytoją, psichiatrą, dietologą.	O	D, ORG	Darbuotojų pokalbis su jaunuoliu, aiškinimas, susitarimai dėl reikalingos pagalbos. Papildoma pagalba, asistavimas. Įtraukiant į veiklas, palydėjimas, atliekant užduotis.
Žema savivertė (meilės sau stoka)	J	Stiprinti jaunuolio savivertę, psichologinį atsparumą, reaguoti į patyčias, sudaryti sąlygas patirti sėkmę, atrasti savo privalumus. Streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is), psichologo konsultacijos, psichoterapija. Teigiamo požiūrio į kūną formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas saviraiškai. Darbas su aplinka, situacijos paaiškinimas, užkertantis kelią patyčioms, atstūmimui, pagalbos galimybių aptarimas.	O	D, ORG	Pokalbiai, prevencinės veiklos, empatiško savęs vertinimo užsiėmimai, sėkmės patyrimas, patinkančių veiklų atradimas, saugios saviraiškos erdvės (būreliai, užsiėmimai, paskaitos, kuriose jaunuolis jausis pilnavertis, priimtas, galės atsiskleisti ir auginti pasitikėjimą savimi).
Asmenybės bruožai (perfekcionizmas)	J	Stiprinti jaunuolio savivertę, psichologinį atsparumą, reaguoti į patyčias, sudaryti sąlygas patirti sėkmę, atrasti savo privalumus. Streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is), psichologo konsultacijos, jei reikia – psichoterapija. Teigiamo, empatiško požiūrio į save formavimas.	Ž	D	Pokalbiai, prevencinės veiklos, empatiško savęs vertinimo užsiėmimai, sėkmės patyrimas, patinkančių veiklų atradimas, saugios saviraiškos erdvės (būreliai, užsiėmimai, paskaitos, kuriose jaunuolis jausis pilnavertis, priimtas, galės atsiskleisti ir auginti pasitikėjimą savimi).

**DEPRESIJA – „Pasitaikius tipiškam lengvos, vidutinės arba sunkios depresijos epizodui, būdinga liūdna nuotaika, sumažėjusi energija ir aktyvumas. Dažnai pasireiškia sumažėjęs pasitenkinimas, interesų ratas, dėmesio koncentracija ir didelis nuovargis net ir neįdedant daug pastangų. Paprastai būdingas sutrikęs miegas ir sumažėjęs apetitas. Beveik visada sumažėja savivertė ir pasitikėjimas savimi, o kaltės ir bevertiškumo idėjos būdingos net ir lengvos depresijos epizodui. Bloga nuotaika mažai kinta, jos neveikia aplinkybės, galimi vadinamieji somatiniai simptomai tokie, kaip interesų ir malonių jautimų praradimas, prabudimas ryte keliomis valandomis anksčiau, nei įprastai, didžiausias depresijos pablogėjimas ryte, stiprus psichomotorinis slopinimas, susijaudinimas..., apetito praradimas, svorio netekimas ir libido susilpnėjimas.“** *(Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtas pataisytas ir papildytas leidimas Australijos modifikacija, TLK-10- AM sisteminių ligų sąrašas, 2012 m.)*

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai	
Nepriėmimas	J, G, D	Sergantiems depresija gali padėti pasijausti geriau rutina, nauji pomėgiai ir užsiėmimai, joga, meditacija, sportas, miego režimas, mokymasis, kaip kalbėti apie savo jausmus. Pagalba jaunuoliui / savanoriui: gali padėti bendruomenės jausmo, santykio kūrimas, žmonės, į kuriuos jaunuolis gali atsiremti / prašyti pagalbos. Rekomenduojamas palydėjimas, mažesni tikslai / žingsniai, peržiūros ir jaunuolio sveikatos galimybių bei suplanuotų tikslų derinimas. Rekomenduojama pasitikrinti, ar jaunuoliui reikalingi vaistai, ar jie vartojami, jei reikia, palydėti jį pas psichiatrą.	O	D	Blogėjant situacijai, reikia padėti jaunuoliui / savanoriui kreiptis profesionalios pagalbos, reikalingas sustiprintas palydėjimas, gydytojo psichiatro konsultacija / gydymas, psichologo / psichoterapeuto konsultacija, priežiūra, vartojant vaistus, mažesni veiklos tikslai, suderinti su jaunuolio savijauta.	
Patyčios *(daugiau informacijos, kaip elgtis, žr. Prie patyčių temos)	J, G, D		O			
Programos apsunkinimas (veiklos, renginio, savanorystės, kurioje dalyvauja jaunas žmogus, savanoris)	D, G		O			
Grupės dinamikos trikdys (nenoras įsitraukti į grupės veiklas, bendrauti su kitais asmenimis, vykstančių veiklų ignoravimas ir pan.)	D, G		O			
Savižala (savo kūno pjaustymas, braižymas, drąskymas ir kt.) * (daugiau informacijos, kaip elgtis, žr. prie savižalos temos)	J		R			
Saviizoliacija (atsiribojimas, nenoras bendrauti, pasitraukimas iš įprastų veiklų ir pan.)	J, G		O			D, T, ORG
Pshicinės sveikatos pablogėjimas (irzlumas, didesnis sudirgimas, pykčio priepuoliai, apatija, liūdesys, jėgų stygius ir kt.)	J, G, D		O			D, T, ORG
Fizinės sveikatos pablogėjimas (sutrikęs ar pakitęs miego (jo neužtenka arba yra per daug) arba mitybos (badavimas arba persivalgyimas) ritmas, jėgų stygius ir kt.)	J		O			

**PANIKOS ATAKOS – pasikartojantys netikėti panikos priepuoliai. Šie priepuoliai yra staiga kylantys stiprios baimės ar diskomforto epizodai, kurie pasiekia piką per kelias minutes ir per kuriuos pasireiškia keturi ar daugiau toliau išvardytų požymių:**

**Pastaba: nerimas staiga gali padidėti tiek ramybės būsenoje, tiek jau jaučiant nerimą.**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
<p>*Diagnostiniai kriterijai pagal DSM-V:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• širdies permušimai, greitas jos plakimas ar „daužymasis“;</li> <li>• prakaitavimas;</li> <li>• drebėjimas ar virpėjimas;</li> <li>• oro trūkumas ar dusimas;</li> <li>• springimas;</li> <li>• skausmas ar diskomfortas krūtinėje;</li> <li>• pykinimas arba diskomfortas pilve;</li> <li>• galvos svaigimas, nestabilumo jausmas, alpimas;</li> <li>• karščio ir šalčio bangos;</li> <li>• tirpimo ar dilgčiojimo pojūčiai;</li> <li>• derealizacija ir depersonalizacija (aš save matau kaip filme, stebiu save iš šono);</li> <li>• baimė prarasti kontrolę ar išprotėti;</li> <li>• baimė mirti.</li> </ul>	J, G	<p>Jei aplinkybės leidžia, likti ten, kur esate. Padėti jaunuoliui nusiraminti, užtikrinti, kad priepuolis tuoj praeis bei padėti jam daryti „įsižeminimo“ pratimus, pavyzdžiui, pratimą 5–4–3–2–1, apkabinti, duoti pledą, į kurį jaunuolis galėtų susisukti ir tai padėtų jam nurimti. Sutelkti visą dėmesį į kvėpavimą. Padedant žinojimas, kad nuo panikos atakų nemirštama. Padėti atlikti „įsižeminimo“ pratimą 5–4–3–2–1. Parodyti jaunuoliui, kaip daryti pratimą ir kviešti jį daryti tą patį: pasirinkti penkis objektus erdvėje, užfiksuoti žvilgsnį ties kiekvienu ir įvardyti jį (pvz., stalas, paveikslas, medis, užuolaida, rašiklis). Tada pasirinkti, bet kuriuos keturis objektus erdvėje ir juos paliesti, apibūdinant jų savybes (pvz., stalas - šaltas, grublėtas, sofa - minkšta, švelni, gėlė - grublėta, akinių dėklas - sunkus, šaltas, lygus). Paskui užsimerkus išgirsti ir įvardyti tris garsus, esančius viduje ar išorėje (pvz., lapų šlamesys, laikrodžio tiksėjimas, važiuojančių mašinų garsas). Tada pauostyti du šalia esančius objektus ir įvardyti jų kvapą (pvz., rūbai kvepia skalbimo milteliais, o arbatos puodelis – čibreliais). Galiausiai paragauti vieną maisto produktą ir įvardyti jo skonį (pvz., mėtos lapelis - aitrus, turi rūgštumo savyje). Dar galima atlikti pratimą 4–4–4–4 kvėpavimui normalizuoti: ramiai įkvepiama, kvėpavimas užlaikomas, iškvepiama, kvėpavimas užlaikomas. Visi šie veiksmai daromi tol, kol suskaičiuojama iki keturių. Taip kvėpuojama 4–7 minutes. Šiuos du pratimus galima keisti tapusavyje – pirma padaryti 5–4–3–2–1 ir tada 4–4–4–4 pratimą tol, kol asmens būsena stabilizuojasi.</p>	O	D, T	<p>Patariama vengti veiksmų, kurie gali prisidėti prie priepuolių išprovokavimo: pervargimo, neišsimiegojimo, tonizuojančių medžiagų - kavos, energetinių gėrimų, tabako bei tam tikro asmenišką streso. Be to, svarbu stiprinti asmenišką atsparumą stresui – šiuo atveju gali padėti psichologinė pagalba. Jaunuolis padėti sau gali tvarkydamas dalykus, kuriuos įmanoma pataisyti pačiam (pvz., miego režimą, poilsį, veiklos intensyvumą, sportą) ir kreipdamasis į specialistus. Dar rekomenduojama didinti asmeninį atsparumą stresui, išnaudoti teigiamai veikiančius faktorius (sportą, atsipalaidavimą), susitvarkyti gyvenimo būdą bei santykius su kitais ir su pačiu savimi, lankyti psichoterapiją, vartoti vaistus, jei to reikia.</p>

**KRIZĖ – Psichologinę krizę galėtume apibrėžti taip (Polukordienė, 2003): „Tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir jam emociškai reikšmingą gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka. Ištikus krizei, žmogų apima didelio psichinis diskomfortas, kuriam būdingi kriziniai jausmai tokie, kaip didelis nerimas, baimė, neviltis, bejėgiškumas, įtampa, prislėgta nuotaika, jausmų sumaištis. (Krizę gali sukelti šie įvykiai: mirtis, skyrybos, sunki netikėta artimojo ar asmeninė liga ir pan.).**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Fiziologiškai pasireiškianti įtampa (nemiga, virškinimo sutrikimai ir kita)	J	Praktikuoti kvėpavimo pratimus, meditaciją, atsipalaidavimo veiklas - piešimą, muzikos klausymą, įsijėminimo veiklas (5–4–3–2–1 pratimas), aktyvacijos veiklos - sportas, įsitraukimas į veiklas, susitikimas su pozityviais asmenimis. Rekomenduojamas kalbėjimas apie patiriamus sunkumus, jausmus ir situaciją.	O	J, D	Pokalbis su jaunuoliu apie jo išgyvenamą būseną, paskatinimas imtis situaciją keičiančių veiksmų, paremiant spręsti iškilusius sunkumus. Galima kreiptis į jaunimo liniją ar apsilankyti psichologo ar psichoterapeuto konsultacijoje, jei jaunuoliui nepavyksta įveikti krizės ilgesnį laiką (nuo 2 sav. iki 2 mėn.).
Emociškai pasireiškianti įtampa (nuotaikų svyravimas, dažna baimė ar pyktis, ašaros)	J		O	J, D	
Elgesiu pasireiškianti įtampa (apatija veikloms, neproduktyvus aktyvumas – stipriai pasireiškiantis kvailiojimas, anksčiau nebūdingas asmeniui, priklausomybių požymiai)	J, G, D		O	J, D	
Nepalaikoma santykio su kitais (dažnas konfliktavimas, atstūmimas, netoleravimas, atsiribojimas)	J, G, D		O	J, D	
Protinių gebėjimų sutrikimas (koncentracijos praradimas, užduočių atidėliojimas, sunkumai, priimanant sprendimus, atminties pablogėjimas)	J		O	J, D	
Prasmės praradimas (beviltiškumas, mažai motyvacijos ką nors veikti)	J		O	J, D	
Staigus atsiitraukimas iš veiklų	J, G		O	J, D	

**Piktavališkas elgesys su kitais asmenimis – „...asmenys nepasižymi jautrumu kitiems, yra gana arogantiški.“ Psichiatrija, Vilnius 2003 m. 442 psl.**

Pavojiinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Patyčios	G, D, S, ORG	Jei vyksta patyčios, visiems primenamos aiškios bendravimo ir elgesio taisyklės, organizuojamos refleksijos, nustatomos pasekmės už netinkamą elgesį. Tokie atvejai negali būti toleruojami nei dalyvių, nei vadovų.	O	D, G, ORG	Besityčiojančiam Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama nukentėjusiam asmeniui/nims (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į jaunimo liniją).
Piktybiškas atsitraukimas nuo veiklų	G, D, S, ORG	Deleguoti atsakomybes visai grupei, o ne konkrečiam asmeniui. Jaučiant jaunuolio atsitraukimą, vadovai aiškinasi tokio elgesio priežastis, nubrėžia aiškias bendravimo, veiklos ir elgesio taisykles. Vadovai kalbasi su grupe, padeda išreikšti jausmus ir reiškia palaikymą grupės atžvilgiu, jei ji nukentėjo. Vadovai persikirsto užduotis, kartu reflektuoja su visa grupe, esant reikalui kalbasi apie elgesio normas, galimas pasekmes.	O	D, ORG	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį.
Trikdžiai programai/veikloms (perdėtas fantazavimas arba mažai darymo, daug kalbėjimo, perdėto dėmesio reikalavimas ir pan.)	G, D, S, ORG	Rekomenduojama turėti aiškias bendravimo ir elgesio taisykles tarp grupės dalyvių ir vadovų bei jų laikytis, įvardyti pasekmes, atskirai pasikalbėti su trikdančiu programą asmeniui, o, jei reikia, ir su visa grupe. Kaip elgtis ilgalaikėje perspektyvoje, žr. „gaslightning“ skiltį.	O	D, ORG	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama grupei ar nukentėjusiems asmenims.
Naudojimasis kitais, siekiant savo tikslų	G, D, S, ORG	Reikia visiems tolygiai paskirstyti užduotis, užtikrinti didesnę grupę, su kuria toks asmuo turėtų dirbti. Nuolat kartu su asmeniu aptarinėti jo atsakomybes veikloje, išskaidyti jas į mažus žingsnelius, kuriuos jis pats turi atlikti. Pagal aplinkybes nustatomas aiškios bendravimo, elgesio taisyklės, pvz., apgyvendinimo erdvių tvarkymosi taisyklės.	O	D, ORG	Jei reikia, įsitraukia vadovas, tutorius ar koordinuojanti organizacija. Su šiais asmenimis nustatomos aiškios taisyklės, kurių laikosi tiek jaunuolis, tiek kiti.
Menkinimas (asmenys turi polinkį išsirinkti auką ir ją menkinti tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje perspektyvoje.	G, D, S, ORG	Rekomenduojama turėti aiškias bendravimo ir elgesio taisykles tarp grupės dalyvių ir vadovų bei jų laikytis, įvardyti pasekmes, atskirai pasikalbėti su menkinančiais besielgiančiu asmeniu, o, jei reikia, ir su visa grupe. Kaip elgtis ilgalaikėje perspektyvoje, žr. piktybiško elgesio skiltį.	O	D, ORG	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama nukentėjusiam asmeniui/nims (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į jaunimo liniją).
Arogantiškas bendravimas	G, D, S, ORG	Rekomenduojama priminti veiklos sąlygas, elgesio ir bendravimo taisykles, kurių turi būti laikomasi, nes kitaip gali laukti pasekmės, pavyzdžiui, tokios, kaip projekto nutraukimas.	Ž	D, ORG, G (informavimui)	Aiškiai nubrėžiamos bendravimo ir elgesio taisyklės, dalyviai taip pat stengiasi išsispęsti konfliktines situacijas arba įsitraukia vadovas, tutorius, KO. ir kalba atskirai ar su grupe.

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Atjautos trūkumas	G, S	Rekomenduojama priminti veiklos sąlygas, elgesio ir bendravimo taisykles, kurių turi būti laikomasi. Šviesti, mokyti ir aptarti situacijas, kuriose nebuvo parodyta atjauta, informuoti, kaip tinkamai privaloma elgtis, kaip kitus galima paveikti tokiu elgesiu.	Ž	D, ORG, G (informavimui)	Atsižvelgiant į situaciją, suteikti emocinį palaikymą nukentėjusiam dalyviui ar grupei.
Sudėtingi santykiai	G, S	Rekomenduojama padėti grupei tolygiai pasiskirstyti užduotis, pabrėžti komandinio darbo, pagarbos svarbą. Galima ieškoti ir kompromiso asmeniui dirbti vienam, jei tai naudinga abiem pusėms. Tikėtina, kad prireiks mediatoriaus / tarpininko nuolatiniam konstruktyviam dialogui tarp dviejų nesutariančių pusių palaikyti.	O	D, ORG, G (informavimui)	Aiškiai nubrėžiamos darbo, bendravimo ir elgesio taisyklės. Konstruktyvus bendravimas vyks tik dalyvaujant trečiajam šaliai (tai gali būti vadovas, mediatorius, tarpininkas).
Stiprus pavydas / tikėjimas, kad jam pavydi	G, S	Rekomenduojamos aiškios bendravimo ar veiklos taisyklės, taikomos visiems, jų privaloma laikytis.	Ž	D, ORG, G (informavimui)	Nubrėžtos aiškios bendravimo ir elgesio taisyklės / ribos
Sistemine psichologine manipuliacija („gaslightning“)	G, D, S, O	Rekomenduojama manipuliuojančiam asmeniui aiškiai nustatyti taisykles / ribas, kaip elgtis negalima. Geriau jas pateikti kaip faktą, o ne derybų objektą, taip pat nurodyti galimas pasekmes už jų nesilaikymą. Jei ir toliau gaunami dalyvių skundai, vadovas / darbuotojas pats pastebi nuolatinį netinkamą elgesį bei taisykles pažeidžiantis dalyvis turi būti pašalinamas, aptarus priežastis su asmeniu.	O	D, ORG, G (informavimui)	Vadovams, lyderiams bei savanorių koordinatoriams rekomenduojamos supervizijos, siekiant tinkamai tvarkytis su grupe, manipuliuojančiu asmeniu ir prieš save kylančiais jausmais.  Nukentėjusiam asmeniui ar grupei siūloma kalbėtis apie nemalonias situacijas, jausmus, apie tai, kaip atpažinti tokį elgesį ir prašyti pagalbos, jei taip vėl nutiktų. Pasiūlyti atpalaiduojančias ar iškrovos veiklas – sportą, meditaciją, jogą, relaksaciją, muzikos klausymą ir t. t. Jei nepakanka nukreipti į pagalbos linijas, galima pasiūlyti psichologo ar psichoterapeuto pagalbą savivertei sustiprinti.

**Šizofrenija – „...lėtinė psichikos liga, kuria susergera jauni žmonės ir kuri pažeidžia emocijų, mąstymo bei valios sferas..“ (Psichiatrija. Vilnius 2003 m. , 261 psl.)**

Pavojiinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Savižudiškos mintys	J	Žiūrėti savižudybės atvejų skiltį.	R	GD, ORG	Vadovai, lyderiai / savanorių koordinatoriai, tutoriai; atliekant ilgalaikę ar trumpalaikę savanorystę ar mainus jaunuoliui turėtų padėti lydintis asmuo, kuris rūpintųsi vaistų vartojimu bei vykdytų jaunuolio savijautos stebėseną ir jos pokyčius, reaguotų į juos, atsižvelgdamas ir į medicininę diagnozę, informuotų vadovus, tutorius, mentorius ar kt. atsakingus asmenis, jei jaunuolis veikoje dėl sveikatos dalyvauti nebegali; informacija apie ligą ir individualią jaunuolio situaciją turi būti pristatoma visiems, kas bus susiję su jaunuoliu, taip pat turi būti pateikiamos aiškios instrukcijos, ką daryti ir ko nedaryti, dalyvaujant tokiam asmeniui.
Kliedesiai	J, G, D, S	Žinanat medicininę diagnozę, nedelsiant ieškoti gydytojo psichiatro pagalbos, kviešti jaunuolį gultis į ligoninę, skambinti pagalbos numeriu 112.	R	Psichiatras, ligoninė	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis.
Haliucinacijos	J, G, D, S		R		
Žala kitiems / agresyvus elgesys	G, D, S	Reikalinga platesnė informacija jaunuoliui, lydinčiam asmeniui ir grupei. Ji turi žinoti, koks dalyvis joje lankosi. Be to, būtina aptarti su jaunuoliu ir lydinčiu asmeniui, kokios pagalbos jam gali reikėti, kokių ritmu jis gali dalyvauti, kas gali sukelti pablogėjimą bei siekti vengti dirgiklių.	R	D, ORG	Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama grupei ar nukentėjusiems asmenims. Jei reikia, įsitraukia vadovas, tutorius ar koordinuojanti organizacija. Su šiais asmenimis nustatomos aiškios taisyklės, kurių laikosi tiek jaunuolis, tiek kiti.
Izoliavimasis	J, G	Reikalinga platesnė informacija jaunuoliui, lydinčiam asmeniui ir grupei. Ji turi žinoti, koks dalyvis joje lankosi. Be to, būtina aptarti su jaunuoliu ir lydinčiu asmeniui, kokios pagalbos jam gali reikėti, kokių ritmu jis gali dalyvauti, kas gali sukelti pablogėjimą bei siekti vengti dirgiklių.	O	D, ORG	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasėkmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama nukentėjusiam asmeniui/nims (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į jaunimo liniją).
Patyčios	G	Reikalinga platesnė informacija jaunuoliui, lydinčiam asmeniui ir grupei. Ji turi žinoti, koks dalyvis joje lankosi. Be to, būtina aptarti su jaunuoliu ir lydinčiu asmeniui, kokios pagalbos jam gali reikėti, kokių ritmu jis gali dalyvauti, kas gali sukelti pablogėjimą bei siekti vengti dirgiklių.	O		Aiškiai nubrėžiamos bendravimo ir elgesio taisyklės, dalyviai taip pat stengiasi išsispřesti konfliktines situacijas arba įsitraukia vadovas, turorius, KO. ir kalba atskirai ar su grupe.
Progamos / veiklos trikdžiai	G, D, S, ORG		O		
Sklandaus mąstymo ir kalbos netekimas	J, G, D, S	Žinant medicininę diagnozę, nedelsiant ieškoti gydytojo psichiatro pagalbos, kviešti jaunuolį gultis į ligoninę, skambinti pagalbos numeriu 112.	R	D, ORG psichiatras, ligoninė	
Negebėjimas suvaldyti impulsyvumo	J, G, D, S		R	D, ORG psichiatras, ligoninė	

## ADHD yra neurologinis raidos sutrikimas, pasireiškiantis dėmesio išlaikymo sunkumais ir per dideliu aktyvumu.

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Grupės blaškymas(is)	J, G, D	Paruoštas inventorių ir rizikos planas. Išankstinė konsultacija su specialistu. Informuoti, paruošti grupę, kaip ją lankyti su tokiu dalyviu.	Ž / O	D	Pritaikyta aplinka. Padeda papildomas dėmesys, priminimai, tarpinės peržiūros kartu su jaunuoliu, konstruktyvus grąžinimas prie veiklų.
Piktybiškas atsivertimas su(si) žalojimas	J, G, D	Siekiant išvengti pasekmių, iš anksto pritaikyti priemones. Derėtų paskirti jaunuoliui asistentą, rizikingoje veikloje.	Ž	J, G, D	Pritaikyta aplinka. Padeda papildomas dėmesys, priminimai, tarpinės peržiūros kartu su jaunuoliu, konstruktyvus grąžinimas prie veiklų.
Kilęs irzlumas	J	Fiksuoti sutarimus užrašinėje, užduotis padalinti į smulkesnes, pateikti aiškias, trumpas instrukcijas, ką reikia padaryti.	Ž	J, D	iš anksto aptarti su jaunuoliu, kokios jam pagalbos gali prireikti, kaip ir kieno jis gali prašyti pagalbos.
Per didelis susitelkimas konkrečiame užsiėmime	J, G	Laiko užduotims nustatymas, kitų svarbių užduočių užrašymas (priminimai), grupės ar vadovo konstruktyvus priminimas apie laiko rėmus.	Ž	J, D	Laikmatis, užrašai, konsultacija dėl pirmenybės suteikimo veikloms.
Atidėliojimas atlikti užduotis	J	Didelių užduočių padalijimas į mažesnes, aplinkos pakeitimas, atsitraukimas nuo dirgiklių: relaksacijos, nusiramino pratimai.	Ž	J, D, T	Mokymasis susidaryti prioritetus bei jų laikytis, didelių užduočių smulkinimas į mažesnes ar visai smulkias.
Žema savivertė	J	Padrašinimas, pokalbis, paskatinimas jungtis prie grupės veiklų, palydėjimas ir pan.	Ž	J	Psichologo ar psichoterapeuto konsultacija
Nuobodulys	J, G, ORG	Pertraukėlių nusimatymas ir paskatų sistemos kūrimas. Užduočių modifikavimas, darant jas etapais.	Ž	J, D, G	Mokymasis susidaryti prioritetus bei jų laikytis, didelių užduočių smulkinimas į mažesnes ar visai smulkias.

**Priklausomybė – tai polinkis vartoti psichiką veikiančias medžiagas ar užsiimti tokio pobūdžio veikla (pavyzdžiui, žaisti vaizdo žaidimus, azartinius lošimus), siekiant pasitenkinimo jausmo bei nekreipiant dėmesio į galimas neigiamas pasekmes. Į psichiką veikiančias medžiagas įeina visų rūšių narkotinės medžiagos (įskaitant kljus ir panašius svaiginimosi būdus), alkoholis, rūkalai. Dažnai pasikartojantis vartojimas ar veiksmas, keliantis malonumą, sukelia priklausomybę ir tampa psichikos sutrikimu.**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Priklausomas asmuo gali įtraukti kitus asmenis	G, ORG, D, T	Elgesio taisyklės ir susitarimų laikymasis, informavimas apie priklausomybes, jų žalą, galimas pasekmes (svarbu, kad taisyklės galiotų visada ir apie jas būtų informuota tik prisijungus prie veiklos, bendruomenės), organizuoti prevencines veiklas apie priklausomybes, jų žalą.	O	G, ORG, D, T	Aptarti su jaunimu rūpestį dėl galimų priklausomybių, kviešti jaunuolius asmeniniams pokalbiams, siūlyti pagalbą, stiprinti jų savivertę, įtraukti ir motyvuoti veiklomis.
Savęs neprižiūrėjimas / išsekimas (sutrikusi mityba, miegas)	J	Organizuoti prevencines veiklas apie priklausomybes, jų žalą.	O / R	J, T, D, specialistai	Jaunimo darbuotojai turėtų informuoti tėvus / globėjus, jei jaunuolis nepilnametis. Jie taip pat gali prisidėti prie pagalbos teikimo, aptarus su tėvais / globėjais ir jaunuoliu. Jei jaunuolis pilnametis, kviešti jį asmeniniams pokalbiams, siūlyti pagalbą, nukreipti jį, stiprinti jo savivertę, įtraukti ir motyvuoti veiklomis.
Netinkamas elgesys	J, G, D, B	Elgesio taisyklės ir pasekmės. Organizuoti prevencines veiklas apie priklausomybes, jų žalą	O	D	Jei jaunuolis pilnametis, kalbamasi su juo apie priklausomybę, jos priežastis bei bandoma sudėlioti veiksmų ir pagalbos planą su kiekvienos pusės atsakomybėmis. Jei reikia, į atsakomybių planą įtraukiama daugiau atsakingų asmenų: darbuotojus, jaunuolį, šeimą, gydymo institucijų darbuotojus ir pan. Nuolat peržiūrimas planas, galima taikyti atitinkamas pasekmes, kurios iš anksto aptartos (pvz., pavartojus psichiką veikiančių medžiagų, draudžiama ateiti į jaunimo centrą arba bus paprašyta išeiti). Tikėtini atkryčiai, tačiau tai – nuoseklus ir kantraus darbo dalis.
Fizinė žala	G, D, S	Daugiau informacijos žr. skiltyje savižala.	R	D	Jei jaunuolis save žaloja arba fizinė grėsmė gresia aplinkiniams, atsižvelgiant į situaciją, kviečiama greitoji pagalba arba policija, iš anksto apie tai informavus jaunuolį ir jo artimuosius.
Patyčios	G, D	Jei yra patyčių, primenamos aiškios bendravimo ir elgesio taisyklės visiems, organizuojamos refleksijos, nustatomos pasekmės už netinkamą elgesį. Patyčių negali toleruoti nei dalyviai, nei vadovai.	O	D, O	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasekmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba skiriama nukentėjusiam asmeniui (-ims) (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į emocinės paramos linijas)

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Socialinių įgūdžių mažėjimas per izoliavimą(si)	G, ORG	Asmens aktyvizacija, įtraukimas į teigiamai nuteikiančias veiklas, savivertės kėlimas, skatinimas veikti, palaikymas.	O	J, T, G, D	Asmens aktyvizacija, įtraukimas į teigiamai nuteikiančias veiklas, savivertės kėlimas, skatinimas veikti, palaikymas, pokalbiai apie galimą pagalbą, nukreipimas į specialistus – psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą. Kviesti individualių pokalbių, sudaryti individualų veiksmų planą, padedantį tavarkytis su priklausomybe ir socialinių įgūdžių mažėjimu. Atsižvelgiant į galimybes ir atsakomybes, į tam tikrus plano etapus įsitraukia ir jaunimo darbuotojas.
Finansinis nestabilumas (skolos)	G, ORG	Preveniciškai rekomenduojamos veiklos, supažindinančios ir didinančios finansinio raštingumo įgūdžius.	O	J, D	Asmens aktyvizacija, įtraukimas į teigiamai nuteikiančias veiklas, savivertės kėlimas, skatinimas veikti, palaikymas, pokalbiai apie galimą pagalbą, nukreipimas į specialistus – psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą. Kviesti individualių pokalbių, sudaryti individualų veiksmų planą, padedantį tavarkytis su priklausomybe ir socialinių įgūdžių mažėjimu. Atsižvelgiant į galimybes ir atsakomybes, į tam tikrus plano etapus įsitraukia ir jaunimo darbuotojas.
Vagysčių ir kt. neteisėto elgesio rizika	J, B, ORG, Įranga	Informavimas apie galimas priklausomybės pasekmes. Pokalbiai apie įmanomus pagalbos būdus, nukreipimas į juos.	O	J, D	Individualūs pokalbiai ir situacijos sprendimas be policijos. Jei be jos nepavyksta, situacija per paini arba žala per didelė, pranešama policijai. Jaunuolis taip pat nukreipimas į specialistus – psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą. Kviesti individualių pokalbių, sudaryti individualų veiksmų planą, padedantį tavarkytis su priklausomybe. Atsižvelgiant į galimybes ir atsakomybes, į tam tikrus plano etapus įsitraukia ir jaunimo darbuotojas.
Santykio su kitais nepalaikymas (dažnas konfliktavimas, atstūmimas, netoleravimas, atsiribojimas)	Įranga, G, D	Pokalbis su jaunuoliu apie jo elgesio priežastis. Pagalbos siūlymas pagalbos arba nukreipimas į pagalbos linijas.	O	J, D	Asmens aktyvizacija, įtraukimas į teigiamai nuteikiančias veiklas, savivertės kėlimas, skatinimas veikti, palaikymas, pokalbiai apie galimą pagalbą, nukreipimas į specialistus – psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą. Kviesti individualių pokalbių, sudaryti individualų veiksmų planą, padedantį tavarkytis su priklausomybe ir santykio atkūrimu. Atsižvelgiant į galimybes ir atsakomybes, į tam tikrus plano etapus įsitraukia ir jaunimo darbuotojas.

**AUTIZMAS – įvairiapusis vystymosi sutrikimas, kuriam būdingi sunkumai, pasireiškiantys trijose veiklos srityse: socialinės sąveikos, verbalinės ir neverbalinės komunikacijos bei elgesio.**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Jaunuolio nepriėmimas į grupę / atstūmimas	J, D, S	Susipažinimas su jaunuoliu ir jo situacija; instrukcijos grupei ir atskirai jaunuoliui dėl elgesio taisyklių, papildoma pagalba, integruojant jaunuolį į grupę, palydėjimas.	O	D, S	Specialistų konsultacijos, literatūra, susijusi su sutrikimu
Patyčios	G, D, S	Jeigu yra patyčių, visiems primenamos aiškios bendravimo ir elgesio taisyklės, organizuojamos refleksijos, nustatomos pasekmės už netinkamą elgesį. Patyčių negali toleruoti nei dalyviai, nei vadovai.	O	D	Jaunuoliui turi būti nustatomos bendravimo ribos, taikomos pasekmės už netinkamą elgesį su kitais asmenimis. Kalbama apie tinkamą ir pageidautiną elgesį. Palaikymas, psichologinė parama ir pagalba, skiriama nukentėjusiam asmeniui (-ims) (pokalbiai, psichologo ar psichoterapeuto konsultacija, nukreipimas į jaunimo liniją)
Programos, veiklos apsunkinimas / grupės dinamikos trikdys	G, D, S, ORG	Jaunuoliui pagal poreikį gali padėti asistentas ar lydintis asmuo. Svarbu informuoti grupę, vadovus ar savanorystės vietą teikiančią organizaciją apie autistišką dalyvį, paaiškinti jo elgesio, reakcijos modelius, būdus, kurie gali padėti visiems pusėms tvarkytis. Padėti jaunuoliui asmeninėmis konsultacijomis, palydėjimu, dažnesiu užduočių išsikėlimu ir apžvalga.	O	D	Literatūra, susijusi su specialiuoju poreikiu jaunuolių įtraukimu, programos turinio pritaikymu, metodais. Rekomenduojamas stipresnis vadovų, grupės ir jaunuolio parengimas prieš mainus, veiklas ar savanorystę.
Agresyvus elgesys	J, G, D, S	Iš anksto nuteikti grupę priėmimui, stabdyti netinkamą elgesį.	O	D	Netinkamo elgesio stabdymas. Jei yra poreikis, kviečiami medikai, o, jei situacija gali būti išspręsta darbuotojų, imamas tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, susitarimas dėl tinkamo elgesio. Nukreipimas į psichologą, psichiatrą, psichoterapeutą. Tėvų, globėjų, artimųjų informavimas.
Fizinė žala kūnui	Įranga, G, D, S, B	Netinkamo elgesio stabdymas, patraukimas į saugią erdvę ir erdvės nusiraminti suteikimas. Patartina žinoti, kas kelia įtampą (pvz. per didelė šviesa, triukšmas ar pan.) ir kokie simptomai įspėja apie augančią įtampą (pvz. Lingavimas, ritmingas tapšnojimas, ausų užsikimšimas ir pan.). Pamačius įspėjamuosius ženklus imtis veiksmų pašalinti dirgiklius nedelsiant. Jei įmanoma ir yra poreikis - informuoti grupę, stengiantis vengti per didelių dirgiklių (pvz. garsios muzikos ir pan.)	Ž / O	D	Netinkamo elgesio stabdymas. Jei yra poreikis, kviečiami medikai, o, jei situacija gali būti išspręsta darbuotojų, imamas tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, susitarimas dėl tinkamo elgesio. Nukreipimas pas psichologą, psichiatrą, psichoterapeutą. Tėvų, globėjų, artimųjų informavimas.

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevencija / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Inventoriaus gadinimas	ORG	Netinkamo elgesio stabdymas, patraukimas į saugią erdvę (pvz koridorių ar asmeninį kambarį). Dalyvio sutartyje galima numatyti, kas atsakingas už sugadintą inventorių ir padarytos žalos atlyginimą.	Ž / O	D	Netinkamo elgesio stabdymas. Jei situacija gali būti išspręsta darbuotojų, imamasi tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, susitarimas dėl tinkamo elgesio. Nukreipimas į psichologą, psichiatrą, psichoterapeutą. Tėvų, globėjų, artimųjų informavimas.
Išgąstis	B, G, D, J, S	Jaunuoliui gali padėti asistentas ar lydintis asmuo, jeigu tam yra poreikis. Svarbu informuoti grupę, vadovus ar savanorystės vietą teikiančią organizaciją apie autistišką dalyvį. Paaiškinti jo elgesio, reakcijos modelius, būdus, kurie gali padėti visoms pusėms tvarkytis. Padėti jaunuoliui asmeninėmis konsultacijomis, palydėjimu, dažnesiu užduočių išsikėlimu ir apžvalga.	Ž	D, GR	Jei situaciją gali išspręsti darbuotojai, imamasi tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, nuraminimas arba, jei yra poreikis, laikinas pašalinimas iš veiklų, nuraminimas. Jei būtina, – tėvų, globėjų, artimųjų informavimas.
(Asmens) ribų pažeidimas	G, D, B, J, S	Asmeninis pokalbis su jaunuoliu apie kitų asmenų ribas. Empatiškas paaiškinimas apie jo ir kitų asmenines ribas, kurių peržengti negalima.	Ž	D	Netinkamo elgesio stabdymas. Jei situaciją gali išspręsti darbuotojai, imamasi tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, susitarimas dėl tinkamo elgesio.
Izoliavimas(is)	J, G, D, S	Dažnesnio kontakto palaikymas, palydėjimas, pagalbos siūlymas, dažnesni aptarimai.	Ž	J, D, T	Netinkamo elgesio stabdymas. Jei situaciją gali būti išspręsti darbuotojai, imamasi tokių priemonių, kaip pokalbis, aiškinimas, susitarimas dėl tinkamo elgesio. Nukreipimas į psichologą, psichiatrą, psichoterapeutą. Tėvų, globėjų, artimųjų informavimas.
Savigrauža	G, D, S	Dažnesnio kontakto palaikymas, palydėjimas, pagalbos siūlymas, dažnesni aptarimai.	Ž	J, D	Darbuotojų pokalbis su jaunuoliu, aiškinimas, susitarimas dėl reikalingos pagalbos, papildoma pagalba, asistavimas, įtraukiant į veiklas, palydėjimas, atliekant užduotis.

**Neigiama psichologinė įtaka perduodama kitam „dviejų beprotybė“ – *Folie à deux* (pranc. „dviejų beprotybė“), taip pat žinomas kaip bendra psichozė arba bendras kliedesinis sutrikimas, yra psichikos sindromas, kai kliedesinio įsitikinimo simptomus „perduoda“ vienas asmuo kitam. Pvz. save pardavinėjanti mergina įkalbina jauną merginą pardavinėti savo kūną, nes tai geras uždarbis, nors antroji nesiskundžia finansiniu nepriteklumi. Pirmosios merginos skatinimu, pavyzdžiu ir įtaka antroji ima save pardavinėti.**

Pavojinga situacija / veiksnys / įvykis	Kas gali nukentėti? (Jaunuolis, grupė, darbuotojai, materialus turtas ir kt.)	Prevenција / saugos priemonė (Veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Rizikos lygis (Žalos sunkumas ir tikimybė)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Savižala	J, G, ORG	Prevenčines priemones žr. prie skilties SAVIŽALA	R	D, ORG, Specialistai, T	Pagalbos įrankių ieškoti prie skilties SAVIŽALA, pagalbos kontaktų ieškoti Papildomos nuorodos. Jaunimo darbuotojams turėti komandinės supervizijas, siekiant efektyvaus tolimensio darbo bei geros asmeninės savijautos.
Pavojingų medžiagų naudojimas (klizai, alkoholis, narkotikai ir kt.)	J, G	Stabdyti asmenį ar asmenis, kurie naudoja, vartoja pavojingas medžiagas.	R	D, ORG, Specialistai, T	Skambinti 112 atitinkamai pagal situaciją, laukti pagalbos. Pranešti tėvams apie nepilnamečio veiksmus bei suteiktą pagalbą. Jaunimo darbuotojams turėti komandinės supervizijas, siekiant efektyvaus tolimensio darbo bei geros asmeninės savijautos. Jaunuolio nukreipimas pas specialistus: psichiatrą, psichologą, psichoterapeutą.
Agresyvus elgesys	J, G, D, ORG, B	Nustatyti jaunuoliui ribas, paaiškinti kokio elgesio iš jo tikimasi. Kviesti praktikuoti: relaksacijas, valdomą kvėpavimą, sportą (bėgiojimas), joga, meditacija.	O-R	D, ORG, Specialistai, T	Atskirti jaunuolį nuo grupės ar grupinės veiklos. Stabdyti jo netinkamą elgesį. Siekti atskirti nuo asmens, darančio neigiamą įtaką jaunuoliui (savo darbinų galimybių ribose). Jei to reikalauja aplinkybės skambinti pagalbos tel. 112.
Veiklos, programos apsunkinimas	G, ORG, D, J	Jaunuoliui pagal poreikį gali padėti asistentas ar lydintis asmuo. Svarbu informuoti vadovus ar savanorystės vietą teikiančią organizaciją apie tokį dalyvį, paaiškinti jo elgesio modelius, būdus, kas gali padėti visoms pusėms tvarkytis. Padėti jaunuoliui asmeninėmis konsultacijomis, palydėjimu, dažnesiu aptarimu ir teigiamo elgesio įsivertinimu, pastiprinimu.	O	D, ORG	Jaunuolio atskyrimas nuo neigiamą elgesį provokuojančio / rodančio asmens. Skirti veiklas, kurios būtų jaunuoliui įdomios, įtraukios. Pagal aplinkybes, kurios veikia teigiamai: atskirti arba įtraukti jaunuolį į grupines veiklas.
Inventoriaus gadinimas	ORG, B	Nustatyti elgesio ribas. Stiprinti teigiamas draugystes bei teigiamo elgesio apraiškas. Stiprinti jaunuolio savivertę per veiklos galimybių suteikimą, palydėjimą, aptarimus ir įsivertinimus.	R	D, ORG, Specialistai, T	Stabdyti neigiamą jaunuolio elgesį. Siekti atskirti nuo asmens, darančio neigiamą įtaką jaunuoliui (savo darbinų galimybių ribose). Esant stipriam sujaudinimui kviešti 112, laukti specialistų pagalbos, užtikrinti savo ir aplinkinių saugumą.
Jaunuolio atstūmimas, neprimėmimas į grupę	J, G	Jaunuoliui pagal poreikį gali padėti asistentas ar lydintis asmuo. Svarbu informuoti vadovus ar savanorystės vietą teikiančią organizaciją apie tokį dalyvį, paaiškinti jo elgesio specifiką, reakcijos modelius, būdus, kurie gali padėti visoms pusėms tvarkytis. Siekti jaunuoliui rasti tinkamų – teigiamų draugų. Padėti jaunuoliui asmeninėmis konsultacijomis, palydėjimu, dažnesiu santykių, elgesio apžvalga, įsivertinimu.	O	D, ORG	Kalbėtis su grupe ir jaunuoliu apie atstūmimo priežastis. Padėti susidėlioti tinkamas bendravimo ribas tiek grupei tiek ir jaunuoliui. Kartas nuo karto peržiūrėti bendravimo pažangą.



**Pabaigai**

## **Jaunimo organizacijų atstovų atsiliepimai apie šį įrankį**

Rengiant šį leidinį bendravome su jaunimo darbuotojais, klausėme jų ne tik kokios temos jiems būtų aktualios leidinyje, tačiau ir grįžtamojo ryšio. Jų atsiliepimai susipažinus su leidinio idėja, turiniu, struktūra:

Gabrielė: „Tikiu, jog šis įrankis turi potencialą tapti visų, kurie dirba su jaunimu kelrodžiu ir pagalbininku“;

Aurelijus: „Vertingas, naudingas ir labai laukiamas. AČIŪ“;

Simona: „Įrankis- puiki pagalba darbuotojams! Kuri nuims daug nežinomybės ir neapibrėžtumo darbinėse situacijose! Ačiū! Sėkmės“;

Jelena: „Tikrai naudočiau savo darbe. Labai trumpai ir aiškiai išsaiškinti jaunuolių, žmonių būsenos, sveikatos sutrikimai ir kokius žingsnius turime daryti, sėkmės!“;

Gabrielė: „Tikiu, jog šis įrankis taps kiekvieno dirbančio su jaunimu profesinės bibliotekos dalis, nuolat peržvelgiama ir naudojama priemonė“;

Milisenta: „Manau, kad šis leidinys bus gera pagalba pradedančiam jaunimo darbuotojui. Faina, kad yra dalis apie darbuotojų perdegimą“;

Dovydas: „Įrankis tikrai bus naudingas darbuotojams su jaunimu. Nekantrauju kada įrankis pasieks mūsų rankas“;

Inesa: „Pirma įrankio versija jau pasirodė naudinga analizuojant savanorio situaciją, tad manau, kad užbaigtas variantas bus dar naudingesnis“;

Gintarė: „Jau seniai reikalingas toks įrankis jaunimo darbuotojams“;

Agnė: „Labai patiko spalvinis rizikų žymėjimas. Aiškus veiksmų planas ir žodynas bei jo išmanymas bus panaudotas praktikoje dirbant su jaunimu“;

Daiva: „Manau, kad jaunimo darbuotojams toks įrankis bus labai naudingas, labai laukiu“;

Kristina: „Tai pagerins darbo ir paslaugų kokybę, suartins darbuotojus. Džiugu, kad gimsta tokios iniciatyvos, kurių dėka kyla ir paslaugų kokybė“;

Valdas: „Čia bus bomba!“;

Robertas: „Puikus, naudingas, efektyvus ir plačiai pritaikomas metodinis leidinys“;su savanoriais, kartu sprendžiant sudėtingas situacijas“;

Laura: „Puiki priemonė, kaip pagalba darbe, ne vien savanoriams, bet ir jaunimo darbuotojams. Labai jaučiasi, kad į įrankio rengimą įdėta daug pastangų“;

Lukrecija: „Šis įranktis man padės tausoje save, sumažinant savo lūkesčius, padės dirbti kryptingai ir vadovautis bendradarbiavimo principu“;

Iveta: „Įrankis, kuris suteiks naujų žinių, net kompetencijų. Pravers dirbant tiek su jaunimu, tiek su savanoriais, kartu sprendžiant sudėtingas situacijas“;

Vilija: „Malonu, kad įrankis taip plačiai pritaikomas, turėtų būti tikrai geras pagalbininkas darbe su jaunimu“.

## Baigiamasis žodis

Sena rytiečių išmintis sako – Viešpatie, duok man jėgų pakeisti, ką galiu, duok man proto nekeisti ko negaliu, ir duok man išminties atskirti vieną nuo kito. Tai toks paprastas dalykas, tačiau ne visada tai gebame padaryti jaunimo darbe ar su juo dirbant.

Reikia tiesiog išmokti suvokti, ką tu – kaip jaunimo darbuotojas gali, ir tuomet ten save investuoti, ir suprasti, ko tu – kaip jaunimo darbuotojas negali, ten nepersistengti, nedėti pastangų ar laiko, nes tai tiesiog ne tavo kompetencijų ribos, nebe tavo atsakomybės.

Nuoširdžiai besirūpinantys jūsų psichine ir fizine sveikata, Autoriai! :)



**Priedas**

# Pavyzdys, kaip naudotis įrankiu

## Trumpas situacijos apibūdinimas

19m. mergina, atvykusi į Lietuvą į ilgalaikę 10 mėn. savanorystę, pagal Europos Solidarumo korpuso programą. Jos savanoriška veikla vysta vietos jaunimo centre. Jos atsakomybės organizuoti vietiniams jaunuoliams, renginius, išvykas, žaidimus, rankdarbius, filmų vakarus ir kt. jaunimui patrauklias veiklas. Mergina atvyko motyvuota, turėjo daug idėjų ir minčių ką nuveikti su jaunuoliais. Savanorystės pradžioje ji buvo laiminga, nuolat besišypsanti, zujanti tarp jaunuolių ir aktyvi organizacijos komandoje. Mergina savanorystės pradžioje atrodė truputį apkūnoka, jos veidelis apvalinas, raustelėjęs, mielai prisijungdavo prie komandos pietų metu ar einant į vietos kavinukę. Praėjus porai mėnesių organizacijos darbuotojai ėmė pastebėti pokyčius jos elgesyje, nors centro lankytojai į tai visai neatkreipė dėmesio. Mergina ėmė vengti eiti į kavines, kartu valgyti su kitais organizacijos darbuotojais, netgi šalintis valgančių šalia jos. Merginą vis dažniau buvo galima matyti nusiminusią ar piktą. Ji atrodė truputį sulysusi, dingo jos apvalūs žandai, paakiai tapo pajuodę.

## 5. Nustatome kokia situacija buvo anksčiau ir kas pasikėtė arba kaip yra dabar.

Buvo: „atvyko motyvuota, turėjo daug idėjų ir minčių ką nuveikti su jaunuoliais. Savanorystės pradžioje ji buvo laiminga, nuolat besišypsanti, zujanti tarp jaunuolių ir aktyvi organizacijos komandoje. Mergina savanorystės pradžioje atrodė truputį apkūnoka, jos veidelis apvalinas, raustelėjęs, mielai prisijungdavo prie komandos pietų metu ar einant į vietos kavinukę.“

Yra/ pasikeitė į: „mergina ėmė vengti eiti į kavines, kartu valgyti su kitais organizacijos darbuotojais, netgi šalintis valgančių šalia jos. Merginą vis dažniau buvo galima matyti nusiminusią ar piktą. Ji atrodė truputį sulysusi, dingo jos apvalūs žandai, paakiai tapo pajuodę.“

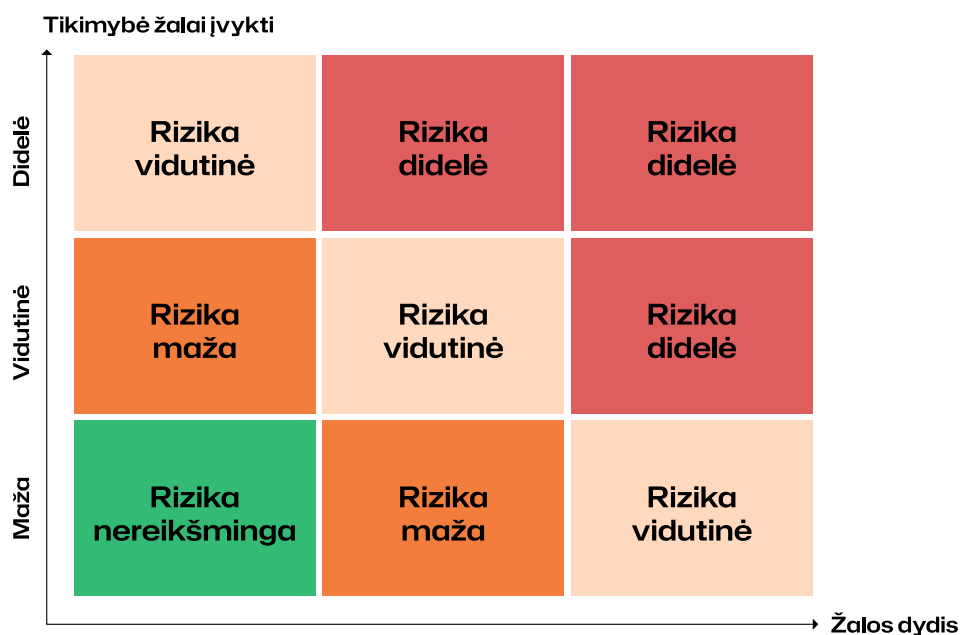
## 6. Išsigryniname elgesio ar emocinius pokyčius, kurie kelia nerimą.

Nepakankamas valgymas (žr. į lentelę Valgymo sutrikimai) - mergina ėmė vengti eiti į kavines, kartu valgyti su kitais organizacijos darbuotojais, netgi šalintis valgančių šalia jos“.

Nuotaikų svyravimai (žr. į lentelę Valgymo sutrikimai) – „Merginą vis dažniau buvo galima matyti nusiminusią ar piktą.“

Kūno pokyčiai (žr. į lentelę Valgymo sutrikimai) „Ji atrodė truputį sulysusi, dingo jos apvalūs žandai, paakiai tapo pajuodę.“

## 7. Rizikos ir žalos vertinimas pagal lentelę:



1. Nepakankamas valgymas – O (žr. į valgyimo sutrikimai)
2. Nuotaikų svyravimai – O (žr. į valgyimo sutrikimai)
3. Kūno pokyčiai – O (žr. į valgyimo sutrikimai)

Visi aspektai įvertinti vidutine rizika ir vidutine žala - O.

## 8. Veiksmų planas atsižvelgiant į nustatytas rizikas:

Nepakankamas valgymas – O (žr. į valgyimo sutrikimai)		
Prevenција/saugos priemonė (veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
<p>Išvaizdai neutrali kalba/aplinka. Talentų, stiprybių ir gebėjimų palaikymas, NE išvaizdos vertinimui. Susitarimai reguliariai valgyti (kas 4 val).</p> <p>Preveniciškai paskaityti knygą Jennifer L. Gaudiani (Ne)sergu: valgyimo sutrikimų sukeltų medicininių komplikacijų vadovas.</p>	D, ORG	<p>Rekomenduojama valgyimo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti pas specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus. Valgyimo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgyimo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti pas specialistą (šeimos gydytoją, psichiatrą) įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgyimo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėlioti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgyimo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste / pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos. <a href="https://pagalbasau.lt/valgyimo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgyimo-sutrikimai/</a>; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a>;</p>

Nuotaikų svyravimai – O (žr. į valgymo sutrikimai)		
Prevenција/saugos priemonė (veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Informavimas apie neigiamą badavimo poveikį organizmui, pasidalijimas patirtimi, žinomais atvejais. Specialistų – psichologo, psichoterapeuto – konsultacijos: streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is). Edukacinių pokalbių, užsiėmimų (savęs pažinimo, kritinio mąstymo, socialinių tinklų, sveikos gyvensenos, emocinio valgymo) organizavimas). Teigiamo požiūrio į kūną ir vidinių asmenybės savybių formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas savirealizacijai. Informavimas, kad, padedant specialistams, ankstyvoje stadijoje, keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą.	D, ORG	Rekomenduojama valgymo sutrikimų turinčius jaunuolius nukreipti į šiuos specialistus: šeimos gydytojus, psichologus, psichoterapeutus, dietologus, psichiatrus. Valgymo sunkumų turinčius jaunuolius gali palaikyti jaunimo darbuotojai, šeima, draugai, medikai. Jei sunku atskirti valgymo sunkumus nuo sutrikimų arba jaunuolis pats nesuvokia, kiek rimta problema, visada rekomenduojama pranešti šeimai ir nukreipti į specialistą – šeimos gydytoją, psichiatrą – įvertinimui. Jei jaunuolis susiduria su valgymo sunkumais ar nemaloniais jausmais, jaunimo darbuotojas gali duoti informacinių leidinių, padėti susidėti rutiną / planą / grafiką, numatyti valgymo kultūrą ugdančių patirčių / edukacijų, sudaryti sunkių jausmų įveiklinimo planą: skatinti užsiimti savanoryste/pomėgiais bei nukreipti psichologinės pagalbos <a href="https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/">https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/</a> ; <a href="https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba">https://www.valgymosutrikimai.org/informacija-ir-pagalba</a> ;

Kūno pokyčiai – O (žr. į valgymo sutrikimai)		
Prevenција/saugos priemonė (veiksmai, sumažinantys riziką, ar panaikinantys pavojų)	Kas atsakingas imtis veiksmų	Pagalbos įrankiai ir kontaktai
Stiprinti jaunuolio savivertę, reaguoti į patyčias, sudaryti sąlygas patirti sėkmę, atrasti savo stiprybes, stiprinti jaunuolio psichologinį atsparumą. Informavimas, kad, padedant specialistams, keičiant įpročius, galima tinkamai prižiūrėti sveikatą, padėti susidaryti valgymo / svorio koregavimo planą. Streso, stiprių jausmų ir emocijų valdymo technikų mokymas(is), psichologo konsultacijos, psichoterapija. Teigiamo požiūrio į kūną formavimas, pagalba atrandant asmeninius interesus, veiklas saviraiškai.	D, ORG	Pokalbiai, preventinės veiklos, empatiško savęs vertinimo užsiėmimai, sėkmės patyrimas, patinkančių veiklų atradimas, saugios saviraiškos erdvės (būreliai, užsiėmimai, paskaitos, kuriose jaunuolis jausis pilnavertis, priimtas, galės atsiskleisti ir auginti pasitikėjimą savimi).

Kiekviename žingsnyje matome, ką turėtume daryti mes, jaunimo darbuotojai, kokios mūsų atsakomybių ribos, bei kada turėtume jas perduoti specialistams - galintiems ir turintiems suteikti specializuotą pagalbą arba artimiesiems, kt. asmenims esant poreikiui rūpintis savo artimuoju ilgesnį laiką. Prevenција/saugos priemonė skirta jaunimo darbuotojui ir jo veikloms, riboms apibrėžti dirbant su mergina. Pagalbos įrankiai ir kontaktai – nuoroda skirta jaunimo darbuotojui, organizacijai, kur ir kokios pagalbos nukreipti merginą, naudingos nuorodos ieškant pagalbos.

\*Kiekvienu atveju vertinimas gali būti subjektyvus. Taip pat, vienas atvejis gali turėti keletą rizikų vienu metu (komorbidinis atvejis), kas reikalaus pastangų vertinant ir apibrėžiant savo atsakomybių ir veiksmų ribas.

