



LSPŽGB

Informacinis leidinys

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJA
www.LSPZGB.lt

2008 m. Nr. 1(9)

Numeris išleistas iš 2008 m. Neįgaliųjų socialinės integracijos programos lėšų.
Pradėta leisti 2005 m. rugsėjo mėn.

Mūsų tikslai

- **atstovauti** sutrikusios psichikos žmonėms ir siekti jiems pilnaverčio gyvenimo visuomenėje;
- **ginti** jų teises ir žmogiškąjį orumą, kovoti prieš jų diskriminaciją;
- siekti **tobulinti** ir plėsti medicininio aptarnavimo, reabilitacijos ir globos įstaigų sutrikusios psichikos žmonėms sistemą;
- siekti **pagerinti** socialinės paramos sistemą ir šeimų, globojančių sutrikusios psichikos žmonių, gyvenimo sąlygas;
- **steigti** sutrikusios psichikos žmonėms užimtumo įstaigas bendruomenėje;
- **steigti** jiems darbo vietas.

Kas mes esame?

Mūsų bendrijos nariais gali būti sutrikusios psichikos žmonės, jų šeimos nariai, specialistai, dirbantys arba norintys dirbti su sutrikusios psichikos žmonėmis, bei visi, kuriems priimtini mūsų siekiai ir tikslai.

Turinys

Vadovas tėvams, turintiems psichikos sveikatos problemų

KAIP GALIU PADĖTI SAVO

VAIKAMS 2

Vadovas vyresniems vaikams ir paaugliams, kurių tėvai turi psichikos sveikatos problemų

KAS DAROSI SU MANO TĖVAIS? 8

PAGRINDINIAI KLAUSIMAI VAIKAMS, KURIŲ TURI PAKLAUSTI PSICHIKOS SVEIKATOS DARBUOTOJAI 14

PAGRINDINIAI KLAUSIMAI TĖVAMS, KURIŲ TURI PAKLAUSTI PSICHIKOS SVEIKATOS DARBUOTOJAI 15

RŪPINIMOSI VAIKU PLANO PAVYZDYS 16

JAUNIEJI RŪPINTOJAI 18

Poezija 19

Kaštonų g. 4, LT-01107, Vilnius
Tel. (8-5) 262 89 36
Tel./ faksas (8-5) 212 16 56

El. paštas: lspzgb@takas.lt
www.LSPZGB.lt

Tytti SOLANTAUS

Tytti.Solantaus@stakes.fi

KAIP GALIU PADĖTI SAVO VAIKAMS?

Psichologinių problemų turintys tėvai dažnai nerimauja dėl savo vaikų. Būti tėvu ar motina gali būti daug sunkiau nei anksčiau, kai jie nesirgo. Šie tėvai gali būti pavargę ir nekantrūs. Tėvus gali jaudinti tai, kaip vaikai mato jų ligą ir kaip dėl to jie jaučiasi.

Tokioje situacijoje abu tėvai gali stebėti pokyčius savo vaikuose – vaikams išties gali būti labai sunku. Kiekvienas vaikas gali elgtis skirtingai: būti tylus, neramus, suirzęs ar gali per daug nerimauti, neruošti namų darbų, nutraukti visus ryšius ir tiesiog sėdėti namuose. Mažas vaikas gali tapti labai prisirišęs prie tėvų, o paaugliai, priešingai, dažniausiai visą laiką praleidžia su kuo nors kitu. Nėra keista, jei tėvai jautęsi beviltiškai ir bejėgiškai. Vaikų problemos daugumai tėvų yra didžiausias rūpestis ir baimė.

Bet ne visiems vaikams atsiranda vienokių ar kitokių problemų, kaip ir ne visų vaikų problemos veda psichikos sutrikimo link. Vaikas gali užaugti ir gyventi visiškai normalų gyvenimą net tada, kai vienas iš tėvų turėjo psichikos sveikatos problemų. Kiekvieno vaiko ir kiekvienos šeimos gyvenime pasitaiko sunkumų – tą reikia tiesiog išmokti priimti. Svarbiausia yra tai, kaip su šiais sunkumais gyventi bei kaip juos spręsti. Tad šio straipsnio tikslas – suteikti informaciją apie tai, kaip tėvai gali padėti savo vaikams.

Šiame straipsnyje kalbama apie psichikos ligas, būsenas, problemas ir sunkumus, o pateikiamos mintys gali tiktai įvairiausioms šeimoms, nes „vaikais“ vadinami visi nepilnamečiai, įskaitant ir paauglius.

Ką vaikas išgyvena, kai tėvai turi psichikos sveikatos problemų?

Tėvai, turintys psichikos sveikatos problemų, išgyvena aibę emocinių reakcijų, turi įvairių minčių bei labai įvairiai elgiasi priklaus-

somai nuo būsenos. Tai gali pasireikšti gestais, išraiškomis, mintyse ir kalboje, šypsenu trūkumu bei tuo, kas daroma. Tai gali vykti namuose, jei vaikai juos suvokia kaip gluminančius ar net bauginančius.

Tėvas ar motina ne visada paaiškina vaikui apie savo sunkumus, nes vyrauja nuomonė, kad kalbėjimas apie tokius dalykus tik dar labiau privers vaikus nerimauti. Visgi, vaikai bet kuriuo atveju kuria savo paaiškinimus nepaaiškintiems reiškiniams ir, jei jiems nesuteikiama teisinga informacija, jie linkę pasidaryti klaidingas išvadas. Vaikai gali manyti, kad tėčio ar mamos kliesdėsiai – realybė. Pavyzdžiui, jei klinikinė depresija serganti mama yra pavargusi, abejinga, apatiška, tai gali būti aiškinama kaip nesirūpinimas: pavyzdžiui, mano sutuoktinė manimi nebesidomi, mano mama nenori su manimi būti, tėčiui aš nepatinku.

Vaikai ima ieškoti priežasčių, dažniausiai – kaltindami save. Ar mano mama liūdna, nes aš nepadariau to, ko ji prašė? Jei aš būčiau kitoks, mano mama būtų tokia, kaip ir anksčiau. Ar aš kažką ne taip padariau, jog mano tėtis sako tokius keistus dalykus? Mama visą naktį nėjo miegoti – turbūt todėl, kad matė mano blogus pažymius. Aš esu toks blogas, todėl mano tėtis sakė, kad nenori net gyventi... Kadangi vaikai kaltina save, jie ima galvoti apie save kaip apie blogus žmones ir užsikrauna sau didžiulę kaltės našta. Vaikams lengviau, jei jie žino, kas iš tiesų vyksta, su kuo iš tikrųjų susijusios šios problemos.

Klausimai, kuriuos dažniausiai užduoda tėvai

Ar mano vaikai ateityje taip pat susirgs?

Psichikos ligas sukelia daugybė priežasčių. Neįmanoma nuspėti, kas susirgs psichikos liga, o kas ne. Genai, psichikos ypa-

tumai, gyvenime patirti įvykiai, dabartiniai santykiai bei kasdienės situacijos – visa tai yra įtaką darantys veiksniai. Jei šeimoje keliuose kartose buvo psichikos sutrikimų, tai rodo apie genetinį polinkį reaguoti į sudėtingas gyvenimo situacijas tam tikru būdu. Bet net šioje situacijoje liga sukelia veiksmų rinkinį. Ar vaikas turės polinkį susirgti psichikos ligomis kaip ir jo tėvai? Niekada. Jau vien tai reiškia, kad vaiko situacija kitokia.

Jei šeimoje yra polinkis sirgti psichikos liga, verta pastoviai sekti tą nurodančias vaiko elgesio reakcijas. Jei daug šeimos narių serga klinicine depresija ir vaikas į sunkumus reagoja atsiribodamas ir melancholiškai, jį reikėtų paskatinti kalbėti apie sunkumus, siekti būti su kitais žmonėmis, kai iškyla problemų. Tai gali padėti tėvams pastebėti vaiko problemas ankstyvoje stadijoje, kad galėtų kuo anksčiau siekti pagalbos.

Ar mano vaikui reikia specialistų pagalbos?

Jei tėvams atrodo, kad keičiasi vaiko asmenybė, pagalbos būtina kreiptis į specialistus. Vaikas gali būti pastoviai nusiminęs, išsigandęs, susierzinęs ar blogai besielgiantis, atsiskykęs, nesidomintis mokykla ar pastoviai nebūnantis namuose. Vaikas gali keistai elgtis, laikytis tam tikrų ritualų ar turėti keistų minčių. Tėvai pagalbą gali gauti poliklinikoje, šeimos konsultavimo klinikoje, psichikos sveikatos centre, gali konsultuotis su psichikos sveikatos specialistu. Jiems gali prireikti konsultacijos apie rūpinimąsi vaikais ir auklėjimą, kadangi yra nelengva būti tokių vaikų tėvais.

Jei jūsų baimė, kad vaikas susirgs psichikos liga yra tokia didelė, kad pastoviai jį stebite, reikėtų, kad vaiką įvertintų specialistas. Vaikui yra sunku būti pastoviai stebimam, tai gali jį priversti jaustis labai nesaugiai, net jei viskas yra gerai.

Kartais kreiptis į specialistus pagalbos reikia nedelsiant, ypač jei vaikas grasina susižaloti, kalba apie savižudybę arba grasina tą padaryti, jei tai, ką jis sako, piešia ar kalba, yra apie mirtį, jei jis elgiasi rizikingai, pavyzdžiui,

gatvėje. Kartais toks elgesys gali atrodyti kaip paprasčiausias dėmesio siekimas, bet tai visiškai nekeičia situacijos. Juk jūs nepaliktumėte savo vaiko svyruoti ant stogo krašto ar vaikščioti plonu ledu, net jei jis tą darytų tiesiog siekdamas dėmesio.

Ar aš sugadinau vaikui gyvenimą?

Vienas skaudžiausių dalykų tėvams yra suvokimas, kad apsunksino savo vaiko gyvenimą. Kaltės jausmas bei sąžinės graužimas gali būti tokie dideli, kad yra sunku juos pakelti. Netgi tuomet, jei jūsų šeima, vaikai išgyvena sunkų laikotarpį, atsiminkite, kad tai nėra jūsų kaltė.

Jūs nesate kaltas dėl savo būsenos. Taip pat, kaip ir infarktą patyręs ar karščiuojantis žmogus nėra kaltas dėl savosios. Niekas nekaltina infarktą patyrusio žmogaus, kad jis per daug laiko praleidžia ligoninėje ar lovoje, negalėdamas pasirūpinti buitimi ar nueiti į tėvų susirinkimą mokykloje. Tada kodėl psichikos liga sergantis žmogus turėtų jausti kaltę dėl savo ligos? Todėl, kad vis dar vyrauja plačiai paplitęs įsitikinimas, kad pats žmogus sukelia visas psichikos sveikatos problemas, o jos tik įrodo, kad pacientas – blogas žmogus. Tai klaidingas įsitikinimas, bet jį išsklaidyti sunku.

Kitas svarbus faktas yra tai, kad vaikai gali augti pakankamai sveiki net ir tada, kai vienas iš tėvų serga psichikos liga. Ne viskas prarasta net tada, kai vaikui ima pasireikšti psichikos ligos simptomai. Net ir tokiais atvejais žinoma daug sėkmingų gydymo būdų. Be to, juk ir normaliam gyvenime būna sunkumų. Problemų aptarimas ir sprendimas kartu su kitais žmonėmis skatina vaiko raidą bei vėliau ugdo itin reikalingus gyvenimo įgūdžius.

Ar galima kaltinti vaikus dėl jų tėvų problemų?

Beveik visi vaikai ir kai kurie tėvai galvoja, kad vaikai kalti dėl tėvų psichikos sveikatos problemų. Kodėl? Todėl, kad vaikai gali būti labai reiklūs, ir todėl, kad tėvams pasireiškiantys ligos simptomai neišvengiamai persipina su vaikų - tėvų santykiais.

Pavyzdžiui, psichikos liga sergantys asmenys dažnai būna suirzę. Tokį žmogų gali įsiutinti menkiausia kliūtis. O juk vaikai visą laiką kažką ne taip daro: išpila pieną, palieka batus vidury prieškambario, neklauso prašomą ką nors padaryti, gauna pastabų mokykloje ir pan. Tėvai gali prarasti savitvardą ir sukelti siaubingą sceną arba pulti į ašaras ir užsidaryti miegamajame. Tiek vaikai, tiek ir tėvai galvoja, kad vaikas kaltas ir privertė tėvus blogai jaustis. Net jei vaikas *tikrai* išpylė pieną, perdėta tėvų reakcija kilo dėl tėvo ar motinos psichikos ligos, o ne dėl vaiko kaltės.

O kas, jeigu vaikas turi tokių didelių problemų, kad tėvai nebegali su tuo susitvarkyti? Miego sunkumai kūdikystėje, psichikos sutrikimai vaikystėje, narkotikų ir alkoholio vartojimas paauglystėje? Bet jeigu vaikas suserga rimta psichikos liga, su kuria tėvai nesugeba susidoroti, ar tada tėvai gali kaltinti vaiką? Žinoma, kad ne.

Tai ką daryti? Visų pirma, reikia atpažinti, kada jūsų paties simptomai jau pasireiškia santykiuose su kitais žmonėmis. Jei jūs linkęs į susierzinimą, paaiškinkite savo vaikui, kad kartais prarandate kantrybę, net jei pats to nenorite. Kai pastebėsite save įsisiautėjantį, nueikite pas savo vaiką po to, kai susierzinimas praeis ir priminkite jam, apie ką buvote kalbėję: „Ir vėl taip nutiko, atsiprašau, tai nėra tavo kaltė“.

Ką daryti, jei aš nebegaliu susitvarkyti buityje?

Kai prarandate stiprybę, dažniausiai nebegalite ir nesijaučiate galį tvarkytis buityje. Tėvas ar motina dėl to gali ypatingai blogai jaustis, kaltinti save. Vietoj savęs kaltinimo geriau pasistenkite įtraukti visą šeimą į buitines darbų atlikimą. Juk ši situacija nėra kiek nesiskiria nuo tos, jei vienas iš tėvų, pavyzdžiui, susilaužytą koją. Svarbiausia – atvirai kalbėkitės apie tai.

Kartais vaikas gali atlikti kai kuriuos šeimos darbus, įskaitant ir rūpinimąsi jaunesniais broliais ir seserimis. Tačiau yra svarbu apsvarstyti, ar tai nėra vaikui per didelė

atsakomybė, nes vaikas turi apleisti savo pomėgius, nesimatyti su draugais – to jam būtų per daug. Tokia situacija gali iškreipti brolių ir seserų santykius, ji neturėtų tęstis netgi tada, kai vaikas sako, kad pajėgia su tuo susitvarkyti. Net ir paaugliai negali išmatuoti savo pačių stiprybės bei ilgai besitęsiančios situacijos padarinių.

Ar laiku atsigulate? Ar Jums sunku atsikelti? Ar galite pasigaminti pusryčius ir apsirengti švariais rūbais? Tai ne tik praktinės detalės, bet ir pagrindiniai veiksniai tam, kad vaikas būtų saugus. Susitarkite, kaip kartu su visa šeima dalinsitės buitines darbus, kad nė vienam šeimos nariui neatitektų neproporcingai didelis darbų kiekis. Jei šeima nepajėgi pati susitvarkyti, kreipkitės į draugus, gimines, socialinius darbuotojus. Prisiminkite, kad reikia pripažinti ir įvertinti vaikų atliekamus darbus.

Ar vaikui bus suteikta globa?

Daugelį metų vaikų paėmimas iš namų buvo vienintelė psichikos liga sergantiems tėvams teikiama paslauga. Gerai, kad laikai pasikeitė. Socialiniame darbe dėmesys kreipiamas į tai, kaip sustiprinti ir paremti šeimą visais įmanomais būdais. Tik retais atvejais reikia ieškoti globėjų vaikams, pavyzdžiui, jei vienišas tėvas ar motina yra paguldomi į ligoninę ir niekas kitas vaikais negali pasirūpinti. Šios situacijos turi būti numatytos kiek įmanoma iš anksto. Vaikams lengviau, kai žino, jog globėjai pasirūpins jais tuo atveju, kai patys tėvai vaikų prižiūrėti negalės.

Vaikų paėmimas iš šeimos reikalingas ir tuomet, kai namuose jais visiškai nesirūpinama, kai prieš juos smurtaujama, kai nėra jokio kito būdo garantuoti vaikams rūpestį ir saugumą. Patirti smurtą, gyventi grėsmingomis sąlygomis ir matyti, kaip šeimos nariai smurtauja vienas prieš kitą – visa tai žalotų vaikus.

Kartais vienas iš tėvų, sergantis psichikos liga, gali imti piktintis vaiku, elgtis su juo priešišškai, o kartais net žiauriai. Tai ypač žaloja vaiką. Jei pats tą pripažįstate, nedelsiant pasikonsultuokite su specialistais ar vaiko teisių

apsaugos atstovais.

Tokiose situacijose socialines paslaugas teikiančios institucijos ir organizacijos dažnai gali būti geri partneriai. Nelaukite, kol jūsų namai sugrius – susisiekiite iškart, kai tik pradeda nerimauti dėl savo vaikų ar savo kaip tėvo ar motinos vaidmens. Visada yra verta pasikalbėti ir pagalvoti apie tai, kokią pagalbą šeima gali gauti. Priklausomai nuo jūsų seniūnijos, pagalba gali būti ir ruoša namuose, ir šeimos konsultavimas, ir parama vaikams mokykloje. Taip pat pasikalbėkite ir su savo draugais. Daugelis žmonių yra patyrę tokių nuovargių ir išsekimą, tad gali jums pasiūlyti keletą patarimų ar praktinę pagalbą.

Ką gali daryti tėvai?

Kai šeimai sunkus laikas, vaikams reikia savo tėvų dėmesio ir paramos. Bet suaugusiųjų ir vaikų poreikiai neretai prieštarauja vieni kitiems: vaikui reikia artumo, kai suaugusiajam reikia privatumo. Be to, vaiko poreikiai pasireiškia tokiais būdais, kurie gali erzinti tėvus, pavyzdžiui, vaikai tarsi „prilimpa“. Tokiu atveju, tėvas ar motina neretai reaguoja pratrūkdami: „Palik mane ramybėje!“. Atstūmimas verčia vaiką jaustis dar blogiau. Pabandykite sakyti: „Aš norėčiau būti su tavim, bet dabar aš jaučiuosi taip blogai, kad, manau, man geriau pabūti vienam.“

Nustatyti šeimoje pagrindines taisykles yra ypač sunku tada, kai jaučiate, kad esate silpnas, ir ribų nustatymas svyruoja tarp abejingumo bei itin griežtos disciplinos. Jei atmosfera namuose yra pastoviai irzli, nuolat diskutuojama dėl taisyklių, pasitarkite su šeimos konsultantu. Pasikalbėkite su draugais, juk jie irgi gali duoti patarimų.

Maži dalykai dažnai teikia džiaugsmo vaikams. Apkabinimas, padėkojimas ar draugiškas žodis gali padaryti labai daug. Pasistenkite būti jautrus savo vaikų reakcijoms, gerbkite jas. Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams prisilietimai ir apkabinimai gali atrodyti per daug atgrasūs, tad tokiais atvejais artumą bandykite rodyti kitais būdais, pavyz-

džiui, palikite ant stalo raštelį vaikui, kad rastų jį tada, kai grįžta iš mokyklos, o jūsų tuo metu nėra namuose.

Padėkite vaikams suprasti jūsų problemas

Pažinkite save, įtraukite savo sutuoktinį:

- Pagalvokite apie savo simptomus, jei reikia – surašykite juos, kad ir kokie jie būtų: nuovargis, įtarumas, išsekimas, apatija, baimės, nerišli kalba, įkyrūs veiksmai.
- Jei tik įmanoma, įtraukite kitą sutuoktinį. Tai itin svarbu jums, be to, jei tėvai veikia kartu, vaikai patiria didesnę saugumo jausmą.
- Apsvarstykite, ar jūs ir jūsų sutuoktinis remiate vienas kitą auklėdami vaikus. O gal kreipiate vaikus skirtingomis kryptimis?

Pagalvokite, ką išgyvena jūsų vaikas:

- Pagalvokite, kaip pasireiškia jūsų simptomai, kai būnate su vaikais. Ar lengvai supykstate? Ar verčiate vaikus stebėti jūsų ritualus? Ar be jokios priežasties gąsdinate ir išpėjate juos dėl kaimynų?
- Pagalvokite apie tai, kaip į tai reaguoja jūsų vaikai. Pavyzdžiui, Rokas ima mėtyti daiktus, Milda užsidaro kambaryje, Lina ima nerimauti ir perdėtai bando padėti, Justas išeina iš namų ir negrįžta visą vakarą.
- Koks yra sunkiausias ir labiausiai vaikus slegiantis dalykas? Apsvarstykite, pavyzdžiui, situaciją, kurioje blogiausia yra tai, kad jūs lengvai supykstate, tada baratės su sutuoktiniu, nesiklausote vaikų.
- Pasirinkite vieną savo problemą, pavyzdžiui, kurią sunkiausia yra suprasti vaikui, ar kitą, su kuria atrodo lengviausia susidoroti. Pamažytkite, kaip ją galite paaiškinti savo vaikui. Su kito-

mis problemomis susitvarkykite vėliau.

- Pasakykite vaikams, kad jūs gydotės. Tai sustiprina jų saugumo jausmą bei pasitikėjimą jumis. Vaikai neturi manyti, kad jūsų gerovė priklauso nuo jų.
- Pasisakykite vaikams apie visus vaistus, kuriuos jūs geriate, nes jiems dėl to gali būti neramu, jie gali ne taip suprasti.

Kalbėkitės su vaikais:

- Galite kalbėtis su vaikais, kai kažką darote kartu arba kai jie piešia, žaidžia. Galite pradėti pokalbį paskutiniu metu incidentu, kurį sukėlė jūsų problemos. „Tu tikriausiai pastebėjai, kad aš pasikeičiau – aš norėčiau apie tai pasikalbėti. Pameni, kai vakar...“. Paklauskite, kaip vaikas jautėsi dėl to, ką jis galvojo.
- Diskusiją visada pradėkite išklausydami vaiką. Duokite jam laiko kalbėti. Nepertraukite jo sakydami, kad taip visai nebuvo, kad buvo kitaip ir pan. Užduokite daugiau klausimų. Dažnai vaikai susikuria savo pačių paaiškinimus, todėl yra svarbu žinoti, ką jie mano. Tai padės lengviau nuspręsti, ką jiems pasakyti.
- Kartais vaikai tiesiog tyli arba sako, kad nieko nenori pasakyti. Jie gali bijoti, kad ir vėl privers jus pasijusti blogai. Paklauskite, ar dėl to jie nekalba. O kartais vaikai tiesiog nori klausytis. Taip pat vaikams galite duoti literatūros, kurioje parašyta apie jūsų sunkumus būtent taip, kad jie suprastų. Pradėkite kalbėti apie tai.
- Būkite atkaklūs. Vienas pokalbis nieko nepakeis, akligatvis viename pokalbyje dar nėra pabaiga. Jei šeimoje nesate pratę kalbėtis, visiems prireiks laiko to išmokti.
- Pokalbiai su vaikais dažnai yra trumpi, bet svarbūs. Palaiapsniui, daugelio trumpų susitikimų ir pokalbių dėka, jų supra-

timas apie situaciją didės. Žinoma, svarbus ir jų amžius. Supratimas didėja sulig metais. Pabandykite psichikos sveikatos problemas paversti dar viena tema tarp kitų temų. Bet tam tikrai prireiks nemažai laiko.

Kalbėjimosi su vaikais tikslas – padėti jiems suprasti savo išgyvenimus, savo tėvus ir tai, kas vyksta šeimoje. Tai sukuria ryšį tarp jūsų ir jūsų vaikų, mažina atstumą, kurį sukūrė netikrumas ir klaidingas supratimas. Jums nereikia savo vaikams pasakoti visko apie savo sunkumus ir problemas. Vaikai neturi tapti savo tėvų ligos partneriais – tam yra suaugusieji.

Pasistenkite savo vaikams surasti suaugusį draugą, neleiskite savo šeimai būti izoliuotai

Svarbu, kad vaikai turėtų suaugusį asmenį, su kuriuo jie gali pasikalbėti apie savo šeimą. Tai gali būti šeimos draugas, giminaitis ar specialistas, pavyzdžiui, mokytojas, mokyklos psichologas. Vaikui gali padėti kai kurios nevyriausybinės organizacijos. Svarbu, kad su jūsų vaiku kasdien bendraujantys žmonės (mokytojai, auklėtojai) žinotų apie situaciją jūsų namuose.

Žinoma, dažniausiai tėvai nenori, kad aplinkiniai aptarinėtų jų šeimos reikalus. Šioje situacijoje reikia pasverti ir palyginti šeimos gėdą ir vaiko gerovę. Dažnai gėdos jausmas visiškai nereikalingas, jūs galite nustepti, kokie supratingi gali būti žmonės. Kartais vaikai apie savo šeimą pasikalba su draugu, draugo mama ar savo mokytoja, net jei tėvai neleido jiems apie tai pasakoti. Vaikui gali reikėti „išsikrauti“. Jei taip atsitiks, reaguokite supratingai.

Remkite vaiko draugystes ir pomėgius

Gyvenimas už namų ribų suteikia jūsų vaikui laimės, lavina jo socialinius įgūdžius bei juos sustiprina, kai situacija namuose tampa sudėtinga. Tačiau, kai tėvai turi problemų, vaikai neretai apleidžia savo pomėgius. Taip gali būti dėl keleto priežasčių: vaikai tam nebeturi energijos; jie susikoncentravę ties buities darbais; jie neišdrįsta išeiti iš namų, nes

bijo, kad motina ar tėvas, pasilikę vieni namie, sau kažką pasidarys; vaikai mano, kad linksminis jiems tiesiog negalima. Be to, negalėjimas kalbėtis apie šeimos reikalus apsunkina bendravimą su draugais.

Pasvarstykite, kaip galėtumėte paremti savo vaiko draugystes, pomėgius, laisvalaikio veiklą. Kartais vaikams reikia tėvų „leidimo“: jūs turite aiškiai pasakyti vaikui, kad jis eitų ir linksmai praleistų laiką, net jeigu jūs tuo metu jaučiatės blogai – juk yra kitų žmonių, kurie gali jums pasirūpinti ir jums padėti. Jei vaikus reikia kažkur nuvežti, o tai jums per sunku, pagalvokite, kas galėtų šioje situacijoje pagelbėti.

Gali būti, kad kartais jaučiatės taip blogai, kad nenorite, jog jūsų vaiko draugai pas jį ateitų. Pasikalbėkite ir paaiškinkite tai savo vaikui. Pasakykite, kad šis prašymas susijęs su tuo, kaip jūs jaučiatės, ir kad tai nereiškia, kad jam negalima susitikti su draugais. Aptarkite, kur, kada ir kaip jie galėtų susitikti. Gal kartais vaikas galėtų parsivesti draugus namo tada, kai jūsų nėra, o namie yra kitas suaugęs žmogus?

Galvokite apie ateitį

Vienas iš tėvų, turintis psichikos proble-

mų, dar nėra šeimos pasaulio pabaiga, nors iš pradžių ir gali taip atrodyti. Iš daugelio situacijų galima rasti išeitį, galima padėti jūsų vaikams. Į sunkumus galima žiūrėti kaip į augančius iššūkius. Su artimųjų pagalba jūsų vaikų socialiniai įgūdžiai, gebėjimas įsijausti, atsakomybė, kūrybiškumas bei sugebėjimas susidoroti su nelauktomis kliūtimis gali būti net geresni nei tų vaikų, kurie auga aplinkoje, kurioje nėra sunkumų. Sunkumai, jei tik jie tinkamai sprendžiami, nėra kliūtys pažangai.

Vadovas parengtas bendradarbiaujant su šių organizacijų tėvais ir vaikais:

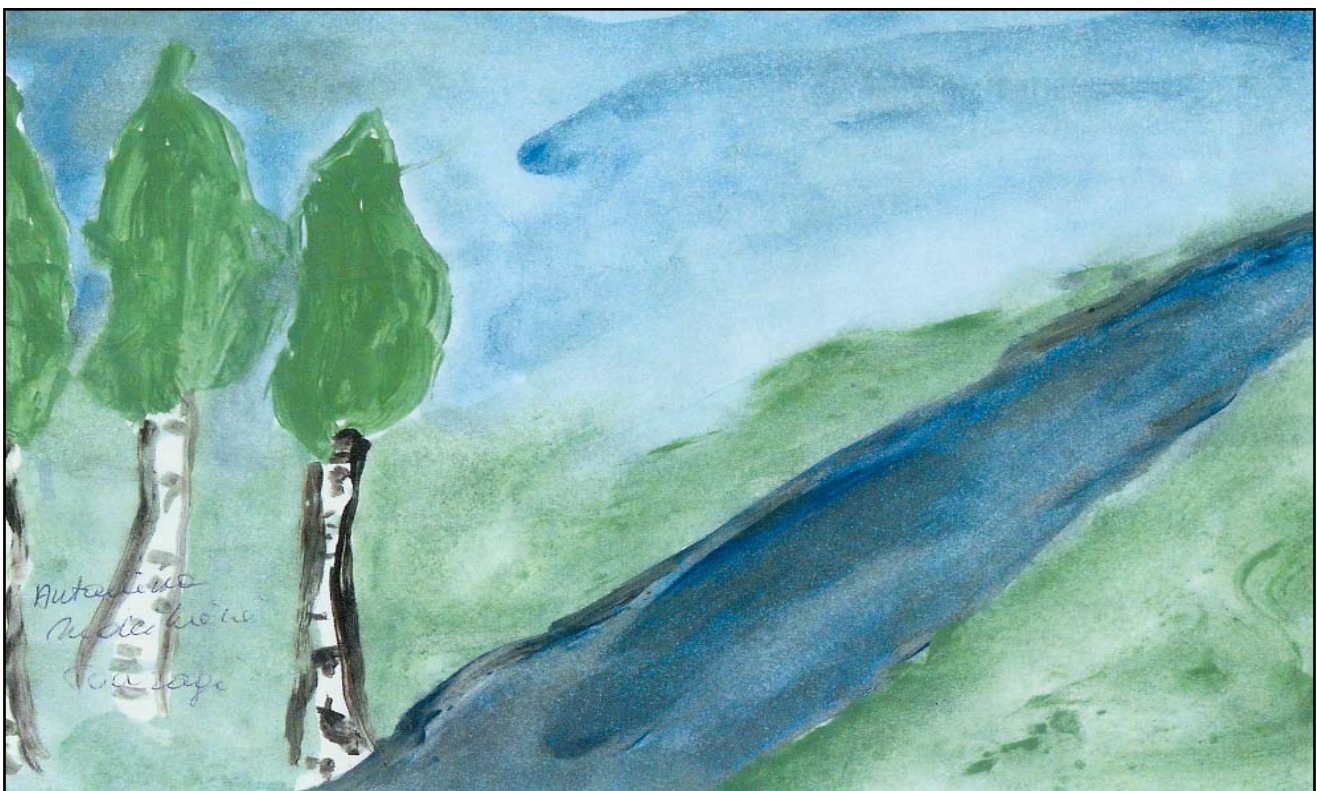
NATIONAL RESEARCH AND DEVELOPMENT
CENTRE FOR WELFARE AND HEALTH (STAKES)

*NACIONALINĖS GEROVĖS IR SVEIKATOS TYRIMŲ
IR PLĖTROS CENTRAS* (STAKES, Suomija)

FAMILY ASSOCIATION FOR MENTAL PATIENTS'
FAMILY MEMBERS

*ASOCIACIJA ŠEIMŲ, GLOBOJANČIŲ SAVO
ARTIMUOSIUS, TURINČIUS PSICHIKOS SUTRIKIMŲ*
(Suomija)

Vertė LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS
BENDRIJOS savanoriai



Tytti SOLANTAUS

Tytti.Solantaus@stakes.fi

KAS DAROSI SU MANO TĖVAIS?

Pratarmė

Daugelis dalykų gali pasikeisti namuose, jei vienas ar abu tėvai turi psichikos sveikatos problemų. Galbūt tėvai nebesusitvarko su kasdieniniais darbais taip, kaip anksčiau. Jie gali tapti susinervinę ar susierzinę, jie gali greitai supykti, žodžiais įskaudinti tave. Arba jie gali jaustis ypatingai pavargę, nusišalinę nuo kitų ir įsitraukę į save. Tėvai gali bartis, keistai elgtis ir kalbėti. Nieko keisto, jei vaikams nejauku, nes jie nežino, kas čia vyksta ir ką reikėtų daryti.

Šis straipsnis aiškina, kas yra psichikos sveikatos problemos. Jame pateikiami atsakymai į dažniausiai vaikų užduodamus klausimus. Šis straipsnis skirtas vyresnio mokyklinio amžiaus vaikams ir jauniems žmonėms. Jį taip pat galima skaityti kartu su tėvais ar kitais suaugusiais. Jei kažko, kas čia parašyta, nesupranti – klausk tėvų. Jei vaikui mažiau nei dvylika metų, šis tekstas visada turėtų būti skaitomas kartu su tėvais.

Šiame straipsnyje aiškumo ir paprastumo dėlei kalbama apie vaikus, nors ši sąvoka taip pat apima jaunos žmones. Nesvarbu, kiek mums metų, savo tėvams mes visada esame vaikai.

Kas yra psichikos sveikatos problemos?

Mes visi esame kažkada sirgę. Kai susergi, atsitinka taip, kad kažkokia tavo kūno dalis nesusitvarko su savo užduotimi. Kai skauda gerklę, yra sunku ryti. Kai skauda skrandį, jis nepriima maisto, stumia jį atgal.

Kai protas dirba gerai, mes galvojame, jaučiamės ir elgiamės pakankamai protingai. Kai susergame - mūsų jausmai, mintys ir elgesys gali keistis ar sutrikti.

Sutrikę jausmai

Kai keičiasi emocinis žmogaus gyvenimi-

mas, vieni jausmai gali tapti daug stipresni už kitus. Žmonės gali tapti itin baikštūs ir išsigandę, liūdni ir nusiminę arba lengvai susierzinantys ir priekabūs. Baikščiam žmogui beveik viskas gali atrodyti baisu, nusiminę žmonės visur gali matyti tik neigiamus dalykus. Kai žmonės yra irzlūs, jie gali supykti be jokios priežasties.

Medicinoje skirtingi sutrikimai turi skirtingus pavadinimus. Jausmų problemos vadinamos emociniais sutrikimais, atskiri sutrikimai vadinami pagal vyraujančią jausmą. Štai taip gavo savo pavadinimus baimės ir nerimo sutrikimai bei depresija. Vienas iš tokių sutrikimų – panikos sutrikimas. Žmonės, kenčiantys nuo panikos sutrikimų, patiria baimę, staigius nerimo priepuolius, kurie yra tokie stiprūs, kad žmogus bijo, jog nesugebės jų įveikti.

Sutrikęs mąstymas ar elgesys

Kai normalus mąstymas ar elgesys sutrinka, žmogus gali tapti labai lėtas, be jėgų, gali net nustoti kalbėti. Arba, atvirkščiai, žmogus gali būti itin aktyvus ar net kalbėti visą laiką. Medicinoje tokia būseną, kai žmogus labai susijaudinęs, vadinama manija. Gali sutrikti ir apetitas: žmonės be perstojo gali valgyti arba išvis nebevalgyti. Tada sakoma, kad jie turi valgyimo sutrikimų.

Kartais gali atsitikti, kad vienas mąstymo ar elgesio būdas visiškai nustelbia kitus. Tada žmonės jaučia vidinį poreikį nuolat kartoti vieną ir tą patį dalyką, pavyzdžiui, jie gali nuolat plautis rankas, tikrinti šviesas ar durų užraktą. Aplinkiniai nemato jokios šių veiksmų prasmės. Sutrikęs mąstymas verčia žmogų manyti, kad atsitiks kažkas labai blogo, jei jis nepatikrins šviesų. Tai labai slegia ir sekina, kadangi žmonės negali nustoti to darę, net jei labai to norėtų. Tokios problemos vadinamos obsesiniais-kompulsiniais sutrikimais.

Sutrikęs mąstymas

Kai sutrinka mąstymas, protas gali sukurti stipriausias mintis ir patyrimus, kuriais žmogus patiki. Pavyzdžiui, žmogus gali galvoti, kad kosmosas veikia jo mintis arba kad kaimynai spinduliuoja. Žmogus gali matyti, girdėti ar net diskutuoti su būtybėmis, kurių iš tikrųjų nėra. Tokie patyrimai vadinami haliucinacijomis.

Be to, žmonės kartais gali klaidingai suprasti kasdienes dalykus. Pavyzdžiui, jie gali galvoti, kad ant grindų gulintis batas yra jiems duotas ženklas, kad ateityje atsitiks nelaimingas atsitikimas. Dažnai žmonės, kurių mąstymas sutrikęs, mano, kad jiems kažkas gresia, kad juos seka gatvėje ar kad juos stebi pro langą. Tai baugina tiek patį žmogų, tiek ir šeimos narius, jei jie nesupranta, kad tokias mintis sukelia liga.

Kodėl žmonės turi psichikos sveikatos problemų?

Vis dar tiksliai nežinome, kokios priežastys sukelia psichikos sveikatos problemas. Ne visada galima jas įvardinti, tačiau retai egzistuoja tik viena priežastis – dažniausiai jų esama daug. Sunkios gyvenimo situacijos, mylimo žmogaus netektis ar baisūs įvykiai gali būti ligos pradžia. Retkarčiais žmonės gali save išsekinti per daug dirbdami. Jie išnaudoja visas jėgas, tad protas nebegali tinkamai dirbti.

Sunki gyvenimo patirtis taip pat tam gali turėti įtakos. Galima sakyti, kad sunkūs išgyvenimai psichikoje palieka randą, silpną vietą, kuri būna jautresnė. Tada, kai vėl tampa sunku, ši silpna vieta vėl gali pasireikšti.

Be to, yra žinoma, kad žmonės rizikuoja turėti psichikos sutrikimų, jei jų šeimos nariai turėjo panašių problemų. Tai irgi panašu į randą – silpnesnę vietą. Todėl svarbu žinoti, kokios tavo silpnosios vietos. Tada gali prašyti pagalbos, kai jos reikia, ir problemos taps išsprendžiamos.

Ar gali ir man taip baigtis?

Vaikai dažnai nerimauja, ar ir jie susirgs, kai užaugs. Psichikos sveikatos proble-

mos yra tokios dažnos, kad kokių nors savo gyvenimo metu bet kas gali jų patirti. Tavo tėvų problemos nereiškia, kad ir tu jų taip pat turėsi. Remdamiesi kitų šeimų patirtimi dauguma vaikų su tuo puikiai susitvarko. Tavo mamos ar tėčio liga – yra daugelio jų gyvenimo dalykų ir įvykių pasekmė. Ar tavo gyvenimas yra toks pat kaip ir jų? Ne, greičiausiai yra ne taip.

Bet gal aš jau dabar beveik sergu?

Daugelis vaikų tyrinėja save ir pastebi, kad turi tokių pat jausmų, kuriuos turi ir jų mama ar tėtis. Taip yra todėl, kad mes kartais būname liūdni, neramūs, kamuojami nemiga, ne viskas mums gerai sekasi. Šie sunkumai yra mūsų gyvenimo dalis. Mes kalbame apie ligą tik tada, kai problemos užvaldo mus taip, kad normalus kasdieniais gyvenimas tampa neįmanomu.

Gal gyvenimas namuose yra toks sunkus, kad pavargsti. Nerimaudamas dėl savo mamos, tėčio ar visos šeimos, tu negali užmigti. Tau gali būti sunku sutelkti dėmesį mokykloje, tu nebegali taip gerai atlikti to, ką visada anksčiau padarydavai. Ar tu esi liūdnas, neramus, o gal visą laiką esi išsigandęs? Ar tu pakankamai valgai, o gal numetei svorio? Ar tu laimingas ir stiprus, ar gal gyvenimas tau atrodo pilkas ir tu nebenori nieko daryti? Jei taip jautiesi, turbūt labai save išsekina, todėl reikia, kad tau kažkas padėtų.

Pakalbėk su savo tėvais, su specialistu mokykloje, gydytoju, apsilankyk psichikos sveikatos centre. Papasakok jiems apie savo situaciją namie, apie tai, kas tave neramina. Jei tavo mieste yra šeimos ar jaunimo konsultavimo klinika, gali pabandyti susisiekti su jais. Gali net parodyti šitą straipsnį ir tokiu būdu papasakoti, kas tau neduoda ramybės.

O ką daryti, jeigu tėvai tau liepė nepasakoti apie namų problemas? Taip būna pakankamai dažnai, nes tėvai bijo galimo išankstinio nusistatymo prieš žmones, turinčius psichikos sveikatos sutrikimų. Tačiau visi žmonės, vaikai ir suaugę, turi teisę su sveikatos apsaugos darbuotojais kalbėtis apie tai, kas juos neramina, turi teisę gauti pagalbą. Tavo tėvai gali vėliau suprasti, kaip tau tai buvo svarbu.

Kaip gydomi psichikos sutrikimai?

Psichikos sveikatos problemos gali būti gydomos taip pat kaip ir kitos ligos. Gydymas yra suteikiamas psichikos sveikatos centruose ir poliklinikose. Gydymas ir rehabilitacija dienos stacionaruose vyksta tik dieną. Gydymas ligoninėje yra būtinas tada, kai labai reikia pagalbos.

Jeigu tu nežinai, kaip tavo tėtis ar mama gydosi, paprašyk jų apie tai tau papasakoti. Galbūt jie sako, kad eina ten pasikalbėti apie įvairius dalykus. Taikant gydymą yra aptariami tavo mamos ar tėčio gyvenimo sunkumai, yra svarstoma, ką daryti, kad gyvenimas palengvėtų. Toks gydymo būdas, kuris vadinamas psichoterapija, yra grindžiamas tuo, kad pasikalbant apie skaudžius dalykus, būna pasiekiami gerų rezultatų. Jei tavo mama ar tėtis yra taip gydomi, tai jie nuolat susitinka su psichoterapeutu, pavyzdžiui, kas savaitę. Terapija kartais vyksta ir grupėse, kai susirenka keli pacientai ir dalijasi panašiomis problemomis.

O kaip yra gydoma vaistais?

Psichikos ligoms gydyti yra vartojami įvairūs vaistai. Kai kurie iš jų padeda kontroliuoti jausmą, kad kažkas žmogų yra užvaldęs arba padeda atsikratyti įkyrių veiksmų; kiti padeda ramiai miegoti naktį; dar kiti vaistai vartojami tam, kad apsaugotų nuo keistų minčių, padeda žmogui susigaudyti, kas tikra, o kas tik įsivaizduojama.

Kartais žmonės bijo vartoti vaistus. Dažniausiai tai yra neišmanymo rezultatas. Jeigu vaistas skirtas ligai gydyti, tai patartina jį vartoti. Juk niekas nebando aiškinti, kad nereikėtų vartoti vaistų nuo širdies ligų ar diabeto.

Gali būti ir taip, kad sergantieji geria vaistus nereguliariai arba jų iš viso negeria. Gal taip buvo ir tavo šeimoje. Ar tu pradėjai rūpintis, kad tavo mama ar tėtis gertų vaistus? Tai tikrai sunki ir rimta užduotis, kuri tau kelia nerimą. Pasakyk savo mamai ar tėčiui, kad tau neramu ir kad tu nesi tikras, kad jie vartoja vaistus. Galbūt jie net nesusimąstė apie tavo situaciją. Aišku, gali būti ir taip, kad tavo ma-

ma ar tėtis tavęs nepaklausys. Tokiu atveju turėtum pasikalbėti su kitų šeimų tėvais, ar kuo nors, gyvenančiu ne tavo šeimoje. Kad ir koks būtų tavo amžius, neįmanoma prisiimti atsakomybės už tėvų vaistų vartojimą – tai būtų tau per didelė našta.

Kada žmonės gali būti per prievartą uždaromi į ligoninę?

Kai žmogaus mąstymas yra rimtai sutrikęs, dažnai sakoma, kad jis nebesiorientuoja. Medicinoje dar sakoma, kad žmogui yra psichozė arba kad jis kenčia nuo šizofrenijos. Tam, kad būtų galima nebesiorientuojančiam žmogui padėti, yra būtina kartais jį pristatyti į ligoninę, net jei jis pats to ir nenorėtų. Be to, kartais žmogus yra tiek pavojingas sau pačiam, kad jį reikia nuvežti greitosios pagalbos ar policijos automobiliu į ligoninę net prieš jo valią. Vaikams tai visada sunku, jei vienas iš tėvų yra vežamas į ligoninę tokiu būdu, ypač kai vaikas nesupranta, kas vyksta.

Šiuos dalykus geriau suprastumėte prisiminę, koks būna jausmas, kai sapnuoji košmarą, kuriame tave vejasi. Įsivaizduok, kad tu manai, jog šis košmaras yra tikras, o kiti tuo metu mano kitaip. Dėl šio košmaro tu ir imi kalbėti ir daryti dalykus, kurie kitiems atrodo keisti. Tu panikuoji, kartais bandai pabėgti. Tada ateina gydytojas, kuris sako, kad tave reikia gydyti. Jautiesi įžeistas, supyksti, nes niekas netiki, kad tau gresia pavojus. Taip pat tu gali manyti, kad gydytojas yra išvien su tave besivejančiu asmeniu, todėl gali imti priešintis tam, kad tave vežtų į ligoninę. Vėliau, kai palaipsniui imi suvokti, kad patikėjai sapnu, jautiesi dėkingas, kad tau neleido pridaryti daugiau netikusių dalykų.

Ar tokia liga sergantys žmonės gali pasveikti?

Dauguma žmonių pasveiksta, tačiau tam reikia daug daugiau laiko nei gydant kitokias ligas. Be to, sveikstant gali būti pagerėjimų ir pablogėjimų: kartais pagerėjimas būna nuolatinis, o kartais su atkritimais. Tokie atkritimai būna itin skaudūs ir sunkiai pakelia-

mi, nes atrodo, kad ir vėl viską reikia pradėti viską nuo pradžių. Tačiau tai – normali sveikimo dalis.

Sveikimą nuo psichikos ligos galima palyginti su sveikimu nuo nugaros problemų. Iš pradžių skausmas būna itin stiprus, pacientui sunku judėti. Po to skausmas atlyžta, judėti darosi lengviau. Tačiau vieną dieną skausmas gali sugrįžti. Galiausiai, kai nugara ir vėl yra sveika, tau reikia sportuoti bei ja rūpintis tam, kad problemos nepasikartotų. Analogiškai ir tavo mama ar tėtis turi tam tikrą laiką gydytis kitais būdais, pvz., lankytis dienos stacionare po to, kai jau, atrodo, visai pasveiko. Jiems gali prireikti kai ką keisti, pavyzdžiui, mažiau dirbti.

Yra ir tokių psichikos sveikatos problemų, kurios tęsiasi ilgą laiką, o kartais – net visą gyvenimą. Be to, yra tokių ligų, kur žmogus pasveiksta, tačiau vėliau liga jį vėl užvaldo. Svarbu, kad tiek sergantysis, tiek ir jo artimieji pakankamai žinotų apie ligą ir jos gydymą. Tai padeda šeimai įveikti sunkumus, ypač tada, kai vienas iš tėvų serga.

Ar aš galiu ką nors padaryti, kad padėčiau savo mamai ar tėčiui?

Taip, gali. Galbūt svarbiausias dalykas yra tai, kad pasakytum savo mamai ar tėčiui, kad, nepaisant visų problemų, tau jie yra labai svarbūs. Būk draugiškas ir rūpestingas. Retkarčiais gali paruošti puodelį kavos, priskinti gėlių ar paskatinti jį ar ją paskambinti savo draugams.

Tu tikriausiai pastebėjai, kad tavo mama ar tėtis kartais labai džiaugiasi ir yra patenkinti, kai stengiesi juos palaikyti, tačiau kartais jie nekreipia dėmesio į tavo pastangas, nenori tavo paruoštos kavos ar gėlių. Natūralu, kad tai tave skaudina ir neramina – negi jau niekas nebeįpadeda? Atsimink, kad dėl ligos tavo tėtis ar mama atrodo nutolę ir kad niekas jų negali padaryti laimingesniais. Pamerk gėles į vandenį ir daryk tai, ką paprastai atlieki. Tu padarei viską, ką galėjai. Galbūt mama ar tėtis pastebės gėles vėliau. Jei tu blogai jautiesi, nori paguodos, pasikalbėk su vienu iš tėvų, suaugusiuoju ar draugu. Vėliau apie tai, kad norėjai pradžiuginti mamą ar tėtį,

galėsi papasakoti jiems patiems.

Retkarčiais vaikai mano, kad jei jie labiau stengtųsi ar daugiau padėtų, tai sergantis tėtis ar mama pasijustų geriau ar net taptų tokiais, kokie buvo anksčiau. Bet vaikai negali išspręsti visų savo tėvų problemų, kad ir ką jie darytų ar kaip besistengtų. Tėvams reikalingas gydymas. Tačiau tu įvairiais būdais gali parodyti, kad visa tai tau rūpi. Tai labai svarbu. Tau nereikia nieko daugiau daryti.

Šeima ir draugai

Psichikos ligos apsunkina santykius ir bendravimą su kitais žmonėmis. Tai skiria jas nuo kitokių ligų. Jei susilaužei koją, tu negali judėti, bet vis esi toks pats, kai kalbiesi su kitais. Psichikos ligos neigiamai veikia žmonių bendravimą – būtent dėl to jos ir turi tokį stiprų poveikį šeimai ir socialiniams santykiams.

Kas atlieka buitines darbus?

Galbūt tavo tėvai neturi pakankamai sveikatos kasdieniams darbams, pavyzdžiui, indų plovimui, skalbimui, dulkių valymui, gal net valgio gaminimui. Galbūt tą daryti apsiėmė tu arba tavo broliai ir seserys. Gerai, kad padedi namuose. Tačiau kartais atsitinka taip, kad vienas iš vaikų ima prižiūrėti namus, jaunesnius brolius ir sesutes taip dažnai, kad jam nebelieka laiko saviems pomėgiams, susitikimams su draugais. Ar taip vyksta tavo šeimoje? Bet kurio amžiaus vaikui yra per sunku būti atsakingam už visus buitines darbus.

O ką daryti tada, jeigu vienas iš tėvų yra pernelyg pavargęs, o vis tik reikia gaminti maistą, skalbti ir valyti. Iškelk šį klausimą ir pasiūlyk kartu apie tai pasikalbėti visiems bei pagalvoti, kaip paskirstyti darbus taip, kad jų nereikėtų atlikinėti vienam žmogui – tau, tavo broliui ar sesei. Galbūt įmanoma gauti pagalbos iš socialinių paslaugų centro ar giminaičių? Kartais šeima turi lėšų pasamdyti žmogų, kuris tuo rūpintųsi. Jei tau per sunku pradėti tokį pokalbį, parodyk tėvams šį tekstą ir paklausk, gal kartais tai tinka ir jūsų šeimai.

O kaip su tavaisiais pomėgiais?

O kaip su tavo draugais?

Gyvenimas namuose gali būti toks sunkus, kad vaikai nebesusitikinėja su savo

draugais, neužsiima savo pomėgiais. Vaikai nebedrįsta parsivesti namo draugų, nes mama ar tėtis ne visada gali gerai jaustis. Retkarčiais gali atrodyti netinkama linksmintis, nes tai gali įskaudinti mamą ar tėtį – juk namuose dabar taip sunku. Taip pat vaikai gali bijoti sergančius tėvus palikti vienus namuose. O gal nėra kam tave nuvežti ten, kur tu užsiimtum savo mėgstama veikla?

Draugai ir pomėgiai – tarsi kasdienė duona vaikams ir jaunimui, jie yra būtini ir labai svarbūs. Gal yra koks kaimynas ar draugas, o gal draugo tėvas, kuris galėtų tave ten nuvežti? Jei tu bijai palikti namuose vienus tėvus arba jei tu manai, kad linksmai leisdamas laiką nuvils mama ar tėtį, tai tu turėtum apie tai su jais pasikalbėti. Gali būti, kad tu kažką ne taip supratai. Dažnai patys tėvai labai nerimauja dėl to, kad vaikai nebeužsiiminėja savo pomėgiais.

Ar tu gali paaiškinti savo draugams, kas darosi su vienu kuriuo iš tavo tėvų ir kodėl tu ne visada gali pasikviesti juos į savo namus? Tai palengvins reikalus ir tau bus lengviau pasikviesti juos, kai tu būsi tai jiems paaiškinęs. Natūralu, kad iš pradžių apie tai gali atrodyti labai sunku jiems pasakyti, tačiau tavo draugai dažnai yra daug supratingesni nei tu manei.

Ar tau namuose gresia smurtas?

Sirgdami kai kuriomis psichikos ligomis žmonės tampa tokie irzlūs, kad supykę nebesugeba savęs kontroliuoti. Vienas iš tėvų gali būti grėsmingas, žiaurus ar net fiziškai sužaloti kitą ar savo vaikus. Tai fizinis smurtas.

Gali būti ir taip, kad vienas iš tėvų ima netinkamai elgtis su kitu šeimos nariu. Jis pastoviai gali barti vieną iš vaikų, baisingai su juo kalbėtis. Viskas, ką vaikas daro, yra blogai, viskas yra ne laiku ir ne vietoje, ir vaikas yra dėl visko kaltas. Vaikas yra nuolat baudžiamas. Tai psichologinis smurtas.

Fizinis ir psichologinis smurtas visada žaloja vaiką, o taip pat ir suaugusįjį. Smurtas visada yra blogas dalykas. Jei tu pastebi, kad kažkas panašaus vyksta ir tavo šeimoje, nedelsdamas pasikalbėk su savo mokytoju, auklėtoju, psichologu ar kitu suaugusiuoju. Ši situacija turi kiek įmanoma greičiau pasikeisti. Tu ir tavo broliai bei seserys turite jaustis sau-

gūs – tiek fiziškai, tiek ir psichologiškai. Sergančiam tėčiui ar mamai taip pat reikalinga pagalba.

Galbūt tau tėtis ar mama sakė niekam nepasakoti apie tai, kas vyksta namuose, tačiau tai yra viena iš tų situacijų, kai tu privalai daryti ne taip, kaip tavo tėvai liepė. Nors dabar tavo tėvai gali to nesuprasti, jiems ir patiems bus geriau, jei tokia situacija baigsis galimai greičiau ir smurtas bus nutrauktas.

Nesusipratimai

Negi tėčiui aš visai neberūpiu?

Ar mama manęs nebemyli?

Psichikos ligos sukelia daugybę nesusipratimų. Dažnai tai kasdienės smulkmenos. Įsivaizduok, kad grįžai namo ir pasisveikinai „Labas!“. Niekas neatsako, tu net pastebi, kaip tėtis nueina į savo kambarį ir užsidaro duris. Aišku, kad tai skaudina: „Ar jam nepatiko, kad aš grįžau namo? Ar aš jam nebepatinku?“. Jei būtum žinojęs, kad jis serga depresija ir kad šia liga sergantys žmonės ne visada gali būti drauge su kitais, būtum galėjęs pasakyti sau, kad tai depresija verčia tėtį jaustis nelaimingu. Tai aiškiai tavo tėčio ar mamos, o ne tavo problema. Jo ar jos elgesys gali nieko bendro neturėti su tuo, kaip tu jiems patinki.

Pats dažniausias nesusipratimas – kai tiek vaikai, tiek tėvai mano, kad jie vieni kitiems neberūpi. Vaikams gali atrodyti, kad tėvai jais nebesirūpina, kad jie yra per daug pavargę domėtis vaikais, kad jie visada yra nelaimingi. Tada vaikai gali tiesiog dingti tėvams iš akiračio. Savo ruožtu tėvai mano, kad vaikai jų nebemyli, todėl nebegali bendrauti su jais kaip anksčiau. Tėvai taip pat gali atsitraukti. Taip susiduriame su tėvais ir vaikais, susidariusiais klaidingas nuostatas. Vienintelė išeitis būtų jiems pasikalbėti ir viską išsiaiškinti.

Ar mano mamos ar tėčio problemos yra mano kaltė?

Beveik visi vaikai mano, kad jie vienaip ar kitaip prisidėjo prie tėvų problemų. Ar ir tu taip manai? Galbūt tu savo tėvams pridarei rūpesčių ir nuvylei juos taip, kad jie prarado savitvardą, ėmė verksti ar pasitraukė į savo kam-

barį. Gal mama ar tėtis netgi apkaltino tave dėl savo prislėgtos nuotaikos. Tada nebūtų nieko labai keisto, jei imtum kaltinti save.

Tikrai gali nutikti taip, kad padarei kažką nuliūdinusio tavo tėvus. Bet juk taip nuolat nutinka visose šeimose. Tai gyvenimo tikrovė ir tai tikrai nėra psichikos ligos atsiradimo priežastis. Tavo mama ar tėtis turbūt jau anksčiau blogai jautėsi dėl savo ligos, o ne dėl to, ką tu padarei. Jei jie kaltina tave, gali būti, kad jie nesupranta, kaip liga yra juos paveikusi.

Kad išsklaidytume nesusipratimus, dažnai naudinga žinoti, kas darosi su sergančiu tėčiu ar mama ir kaip liga veikia jų elgesį namie. Jei kažkas tave neramina, pasikalbėk su jais. Turbūt tavo tėvai net nepastebi, kad šie dalykai tave jaudina ir nesupranta, kaip tau tai yra svarbu.

„Tėti, tu visai kitoks nei anksčiau... esi toks piktas... dėl ko taip yra?“

Kaip jaučiasi vaikai?

Man gailla savo mamos ar tėčio

Psichikos ligos sukelia išties daug kančios. Depresija sergantis tėtis ar mama gali savo ligą apibūdinti kaip lindėjimą tamsioje duobėje, jautimąsi apsunkusiu ar visai tuščiu. Kai kurie depresiją apibūdina kaip miego ligą, kiti – verkimo ligą. Nerimas apibūdinamas kaip laviravimas ant uolos skardžio, kai nėra kur trauktis. Minčių maišatis gąsdina, nes asmuo niekad iki galo nesuvokia, kas tikra, o kas ne visai, ar nesusigauja, kas bus toliau.

Vaikai blogai jaučiasi, kai mato kenčiančius tėvus. Dažnai jiems baisu apibūdinti savo pačių jausmus, nes jie nenorėtų sustiprinti tos kančios. Iš tiesų dažniausiai būna atvirkščiai. Sakoma, kad jeigu pasidalini savo džiaugsmu – jis padvigubėja, jei pasidalini skausmu – jis sumažėja perpus.

„Baisu matyti taip blogai besijaučiančią mamą ... Atrodo, kad širdis viduje traukiasi. Kartais norėčiau visada būti šalia jos. Kartais aš traukiuosi kiek įmanoma toliau... Nieko negaliu padaryti... galiu tik naktimis verkti lovoje...“

Man baisu

Daugeliu atvejų gali gąsdinti situacija namuose. Niekad tvirtai nežinai, kas mamai ar tėčiui atsitiko blogai ir ar jiems pagerės. Tarp jų

gali vyrauti įtampa, tau gali būti baisu, kad tėvai išsiskirs. Jei tavo tėtis ar mama nesijaučia taip gerai, kad pajėgtų eiti į darbą, gali darytis sunku sudurti galą su galu.

Pati didžiausia baimė – kad mama ar tėtis nepradėtų žaloti savęs. Daugelis vaikų to bijo, ypač tada, kai tėvai kenčia nuo depresijos. Kartais situacija atrodo tokia grėsminga, kad vaikas net neina į mokyklą, nes nenori sergančio tėčio ar mamos palikti vienu namie. Sunkių periodu vaikai gali atsikelti naktį ir eiti patikrinti, kaip miega mama ar tėtis.

Jei tu turi panašių baimių, apie jas pasikalbėk su savo tėvais. Gali pasirodyti, kad tavo baimės nepagrįstos. Gali paaiškėti, kad mama ar tėtis iš tiesų nenori savęs sužaloti, net jei jie kartais ir turi blogų minčių. Netgi jie gali tau pasakyti, kad nori išvengti blogesnių dalykų, todėl nueina į polikliniką.

Jei mama ar tėtis tau papasakoja, kad jie svarsto apie savižudybę, ar ją yra suplanavę, bet nenori niekur kreiptis pagalbos, situacija yra tikrai rimta. Aišku, kad jie patys nepajėgūs kreiptis pagalbos. Tačiau šioje situacijoje, kai tau tikrai reikia pagalbos, pasikalbėk su vienu iš nesergančių tėvų ar kitu pažįstamu suaugusiuoju. Esant pavojingai situacijai, skambink pagalbos telefonu 112 ir papasakok apie problemą. Tau tėvai gali liepti neskambinti, bet tu turi pasikliauti savo paties sprendimu, todėl nebijok skambinti. Atsiliepes asmuo viską atidžiai išsiaiškina ir nuspręš, ar jūsų tėvams reikia gydymo.

Vadovas parengtas bendradarbiaujant su šių organizacijų tėvais ir vaikais:

Effective family programme (STAKES)
NATIONAL FAMILY ASSOCIATION PROMOTING
MENTAL HEALTH IN FINLAND,
THE REGIONAL BRANCH OF UUSIMAA

Efektivosios programos šeimai (STAKES)
SUOMIJOS NACIONALINĖS ŠEIMŲ ASOCIACIJOS,
SKATINANČIOS STIPRINTI PSICHIKOS SVEIKATĄ,
REGIONINIS PADALINYS

Vadovą galima užsisakyti otu@omaisetspyuusimaa.fi
Interneto prieiga www.omaisetspyuusimaa.fi

Vertė LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS
BENDRIJOS savanoriai

PAGRINDINIAI KLAUSIMAI, KURIŲ TURI PAKLAUSTI PSICHIKOS SVEIKATOS DARBUOTOJAI

Svarbu pabrėžti tai, kad tėvų psichikos ligos nebūtinai pakenkia vaikams ir kad daugelis psichikos ligomis sergančių tėvų puikiai pasirūpina savo vaikais. Kalbant su vaiku (iki 18 m.), kurio tėtis ar mama turi psichikos sveikatos problemų, svarbu atsižvelgti į šiuos keturis dalykus:

- Rizikos veiksnių nustatymas (tėvams ir vaikui);
- Vaiko saugumas;
- Rūpinimasis šeima (tėvais, vaikais ir kitais šeimos nariais);
- Informavimas (vaikų, tėvų).

Vaiko saugumas

Jei jums neramu dėl vaiko saugumo ir gerovės, kai vienas iš tėvų turi psichikos sveikatos sutrikimų, susisieki su Vaiko teisių apsaugos tarnyba.

Vaikams skirti pagrindiniai klausimai

Ankstyvoji vaikystė

Svarbu paklausti visų vaikų, o ypač ikimokyklinukų, kaip jie jaučiasi dėl to, kad vienas iš tėvų susirgo psichikos liga. Nemažai išvadų apie vaikų saugumą, augimą ir raidą teks padaryti remiantis mažųjų stebėjimu ar pasikalbėjimu su jų tėvais.

Saugumas

Grįžimas į ankstesnes raidos stadijas ir/ar neatitinkantis amžiaus augimas bei vystymasis (pavyzdžiui, kai vaikui yra nepakankamai išsivysčiusi kalba, jis sielvartauja ar protestuoja dėl to, kad vaikas išsiskiria su tėčiu ar mama).

Socialinis aktyvumas

Patikrinkite, ar vaikas turi galimybes žaisti ir bendrauti su kitais vaikais. Ar yra kliūčių lankyti darželį, žaidimų aikštelę. Išsiaiškinkite, ar tėvams trūksta jėgų ir noro juos ten nuvesti, kokios yra šeimos pajamos,

ar jie nėra per silpni ir nepajėgūs patys pasirūpinti savo vaiku.

Pradinukai ir paaugliai - rizikos veiksnių nustatymas ir galima reakcija

- ***Paklauskite apie vaikų pareigas, susijusias su vieno iš tėvų globa, rūpesčiu.***

Pavyzdžiui, ar dėl to namuose vaikas turi daugiau pareigų nei kiti jo bendraamžiai? Ar vaikas jaučiasi esantis atsakingas už tai, kad sergantys tėvai laiku vartotų vaistus?

- ***Paklauskite, ar vaikas ko nors bijo?***

Pavyzdžiui, ar yra buvę taip, kad vaikas jautėsi nesaugus, išsigandęs? Ką vaikas darytų, jei vienam iš tėvų vėl pablogėtų sveikata?

- ***Padėkite vaikui sudaryti rūpinimosi savimi planą arba patarkite tėvams, kad jie tokį planą parengtų kartu su vaiku.***

- ***Paklauskite, kaip vaikui sekasi mokykloje?***

Pavyzdžiui, ar būna taip, kad vaikas praleidžia pamokas dėl to, kad rūpinosi sergančiu tu ar mama, ar kad buvo labai pavargęs, nes vienam iš tėvų buvo „bloga naktis“?

- ***Galite pagelbėti bendraudami su mokykla ir užtikrindami vaikui mokyklos paramą, pavyzdžiui, parašydami laišką direktoriui.***

- ***Kokios informacijos vaikui reikėtų?***

Visų pirma, atsiklauskite tėvų, ar galite kalbėti apie jų ligą su vaiku ar jaunuoliu. Pavyzdžiui, ar jis supranta, kokių psichikos sveikatos problemų turi tėtis ar mama. Paprašykite vaiko papasakoti, kaip jis pats mato ir supranta tėvų turimas psichikos sveikatos problemas. Jei vaikas kažko nesupranta, su juo daugiau pasikalbėkite apie tai.

- ***Ar vaikas turi užsiėmimų?***

Pavyzdžiui, ar jis turi užsiėmimų už mokyklos ribų ar namuose? Ar jis turi draugų? Pasidomėkite, gal kas nors organizuoja stovyklą ar vykdo kokią nors kitokią programą vaikams, kurių tėvai turi psichikos sveikatos sutrikimų.

- ***Sužinokite, ar vaikas turi „kitų svarbių asmenų“, kuriais galėtų pasitikėti.***

Tai iš tiesų turėtų būti kiti asmenys, o ne vienas iš tėvų, turintis psichikos sveikatos sutrikimų.

- *Ar vaikas nerimauja, kas atsitiks su juo, jeigu vienam iš tėvų ir vėl pablogės sveikatos būklė arba jis bus paguldytas į ligoninę?*

Patarkite šeimai, kad jie aptartų tuos atvejus, kai šeimos nario psichikos sveikata pablogėja ar jis paguldomas į ligoninę. Būtų gerai numatyti, kas pasirūpins vaiku.

Informavimas

Atsiklausę tėvų, paskatinkite vaiką klausinėti apie psichikos sveikatos problemas, ligas. Atsakykite į vaiko klausimus taip, kad jis jas pajęgtų suprasti. Padėkite vaikui gauti informacijos, skirtos jo amžiui. Kai vaikas vystosi ir auga, tikrinkite, ar jis turi pakankamai žinių apie psichikos ligas.

Tėvams skirti pagrindiniai klausimai

Rizikos veiksnių nustatymas (į ką reikėtų atkreipti dėmesį)

- *Ar asmuo, atsakingas už nepilnamečius vaikus, bendrauja su jais?*

Paklauskite, kokio amžiaus yra vaikai, už kuriuos sergantysis psichikos liga yra atsakingas ar bendrauja.

Gal klientė nėsčia? Gal planuoja turėti vaikų?

- *Nustatykite pagalbos poreikius bei stipriąsias puses, kurių asmuo gali turėti atlikdamas tėvo ar motinos vaidmenį.*

Gal tėvams reikalinga parama užtikrinant pagrindinius vaikų poreikius – saugumą, finansinę, socialinę bei emocinę paramą, raidos ir mokymo galimybes (mokyklos ar ikimokyklinės įstaigos ugdymą).

Jei psichikos liga sergantis žmogus yra atskirtas nuo savo vaikų, atkreipkite dėmesį į galimus gedulingus ir netekties jausmus, jei reikia – nukreipkite konsultavimui.

Prevencija ir atsargumas

Jei reikia, bendradarbiaukite su šeimos nariais, socialinių paslaugų teikėjais, Vaiko teisių apsaugos tarnybos darbuotojais ir kitais specialistais tam, kad padėtumėte šeimai rūpintis, apsaugoti ir paremti savo vaikus. Tai galėtų būti:

- Paslaugos namuose;

- Pagalba prižiūrint vaikus, laikina globa;
- Pagalba ieškant tinkamos gyvenamosios vietos;
- Tėvų savitarpio pagalbos grupės;
- Programos, skirtos vaikų auklėjimo įgūdžiams stiprinti;
- Sutuoktinių konsultavimas;
- Transporto paslaugos;
- Nukreipimas socialiniams darbuotojams, kurie padėtų gauti finansinę paramą, jei ji reikalinga užtikrinant vaikų saugumą.

Sužinojus tėvų trūkumus reikia pastiprinti jų rūpinimosi ir vaikų auklėjimo sugebėjimus. Įtikinkite psichikos sveikatos sutrikimų turinčius tėvus, kad auklėjimas – didelis iššūkis visiems tėvams. Kalbėkite apie tai, kad tam tikri dalykai yra būdingi visiems tėvams, tuo tarpu kiti iškyla būtent tose situacijose, kai vienas iš tėvų serga psichikos liga.

- *Ar tėvai yra pasiruošę rūpintis vaiku tais atvejais, kai tėvams pablogėja sveikata ir būtinas gydymas ligoninėje?*

Paskatinkite tėvus pasiruošti šiems atvejams tada, kai jie jaučiasi pakankamai gerai. Turėtų būti aptarta, kaip bus tęsiamas rūpinimasis vaiku (įskaitant mokyklos lankymą), kai vieno iš tėvų liga atsinaujina, reikalingas gydymas ligoninėje ar būtinas vaiko atskyrimas dėl kitų priežasčių.

Informavimas

- *Kaip vieno iš tėvų liga ir jos gydymas veikia jo gebėjimą rūpintis ir auklėti vaikus?*

Padėkite psichikos ligomis sergantiems tėvams gauti informaciją apie galimas jų ligos pasekmes, gydymą ir/ar kitus veiksmus (pavyzdžiui, alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimą), kaip tai veiks jų gebėjimą auginti vaikus.

Ar žmogus turi pakankamai žinių apie savo ligą ir jos pasekmes, kad galėtų šia informacija pasidalinti su kitais šeimos nariais, jei jie to nori? Paskatinkite tėvus ir globėjus aptarti su vaiku savo ligą ir jos padarinius taip, kad vaikai suprastų.

Paskatinkite šeimą ieškoti daugiau informacijos psichikos sveikatos centre, nevyriausybinėse organizacijose ar kitur.

RŪPINIMOSI VAIKU PLANO PAVYZDYS

RŪPINIMOSI MANIMI PLANAS

Mano vardas Mano gimimo data.....

Mano tėvų (globėjų) vardai:.....

Mano brolių ir seserų vardai ir amžius:

.....

Jei mano tėtis ar mama staiga atsiguls į ligoninę, aš galiu paskambinti šiems žmonėms:

Vardas..... Telefono numeris.....

Vardas..... Telefono numeris.....

Vardas..... Telefono numeris.....

Kol mano tėtis ar mama ligoninėje, aš norėčiau būti su:

	Vardas	Ryšys su manimi	Telefono numeris
1)
2)
3)

.....

.....

Pažymėk šitą langelį, jei tai buvo su jais aptarta

Mano mama ar tėtis bus:.....

Galiu ten paskambinti arba aplankyti

Mano mokykla:

Apie tai, kas vyksta, mokykloje galiu papasakoti šiems žmonėms:

.....

.....

Apie tai, kad situacija namuose pasikeitė, turiu pranešti šiems žmonėms:

.....

Mano gydytojo pavardė ir telefono numeris:

Dabar vartoju tokius vaistus:

Kai apsistosiu pas kitus žmones, svarbu su savimi pasiimti šiuos daiktus (mėgstamiausi žaislai, drabužiai, vaistai...):

.....

Kišenpinigių gausiu iš

Aš laikau gyvūnėlį (kokį, vardas)

Juo pasirūpins

Jei kažkas man neduotų ramybės, aš (ką daryčiau, su kuo kalbėčiau):

.....

Apie tai, kas vyksta su mano mama ar tėčiu, norėčiau, kad man papasakotų šie žmonės:

.....

Kai mano ar tėtis blogai jaučiasi, aš galiu pasikliauti šiais žmonėmis:

.....

Svarbu atsiminti:

.....

Sutinku, kad šį planą pradės vykdyti, kai mano mama ar tėtis pasijus blogai.

Parašai:

Data

.....
Vaikas

.....
Tėvas

.....
Mama

.....
Darbuotojas

Parengta pagal
 THE AUSTRALIAN CHILDREN OF PARENTS WITH A MENTAL ILLNESS
 (COMPI) *informaciją.*

*AUSTRALIJOS VAIKŲ, TURINČIŲ TĖVUS SU PSICHIKOS SUTRIKIMAIS,
 ASOCIACIJA (COMPI)*

Ši asociacija rūpinasi geresne vaikų, kurių tėvai turi psichikos sutrikimų, psichikos sveikata.

Interneto prieiga www.compi.net.au



JAUNIEJI RŪPINTOJAI

Kas yra „jaunieji rūpintojai“?

Jaunieji rūpintojai (globėjai) – tai jaunesni nei 18 m. vaikai, kurie pastoviai rūpinasi arba ketina rūpintis, globoti, teikti paramą ir pagalbą kitam šeimos nariui, kuris turi psichikos sveikatos sutrikimų ar neįgalumą. Tas šeimos narys gali būti *tėvas ar motina*, vienas iš senelių, kartais – brolis ar sesuo, retkarčiais – draugas.

Daugelyje šeimų vaikai prisideda prie rūpinimosi šeima, jos gerove – tai yra normalu. Jaunasis rūpintojas – tai vaikas, kuris atsakingas už sergančių tėvų globą: vaikas jais rūpinasi, prisiima sau tiek atsakomybės, kiek normaliai tikimasi iš suaugusio žmogaus. Tokie uždaviniai – tai fizinis ir emocinis rūpinimasis, atsakomybės už kito asmens saugumą ar gerovę prisiėmimas.

Dažnai psichikos ligomis sergančių tėvų vaikai namuose rūpinasi savo broliais ir seserimis, atlieka daug buitines darbus, kuriuos paprastai atlieka suaugusieji. Vaikai kartais jaučiasi atsakingi už tėvų ligos simptomų stebėjimą, už vaistų vartojimą laiku, „budėjimą“, kad neįvyktų savižudybė. Šie vaikai neretai pavadinami „nematomais vaikais“, nes jų gebėjimai slepia neišreikštus emocinius poreikius, kurių suaugusieji nepastebi, girdami vaikus už „atsakingą“ elgesį.

Rūpinimosi tėvais ir globos už juos atsakomybė gali turėti didelės įtakos vaiko sveikatai ir raidai.

Šis vaikui netinkamas vaidmuo gali turėti įtakos jo mokyklos lankymui ir pažangumui, fizinės ir psichikos sveikatos sutrikimams. Kai kuriems jauniems rūpintojams sustiprėja savo vertės jausmas. Dažnai jaunieji rūpintojai užmezga labai stiprius ryšius su šeima, tampa jautresni kitų žmonių sunkumams. Tačiau ne vien pats rūpinimasis yra sunkus ir reikalauja daug jėgų. Yra pastebimi ir kiti svarbūs dalykai, tokie, kaip izoliacijos jausmas, bloga šeimos finansinė padėtis.

Jauniesiems rūpintojams būdinga:

- Socialinė izoliacija nuo bendraamžių, kitų šeimos narių;
- Jausmas, kad jie yra kitokie nei kiti vaikai, todėl sunku būti vaikų grupės nariu;
- Sutrikusi savęs priskyrimo tam tikrai socialinei grupei raida;
- Žemas savo vertės jausmas;
- Emocinis ir fizinis apsilaidimas;

- Konfliktas tarp šeimos ar asmens, kuriuo rūpinasi, poreikių ir noro bei savo paties poreikių patenkinimo. Tai sukelia kaltės jausmą, apmaudą;

- Jausmas, kad neturi nieko, kas suprastų, ką jie išgyvena ir patiria; kad specialistai jų nesiklauso ir dirba vien su suaugusiuoju;

- Laiko stoka laisvalaikio žaidimams, sportui;

- Dažnai žemas pažangumas;

- Nepakankami pripažinimas, pagyrimas, pagarba už tai, ką daro;

- Neretai problemos tęsiasi ir suaugus – gali būti sunku rasti darbą, atskirą gyvenamąją vietą, užmegzti tarpasmeninius santykius.

Suaugusiesiems padedančių institucijų ar organizacijų atstovai dažniausiai būna tie, kurie pirmieji pastebi jaunosius rūpintojus. Kai pastarieji nustatomi, specialistai turėtų atsižvelgti ir atkreipti dėmesį į vaikų poreikius.

Tikslas – užtikrinti, kad neįgalieji neturėtų priklausyti nuo jaunojo rūpintojo vaidmens. Kol tai pasiekama, turi būti teikiama parama jauniesiems rūpintojams ir jų šeimoms, siekiant sumažinti šio vaidmens pasekmes vaikui.

Vaiko gerovė – visada pirmas dalykas. Tačiau, žinoma, visiems vaikams geriau, kai jie turi tėvus, kuriais kažkas rūpinasi. Tad teikiant pagalbą ar atliekant įvertinimą, darbuotojai turėtų vadovautis visos šeimos požiūriu, kur atsižvelgiama tiek į suaugusiuosius, kuriais reikia rūpintis, tiek ir į vaikus, kurie tai atlieka.

Jaunųjų rūpintojų poreikiai:

- Jų vaidmens pripažinimas;
- Pagalba atliekant rūpinimosi užduotis. Tai ypač svarbu tam, kad vaikas galėtų lankyti mokyklą, ruošti namų darbus, turėtų laiko savo draugams ir pomėgiams;
- Informacija apie galimą pagalbą ir tai, ką daryti krizės atveju;
- Suaugęs žmogus, su kuo vaikas galėtų pasikalbėti apie savo jausmus;
- Švietimas apie tėvų ligą, streso valdymo įgūdžių ugdymas.

Parenta pagal

„SUPPORTING FAMILIES AFFECTED BY PARENTAL MENTAL ILLNESS“

ŠEIMŲ, KURIOSE TĖVAI TURI PSICHIKOS SUTRIKIMŲ, ASOCIACIJA

Interneto prieiga www.parentalmentalillness.org

Vertė LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJOS savanoriai

Poezija

Jolanta Grigucevičienė

(Ukmergė)

VAIKYSTĖ

Supuoklės – tai smagi vaikystė
Žalia žolė ir gėlės, žydinčios
kieme
Nelaimės ir skriauda....
Senelės pasakos - mielos ir
gražios
Vienatvė ir ašaros gailios
Žiogeliai smuikuojantys
žolėj...

Drugeliai skraidantys ore
Žvėreliai augantys miške
Tai mažiesiems gražiausia
daina
Tai dangus mėlynas, tai saulūžė
šviesi
Tai toks menas gražus
lyg mirażas šviesus...

O mama miela brangi
mus supai lopšy...
Ir gražiausias dainas dainavai
Juk buvome vaikai...
O dabar užaugome jau seniai...

Keliai prasmingi
Gandrai toli išskridę
Nors mes jau dideli
Bet miela ir gera mama mums
esi...
Mums buvai nuoširdi ir gera
O dabar ir anūkų pulkus turi
kaip maloniai tu juos gerbi.



RUDUO



Lapai krenta pamažu
Keičia spalvas kaip gražul!
Praėjo vasara šilta...
Jūroj maudėmės kartu..

Mylimasis ar girdi
Trūksta žodžių man širdy
Medžiai rymo palengva
Rudenėli, pasakyki tu
kaip naivu...

Kol širdy tokia dalia
Meilės žodžių nebėra
Tai gamta tokia yra
Rudeniop tamsi tyla.

LIETUVAI

Pažvelk kokia ji,
Kančios tiek mačius,
Krauju pasrūvus,
O tebežydi.

Gyvybe kvepia,
Dainom suskambus
Ir tiek mylėta.
Ir nemylėta.

O vis brangi ji,
Šitam lietuviui,
Ir nėra aukso
Už ją vertesnio.

Egidijus Saldys

(Biržai)

VĖL Į MIŠKĄ

Miške žibutė skleidžia žiedą.
Šalia lakštingala užgieda.
Išaušo rytas toks gražus
O rytą miškas nuostabus.

Aš vaikštau vis po gūdžią girią
Tokios dar laimės nepatyręs.
Kukuos gegutė greitai jau.
O aš juk centus pamiršau.

Ir kuo greičiau namo lekiu
Ieškoti centų tų kelių.
Deja surasti negaliu
Kišenės tuščios net baugu.

Na, bet miške vis tiek smagu.
Į mišką traukiam su draugu.
Pamiršti miško negaliu,
Be jo gyventi nesmagu.

1999-03-05 2⁴⁵

Renata

(Alytus)

Ji ta saulutė,
Ji ir žvaigždutė,
Gyvybės syvai,
Mėnuo skaisčiausias.

Tokia žemelė -
Tik lopinėlis,
Tačiau visa ji.
Ji ir širdelė.

Šita žemelė
Brangi lietuviui,
Pati skaisčiausia sieloj,-
Ji LIETUVĖLĖ

**LIETUVOS
SUTRIKUSIOS
PSICHIKOS
ŽMONIŲ
GLOBOS
BENDRIJA**

**Kaštonų g. 4,
LT-01107, Vilnius**

Tel. (8-5) 262 89 36

Tel./faksas (8-5) 2121656

El.paštas:

LSPZGB@takas.lt

www. LSPZGB.lt



**EUROPEAN FEDERATION OF ASSOCIATIONS
OF FAMILIES OF PEOPLE WITH MENTAL
ILLNESS**

**EUROPOS ŠEIMŲ, KURIŲ NARIAI SERGA
PSICHIKOS LIGOMIS, ASOCIACIJŲ
FEDERACIJA**

**2005 m. LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJA
tapo pilnateise EUFAMI nare.**

EUFAMI būstinė :

**Diestsevest 100
B-3000 Leuven
Belgium**

Tel : +32 16 74 50 40

Fax : +32 16 74 50 49

**El. paštas: info@eufami.org
www.EUFAMI.ORG**



**Numerį rengė:
Redakcinė kolegija**

Tiražas 1 000 egz.

**Spausdino ir maketavo:
UAB Ignalinos spaustuvė.
Laisvės g. 71, Ignalina.
Tel. 8-386 52071**