

Foto ar žileti mutē, video lēcienā no jumta...

“Druva” vēlas pateikties tiem drosmīgajiem jauniešiem, kuri piekrita sarunai un atklāti centās rast atbildes uz žurnālista jautājumiem. Runājot par šo jūtīgu tematu – depresiju un pašnāvības domām -, laikraksts atklās tikai runātāju vecumu. Un lūdzam saprast, ka saruna notiek ar jauniešiem, tāpēc tekstā ir slengi.



lotāja apsolīja, ka risinās problēmu, bet nekas nenotika, un tas viss vēl šodien turpinās.

- Kur viņi dabūja bildes?

Jauniete: - Bildes bija pieejamas vecāku sociālo tīklu profilos. Tagad daudzas mammās tajos liek bērnu bildes, video, kur tie pliki “taisa sūdus” vai raud, bildes, kurās bērns lamā vai par viņiem smejas. Vecāki nepadomā, kā tas vēlāk bērnam var atspēlēties.

- Labi. Par ko vēl apsmēj?

Pusaudze: - Vēl par tevi var smieties tieši pretēji, ja neesi populārs, ja nedarbojies sociālajos tīklos. Tāda izsmiešana ir pamats dumjām domām un depresīvam noskaņojumam. Vēl bija gadījums, kad klasē bija puisis, kuru visi apsmēja, jo viņš bija maza auguma. Kādu dienu viņu sakaitināja tā, ka puisis ar asarām acīs izskrēja no skolas. Viņam ir 12 gadi. Skolotājs, kas to redzēja, pateica klases audzinātājam, bet viņa neko nedarīja. Rezultātā daudzi uzskata, ka tā ir norma, ka drīkst turpināt apcelt citus, nedomājot, kā cilvēks jūtas un kādas var būt sekas. Mūsu vidū ir seši galvenie apsmējēji, pārējie 14 lec līdz, jo nevēlas zaudēt popularitāti spico skolēnu vidū.

- Kas tevī notiek, kad esi dusmīgs?

Jaunietis: - Momentā, kad ar vienaudžiem sastrīdies, gribi izrādīt, cik stiprs esi.

Pusaudze: - Vai, gluži pretēji, kaut ko pierādīt. Tad dara visādas muļķības, nedomājot par sekām. Dūsmās, aizkaitinājumā zūd realitātes izjūta, izpratne par notiekošo. Internetā dzīvajā bija video, kur meitene stāv uz jumta un, filmējot sevi, taisās lēkt lejā. Tajā bija komentāri: *davaj lec, mēs tevi filmējam un līdzīgi*. Meitene gribēja izrādīties un, sevi filmējot, nolēca. ..., gribēja būt populāra. Bet arī tie, kas komentāros teica, lai lec, centās būt “vēsie” un stilīgi.

- Kur vērsaties pēc atbalsta?

Pusaudze: - Lielākoties pie tiem vienaudžiem, kuriem nav problēmu. Viņi parasti dod padomu, kā darīt un dzīvot, lai sarežģījumu nebūtu. Noteikti ne jau pie skolotāja vai skolas *socenes* (sociālais pedagogs-aut.).

- Ko tad tie, kuriem nav problēmu, iesaka?

Pusaudze: - Piemēram, ja ir sliktas attiecības ar vecākiem, cenšas dot padomu, ko un kā labāk darīt, vai, ja sastrīdies ar kādu, kā salab! Dažreiz palīdz labu draugu vecāki.

- Ko dara draugu vecāki?

Jauniete: - Kad uzzina, kādas problēmas mani nomāc vai sagaida, piedāvā palīdzību. Naktsmājas. Parunāšanās.

- Vai esiet informēti par at-

UZZIŅAI

Pašnāvība pasaulē ir viens no pieciem izplatītākajiem nāves cēloņiem 15 līdz 19 gadus veciem jauniešiem. Daudzās valstīs šajā vecuma grupā tas ir pat pirmais vai otrais nāves iemesls gan zēnu, gan meiteņu vidū. Pusaudži, kas jaunāki par 15 gadiem, pašnāvības veic reti. Latvija šajā ziņā neizskatās neko glaimojoši, valstī ir otrs augstākais pašnāvību skaits Eiropas Savienībā. Tas ir stāsts ne tikai par Latvijas pieaugušo cilvēku, bet arī jaunākās paaudzes psihisko veselību.

Dažreiz domas par pašnāvību nav nekas anormāls. Tā var būt bērna un pusaudža attīstības procesa sastāvdaļa, gluži tāpat kā eksistenciālu problēmu risināšana un mēģinājumi izprast dzīvi, nāvi un dzīves jēgu. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) informatīvajā ziņojumā pauž datus, kas liecina, ka vairāk nekā puse vidusskolas vecāko klašu skolēnu ir domājuši par pašnāvību.

balsta centriem, par atbalsta zvaniem?

Jauniete: - Par atbalsta centriem zinu ļoti labi, bet nezvanu, jo uzskatu, ka tur nevar palīdzēt un tās problēmas kaut kad jau pašas no sevis beigsies. Jāpagaida. Nav viegli uzticēties svešiem cilvēkiem. Ipaši telefona sarunā.

Pusaudze: - Zinu, bet arī nezvanu. Bail, ka kāds uzzinās par situāciju ģimenē. Uztraucos, ja pazvanīšu, mani nošķirs no ģimenes.

Jaunietis: - Negribu neviens uzbāzties ar savām problēmām. Mājās arī neko nesaku. Negribu ar negatīvām sajūtām, kuras man raisa ģimenes locekļi, runāt ar pašiem mājiniekiem, kauns. Tāpat ir kauns un bailes atzīties ģimenei, ka esi pastāstījis kaut ko citiem. Tad viss parasti beidzas ar trobeli, un ģimene ir tā, kura pēc tam dusmojas, ka personīgās lietas ir iznestas ārpus mājās.

- Vai jūsu draugi arī jūtas no-

vību. Jauniešiem nepieciešams diskutēt par šīm tēmām ar pieaugušajiem. Taču bērnu un pusaudžu pašnāvnieciskās domas kļūst anormālas brīdī, kad šo domu īstenošana sāk šķīst kā vienīgā izeja no grūtībām. Tādā gadījumā pastāv nopietns pašnāvības vai pašnāvības mēģinājuma risks.

Ziņojumā teikts, ka pusaugu zēni pašnāvību izdara biežāk nekā meitenes. Tomēr starp meitenēm ir divas līdz trīs reizes lielāks pašnāvības mēģinājumu skaits. Meitenes biežāk nekā zēni cieš no depresijas, taču viņām arī ir vieglāk runāt par savām izjūtām un problēmām un vērsties pēc palīdzības, kas, iespējams, palīdz novērst fatālu pašnāvības mēģinājumu. Savukārt zēni bieži ir agresīvāki un impulsīvāki, nereti rīkojas alkohola vai narkotisko vielu ietekmē, kas, iespējams, arī veicina pašnāvību mēģinājumu letālo iznākumu.

mākti un runā par pašnāvību?

Pusaudze: - Jā. Situācijas, iemesli un cēloņi - viss ir ļoti līdzīgi.

-Kas jums liek justies slikti ģimenē? Kas veicina depresīvās domas?

Jaunietis: - Ja vecāki ir izšķīrušies un viens no vecākiem neļauj tikties ar otru. Kad nepievērš uzmanību.

Jauniete: - Vecāki visu dienu ir darbā, vēl vakarā atnāk mājās, un neviens nejauc, kā gāja skolā, kā pagāja diena. Neinteresējas! Mums aizbāz muti ar planšeti un citādiem gadžetiņiem. Tas ir galīgi garām. Varēja taču parunāties vai arī paskaidrot iemeslus, kāpēc tagad nevaram runāt vai kopīgi padarboties. Paši vainīgi, ka atpērkas ar tehnoloģijām.

Pusaudze: - Grūstīšana, raustīšana, apsūkšana un *debili* joki ir tas, kas kaitina, noved pie dusmām, drūmām domām.”

-Paldies, ka uzticējāties! □

- Vai jums, jūsu draugiem bijušas domas par pašnāvību vai sev pāri nodarīšanu?

Jaunietis, 17 gadi: - Ir bijusi tieksme uz pašnāvību, taču tas bija pirms dažiem gadiem, man bija kādi trīspadsmit. Nekas nebija labi, viss slikti. Mamma pameta, vecāki šķīrās, viss izjuka. Bija tuvi draugi, bet viss ātri izira, jo uzradās cilvēki, kuriem nepatika, ka man ir labi un uzticami draugi, viņi centās izjaukt draudzību. Ar draugu pazaudēšanu un mammītes aizbraukšanu parādījās doma, ka negribu dzīvot, nav spēka. Tagad jau daudzi saka, ka viņiem ir depresija, bet neviens īsti nezina, kas tā ir.

Pusaudze, 13 gadi: - Domas par pašnāvību bijušas, taču patiesie iemesli nav sāpes, ciešanas vai depresija, bet vēlme izrādīties. Lai draugi visu laiku jautā: “Kas notika? Kāpēc sev dari pāri? Kāpēc gribi padarīt galu?” Mērķis noteikti ir pievērst uzmanību. Parasti tas tāpēc, ka pietrūkst apkārtējo uzmanības. Mājās nav, ar ko parunāt, vecāki aizņemti. Tad mēs, pusaudži, vērsamies pie vienaudžiem ar konkrētu shēmu, kā to uzmanību izpelnīties.

Jaunietis: - Tā ir izteikta vēlme būt populāram, jo tad visu laiku kāds kaut ko jautā, satraucas un izrāda sava veida rūpes. Ja agrāk popularitāti ieguva asprātīgākie, spicākie skolas jaunieši, tad tagad laikam depresīvākie.

- Kā jūs nosakāt, kas ir un kas nav populārs?

Jauniete, 15 gadi: - Novērtējumu par sevi bieži nosaka sekotāju un “laiku” skaits sociālajos portālos. Jo depresīvākas bildes, stāstus liec “Instagram”, jo vairāk cilvēku seko. Bildes ar žileti mutē. Bildes, kur grieztas vēnas, tanī pašā laikā nenodarot sev pāri. Populāri, kad stāvi uz jumta, lai visi komentāros raksta - nevajag, nelec, tu esi vajadzīgs. Patiesībā tajā momentā nav nekāda baigā depresija, bet ir svarīgi veidot tādu tēlu. Un tad viss kaut kā apgrīežas otrādi - šī rīcība nospiež, bet to nevar nedarīt, jo kurš gan negrib būt populārs. Nevaru nelikt bildes “Instagram”, jo lati-

“...Populāri, kad stāvi uz jumta, lai visi komentāros raksta - nevajag, nelec, tu esi vajadzīgs. Patiesībā tajā momentā nav nekāda baigā depresija, bet ir svarīgi veidot tādu tēlu.”

ņa ir uzskrūvēta. Katru dienu jāievieto kāds jauns notikums un jāspēj izgriezt pogas citiem vai vismaz ar sensāciju iegūt nelielu popularitāti.

Pusaudze: - Arī manu draugu vidū tieši “Instagram” ir viens no depresiju cēloņiem. Savukārt feisbuku nav tik agresīva vieta.

Jauniete: - Vēl viens depresijas vai pašnāvības cēlonis ir popkultūra. Kad jaunieši skatās tos video (*Lil peep, Trench mafia Locco utt.*), tad domā, o!- *kruta*, man arī ir tik depresīva dzīve! Video klipos saskata sevi, un ir forši līdzināties popa karalim.

-Vai vērsaties pie skolotājiem?

Jaunietis: - Emocionālā un fiziskā vardarbība skolas gaitēnos ir norma. Mobings. Notiek apkaunošana, bieži pat skolotāju klātbūtnē, bet viņi pat necenšas to novērst. Pēc pazemojuma nepieciešams ļoti daudz spēka, lai no rīta aizietu uz skolu. Šodienas pazemojumi ir nežēlīgi, jo tie nokļūst sociālajos tīklos, kur ziņas un bildes pārvietojas gaismas ātrumā.

Jauniete: - Skolotājiem neinteresē, kas notiek ar jauniešiem. Piemēram, klasesbiedru grupa visu laiku apsūkāja kādu meiteni, tas notika gan klasē un skolas gaitēnos, gan *WhatsApp* grupā. Tika izsūtītas viņas bērnības bildes, par kurām citi nīrgājās. Persona, kura aizstāvēja meiteni, parādīja skolotājam sarakstus, kā jaunieši izsmēj un apvaino. Palūdza, lai skolotāja parunā. Sko-

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta izsaukumi uz pašnāvībām un to mēģinājumiem:

■2019.gada deviņos mēnešos: 1295 izsaukumi, no tiem 159 pie pacientiem līdz 20 gadu vecumam (trīs miruši līdz palīdzības saņemšanai). Šogad jaunākais pacients 11 gadus vecs, vecākais - 96 gadus vecs

■2018.gadā: 1687 izsaukumi, no tiem pie jauniešiem 204 (trīs miruši)

■2017.gadā 1777, pie jauniešiem 176 (viens miris)

■2016.gadā 1937, pie jauniešiem - 161 (četri miruši)

Avots: Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests

Lappusi sagatavojusi
MONIKA SPROĢE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds

Nekavējoties un vienotā komandā

Cēsu Pilsētas vidusskolas sociālā pedagoģe LIENĪTE ROGOĻEVA skaidro, ka jauniešu kaitnieciskās domas pret sevi nav nekas jauns. Ar šādām problēmām sabiedrība saskārās arī padomju laikā, vienīgi tad par to skaļi nerunāja.

Tācu sociālā pedagoģe norāda uz augošu destruktīvo tendenci, proti, palielinās to bērnu skaits, kas aizdomājas par pašnāvībām, par kaitnieciskām rīcībām attiecībā uz sevi. Par to, ka šī problēma ir arī Latvijā, liecināja kāda spēle, kas parādījās pirms diviem gadiem - "Zilais valis", dēvēts arī par "nāves spēli". Latvijā sociālos medijos izplatījās pusaudžu un jauniešu mudināšana veikt dažādas kaitnieciskas darbības ar savu ķermeni un dalīties ar fotogrāfijām un video, kuros šī rīcība tiek parādīta. Bija "stilīgi un varonīgi" nenobīties un spēt sagriezt sev rokas vai citā veidā nodarīt sev sāpes, dažos gadījumos tik tiešām

"pielikt sev punktu", taču pieaugušos šokēja tas, cik daudz jauniešu šim aicinājumam atsaucās.

"Daudzi pievērsās šai spēlei, jo, raugoties plašāk un dziļāk, bērni ir vientuļi, viņiem pietrūkst atbalsta, parādās pirmās neveiksmīgās attiecības, saasinās neirozes. Šīs spēles straujā popularitāte negaidīti parādīja pilnīgi citu realitāti. Atklājās, ka ar bērniem viss nebūt nebija tik rožaini, kā sabiedrība iztēlojās. Manā praksē, par laimi, nav bijuši letāli gadījumi, bet situācijas, kad viss balansē uz naža asmens, ir arī šobrīd. Tam par iemeslu ir apstākļi mājās, attiecības ar māti, tēvu. Pirmais signāls, kas liek pievērst pastiprinātu uzmanību bērnam, ir mācībstundu kavēšana, izvairīšanās no acu kontakta, skopa saruna. Gribētu atsaukties uz senu publikāciju, kurā minēts, ka bērniem vecumā no 13 līdz 17 gadiem galvā ir pilnīgs haoss, līdz ar to ikviens no viņiem varētu būt psihiatra klients. Tā ir pilnīga taisnība, jo šajā vecumā jaunieši paši netiek ar sevi galā, bet viņiem vēl jāizpilda prasības pret skolu un vecākiem. Bērni, kuriem ģimene ir kā stabils pamats zem kājām, fokusēsies un tiks pāri sarežģījumiem, bet tiem, kuriem mājas ir vēl viens stressors, klājas grūtāk," saka speciāliste.

L. Rogoļeva ir viena no divām sociālajām pedagoģēm Pilsētas vidusskolā, taču vairākās Cēsu skolās sociālā pedagoģa vispārnav. Un nav tālab, ka prasība pēc šāda speciālista nav valsts nosacīta, tā ir mācību iestādes vadības iniciatīva. Turklāt sociālo pedagoģu mācību programmas valstī pamazām likvidē ar domu, ka šo funkciju kaut kad varētu pārņemt sociālie darbinieki, kas reizi nedēļā dotos uz skolu. L. Rogoļeva pakrata galvu un saka: "Tas nestrādās. Bērniem vajag pieturas punktu un drošības sajūtu te un tagad. Strādājot skolā, jau pa gabalu varu pateikt, kad skolēna prātu nodarbina kaut kas nelāgs. Lai bērns spertu pirmo soli, savstarpējā uzticēšanās ir ļoti svarīga, un tā nerodas vienā dienā."

Sociālā pedagoģe uzteic Cēsu pašvaldības Sociālo dienestu, kas krīzes situācijās ir labs atbalsta punkts. Tāpat Cēsīs ir pieejama mācību programma "Ceļvedis, apmācot pusaudzi, jeb CAP". Vecāki var stiprināt emocionālo inteligenci un gūt izpratni, kā runāt ar bērnu. L. Rogoļeva piemēta, ka vecākiem jābūt vēriem, jo novērojumi liecina, ka tie jaunieši, kuri nonāk līdz letālām sekām, parasti par to nerunā: "Tas nāk pēkšņi, apkārtējiem atstājot ļoti daudz jautājumu, jo it kā nekas neliecināja par problēmām aizgājušā dzīvē. Skaļais kļūst kluss, un klusais skaļš. Ja pusaudzis domā par letālu iznākumu, tad parasti sāk ieslīgt atkarībās, strauji krītas sekmes, un tā vietā, lai pedagoģs spiestu uz rezultātiem, jāsaprot kāds "kosmos" un emociju "kokteilis" darās šā pusaudža galvā. Tas ir signāls, ka viņš netiek ar sevi galā un, nosodot viņu, labāk nepaliks."

L. Rogoļeva stāsta, ka sociālie pedagoģi nevar noteikt diagnozi, bet var signalizēt, ka, balstoties uz novērojumiem, pusaudzim vajadzīga palīdzība. Atbalsta centra jēga īstenojas tikai tad, ja nekavējoties un vienotā komandā par bērnu sāk gādāt visi speciālisti, nevis sāk no otra gala - prasa ziņojumus, ārsta apstiprinājumus un zīmes. Tikko Rīgā ir atklāts Pusaudžu resursu centrs, pēc L. Rogoļevas domām, šādus centrus vajadzētu katrā reģionā, jo var izrādīties, ka nav neviena, kas šo bērnu krīzes situācijā uz Rīgu vedīs.

"Turklāt bērni, kas nonākuši līdz galējai izmisuma robežai, ne vienmēr meklē palīdzību, jo viņi, iespējams, pārdzīvo bailes un kaunu par kādu pagātnes notikumu. Šis pusaudzis ir mums līdzās, smejas, lieliski tēlo, ka "peld līdzī straumei", bet iekšā viss sen ir liesmās, un izmisums brēc pēc atrisinājuma. Ja bērns nespēj par to runāt, jo iekšējais soģis to neļauj, var notikt neizbēgamais. Vis-skaļākais iekšējais soģis mēdz būt bērniem no priekšzīmīgām ģimenēm, jo no viņa sagaida izcilību itin visā. Svarīgi apzināties, cik būtiska ir vecāku loma, viņu emocionālā inteligence bērna dzīvē," saka speciāliste. □

L. Rogoļeva stāsta, ka sociālie pedagoģi nevar noteikt diagnozi,

Pusaudzis ir mums līdzās, smejas, lieliski tēlo, ka "peld līdzī straumei", bet iekšā viss sen ir liesmās, un izmisums brēc pēc atrisinājuma.

Slepenā palīdzība

Psihologe un ģimenes psihoterapeite INGA JURŠEVSKA ne reizi vien strādājusi ar pusaudžiem, kuri mēģinājuši veikt pašnāvību. Tāpat viņai nācies strādāt ar vecākiem, kuru bērni spēruši šo izmisīgo soli.

"Uzreiz jāsaka, ka traģiskajos gadījumos tuvinieki ne vienmēr vērsas pie speciālista, tādēļ nevar gūt aptverošu kopskatu, cik daudz vai cik bieži jaunieši grib atņemt sev dzīvību, taču pieļauju, ka notikumu ir daudz vairāk, nekā mēs, psihologi, psihoterapeiti, zinām," saka I. Jurševska.

Sevis šaustīšana, vainošana, dusmas, skumjas, tukšums, tās ir sajūtas, ar kādām dzīvo vecāki, ja viņu bērns mēģinājis atņemt sev dzīvību. "Vecāki cenšas atcerēties notikumus, savā prātā meklē pazīmes, pēc kurām būtu varējuši kaut ko nojaust, tomēr ne vienmēr vajag vainot vecākus. Bērni pieaug un emocionāli attālinās no vecākiem. Tā dabā iekārtots. Bērnam pavadot vairāk laika ar vienaudžiem, vecāks var arī nespēt "nolasīt" brīdinošos signālus. Turklāt, ja pusaudzis ir kļuvis noslēgtāks un viņš piedzīvo vilšanās attiecībās, rodas saķeršanās ar draugiem, neviens uzreiz nedomā, ka šādā situācijā jauniešiem domās par pašnāvību."

Vistraģiskākais, protams, ja pusaudzis, jauniešs tiešām atņem sev dzīvību. Tas ir šoks un nepārvarama vainas apziņa vecākiem, tuviniekiem, draugiem. "Slimība, kuras iznākums ir zināms, dod laiku sagatavoties, pieņemt neizbēgamo, samierināties ar sevi un dzīvi," saka psihologe, "taču pēkšņa nāves ziņa ir šokējoša un rada daudz neatbil-

damu jautājumu. Vecāku ciešanas ir gandrīz nepanesamas." Taču arī te psihologe atgādina, ka ne vienmēr vecākiem jāvaino sevi.

Tomēr tieši vecāki var palīdzēt. Izrādās, pat pēc tam, kad bērnam izskalots kuņģis un viņš kopā ar vecākiem nozīmēts uz vizīti pie psihoterapeita, vecāki nereti nav gatavi uzreiz iesaistīties sadarbībā. "Noliegums strādāt kā psihes aizsargmehānisms," saka psihoterapeite, "vecāki baidās ieskatīties patiesībai acīs un atzīt, ka, lūk, mums ir problēma, un bērna grūtību nonākšanu atklātībā dažkārt uzver kā nespēju būt par labu mammu vai tēti. Nereti, ja lieta nonākusī līdz psihologam vai psihoterapeitam, tā tiek turēta "slepenībā", par to pašai nestāsta."

Veiksmīgākos gadījumos pusaudži psiholoģes kabinetā nonāk, pateicoties tieši vecāku iniciatīvai, bet gadās, ka tikšanās ierosinājis ārsts pēc tam, kad pusaudzis pabijis slimnīcā pašnāvības mēģinājuma dēļ. Savukārt ar sociālā dienesta nosūtījuma speciālistes redzeslokā biežāk nonāk jaunieši ar pašdestruktīvu uzvedību, viņi sevi savaino nevis ar mērķi izbeigt dzīvi, bet radīt sāpes - griešanu rokās, pārmērīgu kaitīgo vielu lietošanu un tamlīdzīgi.

Kad noticis pašnāvības mēģinājums vai parādījies bērna veselībai un dzīvībai riskanta uzvedība, psihologs vai psihoterapeits pielieto krīzes intervences metodes. Process sākas ar atklātu sarunu, lai saprastu, kas noticis. I. Jurševska piebilst, ka reizēm pusaudzis nevēlas vecāka klātbūtni sarunā, jo vecāki nemaz nezina par situāciju, kas viņu novedusi līdz izmisumam un bezpalīdzības izjūtai, pusaudzis nav gatavs uzreiz to atklāt tuviniekiem. Speciālista pienākums ir to res-

pektēt.

"Cilvēkam ar domām par pašnāvību pasaules uztvere sašaurinās. Izmisums ir tik liels, bezpalīdzība tik visaptveroša, ka grūtības šķiet nepārvaramas un izeja no ciešanām sarūk līdz vienam vienīgam risinājumam - dzīvības atņemšanai. Kad sarunās ar speciālistiem jauniešs ierauga perspektīvu dzīvei, sāk runāt par plāniem pavisam ikdienišķās lietās, parādās cerība, ka viņš ir gatavs "atgriezties dzīvē". Lai palīdzētu pusaudžiem pēc pašnāvības mēģinājumiem, nepieciešams liels tuvinieku atbalsts, ne mazāk par desmit vizītēm pie speciālista un, iespējams, arī medikamenti. Jāpatur prātā, ka pārmetumi vai

uzmundrinājumi "skatīties uz dzīvi pozitīvi" nelīdzēs, svarīgi saprast cēloņus, kas cilvēku aizveduši līdz domai par dzīves pārtraukšanu. Šis cilvēks ir iestidzis savas problēmās un bieži tikai ar saviem spēkiem tās nevar atrisināt," saka I. Jurševska.

Viena kontaktstunda psihologa privātp praksē Cēsīs vidēji maksā ap 20 eiro. Ja vecāks pēc savas iniciatīvas vērsies pie speciālista, psiholoģiskā palīdzība būs par maksu. Savukārt, ja jauniešs pie speciālista nonāk, pateicoties sociālam dienestam, kurš šī jaunieša pagātnē konstatējis vardarbības pēdas, tad bērnu iekļauj programmā "Rehabilitācija vardarbībā cietušiem". Bērniem, kuri iekļauti šajā programmā, apmaksu desmit kontaktstundām ar speciālistu sedz valsts. Bet ne katrs psihoterapeits vai speciālists sniedz šādu valsts apmaksātu palīdzību. Sociālais dienests slēdz sadarbības līgumu ar to, kuram ir

tiesības strādāt ar vardarbībā cietušiem bērniem.

Tā kā vardarbība vienaudžu vidū visvairāk izpaužas skolas un virtuālajā realitātē, ļoti svarīga ir pedagoģu iesaiste. "Ja bērns vērsas pie skolotāja ar sūdzību, ka viņu izsmej, pazemo, pedagoģam jāspēj izvērtēt situāciju, redzot pazīmes, kas tiešām liecina par pazemojumu, 24 stundu laikā jāziņo cietušā vecākiem un jālūdz iesaistīties vai jāinformē skolas psihologs, sociālais pedagoģs vai direktors. Tāpat var sazināties ar sociālo dienestu, bāriņtiesu vai policiju. Psiholoģiskajai palīdzībai ir liela nozīme vardarbībā cietušo bērnu pusaudžu atlabšanā, bet tas nav iespējams, ja vardarbība turpinās un pusaudzis turpina atrasties bezizejas stāvoklī. Turklāt palīdzības sniegšanu vajadzētu organizēt tam pieaugušajam, kuram pirmajam bērns uzticējies," saka I. Jurševska. □

Mazinās pašnāvību riskus

Veselības ministrija (VM) par šogad piešķirtajiem 6,7 miljoniem eiro plāno gan vairāk maksāt bērnu psihiatriem, gan veidot īpašus aprūpes centrus. Galvenais mērķis - radīt programmu, lai prastu saskatīt un mazināt pusaudžu vēlmi atņemt sev dzīvību. Valsts apmaksātu palīdzību jau var saņemt rīdzinieki, šomēnes Rīgā atvērts Pusaudžu resursu centrs, lai pusaudži ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem laikus saņemtu palīdzību depresijas un pašnāvības riska gadījumos.

Plānā paredzēti četri rīcības virzieni, tostarp profilakse, agrīna diagnostika un ambulatorā ārstēšana, uz pacientu vērsta savlaicīga stacionārā ārstēšana un veselības aprūpes koordinēšana, psi-

hiskās veselības veicināšana, kā arī cilvēkresursi psihiatrījā.

Psihiskās veselības aprūpes pieejamības uzlabošanas plāns izstrādāts diviem gadiem, saskaņā ar to tiks:

■uzsākta jauna programma pusaudžiem depresijas un pašnāvību riska mazināšanai;

■veidoti ambulatori centri reģionos;

■ieviesta jauna ārstēšanas pieeja, kurā cilvēka veselīgo atbalstīs speciālistu komanda: ārsts psihiatrs, psihologs, mākslu terapeiti, fizioterapeiti, ergoterapeiti u.c.;

■tiks apmācīti ģimenes ārsti, lai laukaus veiktu psihiskās veselības diagnostiku un ārstēšanu, tostarp bērniem no 1,5 līdz pieciem gadiem veikts psihiskās attīstības

skrīningus;

■pacienti zāles izmaksās lētāk - kompensāciju apmērs jau palielināts līdz 75% iepriekšējo 50% vietā, atsevišķām diagnozēm - līdz 100%, kā arī kompensējamo zāļu sistēmā iekļautas jaunas diagnozes, pie kādām var saņemt valsts apmaksātus medikamentus. □

Lappusi sagatavoja
MONIKA SPROĢE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds