

**VAIKŲ IR PAAUGLIŲ PSICHIKOS  
SVEIKATA IR SUTRIKIMAI:  
PATARIMAI TĖVAMS**



Valstybinis psichikos sveikatos centras,  
2020

## IŽANGA

Psichikos sveikata yra neatsiejama visuomenės sveikatos dalis. Kalbėdami apie psichikos sveikatą, turime suvokti, kad tai - plati sąvoka, apimanti ne tik psichikos sutrikimų nebuvimą. Geros psichikos sveikatos individai sukuria visuomenę, pasižyminčią dideliu socialiniu kapitalu ir mažu socialinės patologijos lygiu, t. y. mažais savižudybių, smurto, prievartos ar kitokio žalojančio elgesio, nukreipto į save ar kitus, rodikliais.

Tyrimų duomenys rodo, kad vienas iš dešimties vaikų susiduria su psichikos sveikatos sutrikimais. Tik 36 proc. tėvų žino, kaip tinkamai kalbėtis su vaikais apie jų psichikos sveikatą ir atsparumą įvairiems gyvenimo iššūkiams.

Patarimai tėvams parengti remiantis užsienio šalių ir Lietuvos psichikos sveikatos specialistų patirtimi, įgyta konsultuojant tėvus ir atsakant į dažniausiai užduodamus klausimus apie vaikų psichikos sveikatos problemas bei psichikos sveikatos stiprinimą. Šiame leidinyje daugiausia dėmesio skiriama dažniausiai pasitaikančioms psichikos sveikatos problemoms - jų priežastims, požymiams, pagalbos būdams.

Tikimės, kad patarimai palengvins tėvų pokalbį su vaikais psichikos sveikatos tema, padės rasti atsakymus į kylančius klausimus, susidūrus su psichikos sveikatos problemomis.

## KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATA?

Psichikos sveikata - tai gera asmens savijauta, kai jis gali realizuoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, dirbti ir dalyvauti visuomenės gyvenime. Psichikos sveikata yra neatsiejama bendros sveikatos dalis. Gera psichikos sveikata padeda mums pajusti gyvenimo džiaugsmą, geriau pažinti žmones ir mus supančią aplinką, kontroliuoti savo jausmus ir elgesį, lengviau įveikti stresą ir kasdieninio gyvenimo pokyčius. Gera vaikų psichikos sveikata lemia jų įpročius, pasiekimus moksle, socializaciją ir gerą būsimą sveikatą.

Gera psichikos sveikata nereiškia, kad žmogus negali būti blogos nuotaikos ar patirti neigiamas emocijas. Visi mes susiduriame su nesėkmėmis, netektimis ar pokyčiais. Tai yra normali gyvenimo dalis, nežiūrint to, kad gali sukelti liūdesį, nerimą, depresiją ar kitas problemas.

Pasaulyje atliktų tyrimų duomenimis, psichikos sveikatos problemų turi maždaug vienas iš dešimties vaikų. Tai - depresija, nerimas, elgesio sutrikimai, kurie dažniausiai yra tiesioginis atsakas į tai, kas vyksta vaikų gyvenime. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, Europoje pastaruosius keletą metų daugėjo jaunimo psichikos sveikatos sutrikimų (pvz., nerimo, depresijos, valgymo sutrikimų).

Psichikos sveikatos problemas gali sąlygoti veiksniai, turintys įtakos žmogaus mąstymui,

bendravimui su kitais, gebėjimui susidoroti su kasdienio gyvenimo sunkumais, ir lemiantys reikšmingus jausmų ar elgesio pokyčius. Dažniausiai susiduriama su tokiais veiksniais, kaip patyčios, smurtas šeimoje ar kitoje aplinkoje, artimų žmonių mirtis bei kiti traumuojantys gyvenimo įvykiai.



## VAIKŲ PSICHIKOS SVEIKATA IR PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS

Visi tėvai nori, kad jų vaikai turėtų laimingą ir sveiką vaikystę. Žinia arba įtarimas, kad vaikas gali turėti psichikos sveikatos problemų, kelia nerimą tiek tėvams, tiek pačiam vaikui.

Ilgalaikės psichikos sveikatos pagrindas formuojasi ankstyvajame amžiuje. Apie pusę psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškia iki 14 metų, du trečdaliai jų pasireiškia iki 24 metų. Negydomi vaikų ir paauglių psichikos sveikatos sutrikimai turi ilgalaikių pasekmių - vyresniame amžiuje gali kilti elgesio sunkumų ar pasireikšti sunkesni psichikos sveikatos sutrikimai.

Vaikai yra labiau pažeidžiami, jie labiau priklausomi nuo emocinės aplinkos šeimoje, mokykloje, bendraamžių grupėje. Jaunų žmonių psichikos sveikatą lengviau gali sutrikdyti veiksniai, kuriems suaugusieji yra atsparesni (smurtui, patyčioms, skurdui, žalingiems įpročiams, nesėkmėms ir pan.). Technologijų pažanga, išmanieji telefonai ir socialinės žiniasklaidos priemonės palengvina vaikų prieigą prie informacijos, gali padėti jų mokymuisi, gebėjimui užmegzti ir palaikyti ryšius su draugais, šeima. Tačiau tai gali turėti ir neigiamos įtakos vaiko psichikos sveikatai bei gerovei. Noras būti visuomet pasiekiamu socialiniuose tinkluose, nuolat palaikyti ryšį gali trukdyti kasdienėms veikloms - bendravimui su šeimos nariais, valgymui ar miegui. O nuolatinis kitų žmonių gyvenimo sekimas

socialiniuose tinkluose gali sukelti nepilnavertiškumo jausmą.

Psichikos sveikata priklauso ne tik nuo asmens individualių įgimtų ir įgytų savybių, bet ir nuo aplinkos įvykių. Svarbią įtaką psichikos sveikatai turi biologiniai, socialiniai, psichologiniai veiksniai. Priklausomai nuo šių veiksnių veikimo pobūdžio išskiriami rizikos, didinantys psichikos sutrikimų išsivystymo tikimybę, ir apsauginiai, didinantys asmens atsparumą psichikos sutrikimų išsivystymui, veiksniai.



## PSIHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS VAIKYSTĖJE. PATARIMAI TĖVAMS

Štai keli dalykai, kurie gali būti svarbūs psichologiniam atsparumui stiprinti.

- **Fizinis aktyvumas.** Fiziniai pratimai naudingi tiek kūnui, tiek psichikos sveikatai, nes gali sumažinti patiriamą stresą ir nerimą. Paraginkite vaiką išbandyti įvairias sporto šakas. Jeigu neranda, kuo susidomėti, pagalvokite, gal jam patiktų bendri šeimos pasivaikščiojimai po vakarienės.
- **Tinkama mityba.** Sveika, subalansuota mityba (daug vaisių, daržovių ir skaidulinių medžiagų) gali padėti palaikyti pastovų energijos lygį ir aiškų mąstymą. Išgeriamas pakankamas kiekis vandens apsaugo organizmą nuo dehidratacijos ir sudaro geriausias sąlygas smegenų veiklai.
- **Užrašai.** Patarkite vaikui užrašyti tai, kad jį jaudina: minčių užrašymas popieriuje kartais padeda geriau suprasti savo jausmus, priimti juos ir išgyventi. Surašytos mintys taip pat gali suteikti tam tikrą kontrolės jausmą, padėti pasirengti galimam pokalbiui ir t. t.
- **Atsipalaidavimas ir pomėgiai.** Paskatinkite vaiką išbandyti įvairius būdus, kurie padėtų jam atsitraukti nuo varginančių minčių ar situacijų. Tai gali būti gera knyga, pagalba tėvams ruošiant vakarienę, dainavimo būrelis ar bet kokia kita jam maloni veikla.

- **Miegas.** Pakankamas ir kokybiškas miegas yra nepaprastai svarbus psichikos sveikatai. Kai galvos smegenys gerai pailsėjusios, galime lengviau valdyti susijaudinimo ir nusiramino proceso. Jeigu užmigti sunku, gali padėti rami muzika, meditacija, kiti atsipalaidavimo būdai.
- **„Nusiramino dėžutė“.** Pasidarykite dėžutę ir sudėkite į ją daiktus, kurie gali padėti nusiraminti ar atitraukti dėmesį, kai apima stiprus jaudulys, liūdesys ar įkyrios mintys. Tie daiktai gali būti bet kas, kad žadina malonius jausmus, prisiminimus ar atitraukia dėmesį, pavyzdžiui, mėgstama knyga, sveiki skanėstai, brangaus žmogaus laiškas ir kelionių nuotraukos.
- **Kalbėkitės.** Iš pradžių tai gali atrodyti sunku, bet jei vaikas atsiveria geriems draugams ir šeimai, tai gali padėti jam jaustis geriau - nevienišam ir suprastam. Padrąsinkite jį.





## Veiksniai, stiprinantys vaiko psichikos sveikatą:

- gera fizinė sveikata, subalansuota mityba, reguliari mankšta;
- galimybė žaisti, kartu leisti laiką su šeima;
- stiprios šeimos vertybės;
- besąlyginė tėvų meilė;
- nuoseklus auklėjimas ir disciplina;
- pasitikėjimas savimi;
- vaiko gerovę užtikrinančios mokyklos lankymas;
- dalyvavimas bendruomeninėje vaikų ir jaunimo veikloje;
- geri socialiniai ir emociniai įgūdžiai;
- saugi aplinka.



## **Vaiko psichikos sveikatos sutrikimų rizikos veiksniai:**

- lėtinė fizinė liga, negalia;
- tėvų piktnaudžiavimas  
psichoaktyviosiomis medžiagomis;
- artimo žmogaus netektis;
- tėvų skyrybos;
- patiriamas smurtas, patyčios;
- gyvenimas skurde;
- patiriama diskriminacija;
- griežtas ir / ar nenuoseklus  
auklėjimas.



## PSIHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ POŽYMIAI

Labai svarbu kuo anksčiau pastebėti bet kokius vaiko elgesio pokyčius, kad būtų laiku suteikta reikiama pagalba, o vaikas galėtų normaliai vystytis, mokytis ir užmegztų tvirtus socialinius ryšius. Dažniausiai daugelis vaiko elgesio pokyčių būna charakterio bruožai ar paauglystės amžiaus sunkumai.

**Vaiko elgesio požymiai, kuriuos pastebėjus, rekomenduojama pasitarti su specialistais:**

- blogėja pažangumas ir elgesys mokykloje;
- nuolatinis nerimas ir emocinė įtampa;
- atsisakymas lankyti mokyklą ar bendrauti su bendraamžiais;
- per didelis judrumas ir negalėjimas sukaupti dėmesio;
- sutrikęs miegas;
- polinkis agresyviems poelgiams, pykčio protrūkiai;
- užsitęsęs dirglumas ar liūdesys be aiškios išorinės priežasties.

## KAS YRA NERIMAS?

Daugumai mūsų pažįstamas nerimo jausmas, nes kartais tenka nerimauti tam tikrose gyvenimo situacijose, pvz., prieš egzaminą, kelionę, darbo pokalbį, pradėjus lankyti naują mokyklą ir pan. Trumpalaikis, nedidelis nerimas gali būti naudingas - padeda sutelkti dėmesį, geriau prisitaikyti prie aplinkos. Dažniausiai nerimaujame neaiškiose, nežinomose situacijose, streso metu. Paprastai toks trumpalaikis situacinis nerimas išnyksta pasibaigus nemaloniai situacijai, išsprendus vidines problemas. Susirūpinti reikėtų, jeigu vaikas nerimauja ilgą laiką, be aiškios priežasties, nerimas tampa nekontroliuojamu ir trukdo kasdieniniam gyvenimui.

Išskiriami keli nerimo sutrikimų tipai: generalizuotas nerimo sutrikimas, panikos sutrikimai, obsesinis kompulsinis sutrikimas ir fobiniai nerimo sutrikimai.



## GENERALIZUOTAS NERIMO SUTRIKIMAS

Tai yra toks sutrikimas, kai žmogus ilgą laiką jaučia nuolatinį nerimą dėl įvairių kasdienių dalykų. Paprastai negalima nustatyti akivaizdžios priežasties, kodėl jaučiamas nerimas.

### **Kas būdinga vaikui, turinčiam nerimo sutrikimą:**

- labai jaudinasi dėl daugybės kasdienių dalykų;
- negali suvaldyti nerimo;
- neramus ar nervingas.

### **Fiziniai požymiai**

Svarbu žinoti, kad nerimo sutrikimas yra susijęs ne tik su vaiko emocine būseną, bet ir su vaiko elgesio pokyčiais bei fiziniiais simptomais.

### **Vaikas gali:**

- greitai pavargti;
- jausti pykinimą;
- jausti dusulį ar krūtinės skausmą, raumenų įtampą;
- turėti miego problemų - sunkiai užmiega, anksčiau nei įprastai pabunda;
- jausti nepaaiškinamus, stiprius skausmus (galvos, pilvo, nugaros).
- Be to, galite pastebėti, kad vaikui sunku susikaupti, dažnai skundžiasi virškinimo sutrikimais.

## OBSESINIS KOMPULSINIS SUTRIKIMAS

Tai - vienas iš nerimo sutrikimų, kuriam būdingos įkyrios, nekontroliuojamos mintys (obsesijos) ir / ar nekontroliuojamas pasikartojantis elgesys (kompulsijos). Įkyrios mintys yra žmogaus idėjos, vaizdiniai ar potraukiai, kurie nuolatos kartojasi, beveik visada būna nemalonus turinio, nepaklūsta žmogaus norams ir dažnai prieštarauja jo valiai. Dauguma kompulsinių veiksmų yra susiję su valymu (ypač rankų plovimu), nuolatiniu tikrinimu, ar su tvarka ir švara. Po šiuo elgesiu slepiasi baimė, paprastai kylanti dėl galimos žalos pačiam žmogui ar jo sukeltos žalos. Tiek obsesinės mintys, tiek kompulsinis elgesys gali trukdyti kasdieninei veiklai namuose, mokykloje, darbe, bendravimui.

**Kas būdinga vaikui, turinčiam obsesinį kompulsinį sutrikimą:**

- turi įkyrių, nemalonių minčių, vaizdų ar potraukių, kurie nuolatos kartojasi ir kurių vaikas negali atsikratyti;
- yra priverstas kartoti tam tikrus veiksmus (pvz., keliolika kartų per dieną plauti grindis, rankas, kūną, tikrinti, ar užrakintos durys,), tam, kad atsikratytų nemalonių jausmų, kuriuos sukelia įkyrios mintys.

### Vaikas gali:

- bijoti nešvarumų, mikrobu ir virusų;
- rodyti pernelyg didelį susirūpinimą tvarka ar simetrija;
- bijoti, kad susirgs ar numirs šeimos nariai, kad savo veiksmais pakenks artimiesiems;
- jausti nerimą dėl nepageidaujamų minčių apie savo seksualumą, netinkamą seksualinį elgesį;
- pakartotinai tikrinti tokius daiktus kaip spyna, šviesos jungiklis, orkaitė.
- Be to, galite pastebėti, kad vaikas daiktus išdėlioja tam tikra griežta tvarka, skaičius, vaizdus, garsus skirsto į laimingus ir nelaimingus.



## KAS YRA DEPRESIJA?

Natūralu, kad gyvenime būna pakilimų ir nuosmukių - kartais galime jaustis linksmi, laimingi, pasitikintys savimi, kartais - liūdni, nelaimingi, pasimetę, išsigandę. Žmonėms, kai jie būna prastos nuotaikos, įprasta sakyti „man - depresija“. Tačiau depresija nėra įprastiniai nuotaikos svyravimai ir trumpalaikės emocijų reakcijos, kurias sukelia kasdieniniai rūpesčiai. Jeigu liūdesio jausmas, prislėgta nuotaika tęsiasi ilgą laiką ir priverčia prarasti susidomėjimą savo gyvenimu, veiklomis, anksčiau teikusiomis malonumą, tai gali peraugti į rimtą sveikatos sutrikimą.

Depresija - tai sutrikimas, kuriam būdinga liūdna nuotaika, sumažėję interesai ir pasitenkinimas, sumažėjusi energija, padidėjęs nuovargis, mažas aktyvumas.

Depresija gali sirgti bet kas ir manoma, kad ji gali pasireikšti maždaug 1-3 proc. vaikų ir jaunimo.

Kaip sužinoti, ar vaikas serga depresija? Yra daugybė depresijos simptomų, tačiau kiekvienam vaikui jie gali būti skirtingi, priklausomai nuo amžiaus, lyties, charakterio ir kt. Pagrindinis vaiko depresijos bruožas yra nuolatinis, vis grįžtantis, įvairiapusis liūdesys ir negebėjimas džiaugtis.



### **Susirūpinti reikėtų, jeigu vaikas:**

- visą laiką būna liūdnos nuotaikos, nenori atlikti ar nesimėgauja įprastinėmis veiklomis;
- jaučia kaltę, bevertiškumą;
- labai kritiškas savo pasiekimams;
- praranda savivertę ar pasitikėjimą savimi;
- turi minčių apie savęs žalojimą ar savižudybę.

### **Fiziniai simptomai**

Depresijai, kaip ir daugumai kitų psichikos sveikatos sutrikimų, yra būdingi ir kūno (somatiniai) simptomai. Kartais skausmas būna tas simptomas, kurį žmogus pastebi pirmiausia. Depresija sergantys vaikai dažniau skundžiasi galvos, pilvo skausmais, pykinimu, viduriavimu, dažniau serga peršalimo ligomis.



### **Vaikas gali:**

- verkti tokiose situacijose, kuriose paprastai neverktų;
- jam nuolat trūksta energijos ir jaučiasi pavargęs;
- turėti miego sutrikimų;
- jausti nepaaiškinamus ir stiprėjančius skausmus;
- nuolat skaudėti galvą;
- jaustis neramus ar susijaudinęs;
- jam sunku susikonsultuoti ir priimti sprendimus.

### **Taip pat galite pastebėti, kad vaikas:**

- per trumpą laiką priaugo ar numetė svorio, pasikeitė apetitas (valgo per daug arba per mažai);
- vengia bendravimo su šeimos nariais, draugais.



## PAGALBOS BEIEŠKANT

Vaikai ir paaugliai yra jautresni emociniams išgyvenimams ir mažiau geba orientuotis stresinėse situacijose. Taigi vaikų psichikos sveikatos sutrikimai gali būti tiesiog atsakas į akademinį spaudimą, netektį. Jeigu jaučiate, kad vaikas patiria sunkumų mokykloje, reikėtų pasikalbėti apie tai su klasės mokytoju, mokyklos psichologu, socialiniu darbuotoju ar visuomenės sveikatos specialistu. Mokykloje vaikai praleidžia daug laiko, ir gali būti, kad mokyklos specialistai padės suprasti, ar vaikas nepatiria ten spaudimo (dėl per didelio akademinio krūvio, nesutarimo su bendraklasiais, patyčių), kuris gali neigiamai veikti jo psichikos sveikatą.

Tačiau tėvams, ugdymo įstaigų specialistams įtarti vaikų psichikos sveikatos sutrikimus ar atskirti juos nuo charakterio ypatybių, nėra lengva.

Patyrę psichikos sveikatos specialistai gali padėti atskirti vaiko elgesio ir emocijų problemas, susijusias su vaiko raida, temperamentu, individualiomis savybėmis, auklėjimu ir gyvenimo aplinkybėmis, nuo problemų, galinčių būti ankstyvo psichikos sutrikimo išraiška.

Kartais, norint vaikui labiau padėti, naudinga pasitelkti specialistų komandos pagalbą. Tai gali būti psichikos sveikatos centrų specialistai, pedagoginių psichologinių tarnybų specialistai, jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų centrų specialistai ar ankstyvosios reabilitacijos tarnybų specialistai. Kai kuriuose miestuose galima

kreiptis į nevyriausybinės organizacijas, teikiančias profesionalias psichologines paslaugas, arba į privačius psichologus.

Padėti Jums ir Jūsų vaikui nusiraminti, rasti, koku keliu eiti pirmyn, ir ieškoti susiklosčiusios situacijos sprendimų gali padėti ir šeimos gydytojas.

---

*Psichikos sveikatos centruose paslaugas vaikams, paaugliams ir jų šeimoms teikia psichikos sveikatos specialistų komandos, kurias sudaro gydytojas psichiatras, vaikų ir paauglių psichiatras, psichikos sveikatos slaugytojas, socialinis darbuotojas ir medicinos psichologas. Jų paslaugomis galima pasinaudoti tiesiogiai, be šeimos gydytojo siuntimo. Šiuose centruose atliekamas pirminis psichikos sveikatos būklės ištyrimas ir skiriamas reikiamas gydymas.*

*Pedagoginėje psichologinėje tarnyboje teikiamos nemokamos konsultacijos vaikams, tėvams ir mokytojams. Į šią tarnybą reikėtų kreiptis norint įvertinti vaiko pedagogines, psichologines, asmenybės ar ugdymosi problemas, brandumą priešmokyklinio ugdymo grupei ar mokyklai, taip pat siekiant nustatyti, ar vaikas turi specialiųjų ugdymosi poreikių. Čia dirba psichologai, specialieji pedagogai, logopedai, socialiniai pedagogai.*

*Ankstyvosios reabilitacijos tarnybų veiklos sritys: ankstyvas vaikų raidos ištyrimas; kompleksinė pagalba vaikams ir šeimai, auginančiai neįgalų vaiką ar vaiką, kurio raida gali būti sutrikusi; raidos sutrikimą turinčių vaikų integracija į ikimokyklinio ugdymo įstaigas.*

*Ankstyvosios reabilitacijos tarnyba didžiausią dėmesį skiria vaikų iki vienerių metų raidos sutrikimams nustatyti ir koreguoti, nes šiame amžiuje visi reabilitacijos metodai yra efektyviausi. Teikiama efektyvi kompleksinė pagalba: medicininė, psichologinė, pedagoginė, logopedinė, socialinė pagalba vaikams nuo gimimo iki 7 metų ir jų šeimoms (pirmenybė teikiama vaikams iki 4 metų).*

***Jaunimui palankios sveikatos priežiūros paslaugos*** - tai jaunimo poreikius atitinkančios kompleksinės sveikatos priežiūros paslaugos. 14-29 metų jaunimui teikiamos 4 pagrindinių sričių paslaugos: psichikos sveikatos ir savižudybių prevencijos, su antsvoriu ir nutukimu susijusių sveikatos sutrikimų, lytiškai plintančių ligų ir neplanuoto ankstyvo nėštumo ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos. Šias paslaugas teikia gydytojai psichiatrai, psichologai, ginekologai, dermatovenerologai, visuomenės sveikatos specialistai.



## GYDYMAS

Daugelis iš mūsų galvodami apie psichikos ligų gydymą ar valdymą manome, kad visada skiriami vaistai: antidepresantai ar kt. Svarbu žinoti, kad vaikų ir paauglių psichikos sutrikimai neretai gydomi pasitelkiant kitus būdus ir specialistus, pavyzdžiui, psichologus ar psichoterapeutus, kurie padeda vaikui susidoroti su neigiamais jausmais, suprasti, kaip juos išgyventi, kaip elgtis tam tikrose situacijose ir pan.

Jei vaikui skiriami vaistai, rekomenduojame paklausti gydančio gydytojo apie viską, kas kelia jums nerimą: galimą šalutinį poveikį, gydymo trukmę, tikėtiną vaisto poveikį ir t. t.

Iš tiesų žinia, kad vaikas serga psichikos liga, gali būti sunki ir nemaloni. Dauguma tėvų sako, kad atsiradę vaiko psichikos sveikatos sutrikimai paveikia visos šeimos gyvenimą. Tiek jums, tiek vaikui svarbu turėti palaikančių žmonių. Tai gali būti artimi giminaičiai ar draugai, gydytojas ar psichologas. Galima lankyti palaikymo grupes sergančių vaikų tėvams, jeigu gyvenamojoje vietoje jos veikia.



**Psichologas** - tai psichologijos studijas universitete baigęs asmuo. Jis gali įvertinti vaiko ir šeimos tarpusavio santykių problemas taikydamas testus, klausimynus, stebėdamas ir bendraudamas su šeima. Taip pat gali įvertinti intelektinius gebėjimus, dėmesio, atminties, raidos ypatumus. Vaikų psichologas ne tik vertina, bet ir konsultuoja. Jis taip pat gali tėvams ar globėjams patarti įvairiais auklėjimo klausimais, vaikams - padėti išreikšti užslėptus jausmus, mokyti juos reikšti tinkamais būdais, padėti ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais.

**Psichoterapeutas** - tai gydytojas arba psichologas, po studijų universitete dar baigęs psichoterapijos mokymo programą. Taigi psichoterapeutais gali būti ir psichologai, ir psichiatrai.

**Psichoterapija** - tai gydymo metodas, kuriuo gali būti gydomi psichikos sveikatos sutrikimai ir kitos psichologinės problemos, gilinamasi į jų priežastis. Psichoterapija yra ilgas procesas (gali trukti keletą metų). Kokiais metodais psichoterapeutas dirba, lemia jo baigtos psichoterapijos krypties - psichodinaminės, kognityvinės, geštalto, individualiosios ar kt. - studijos.

**Vaikų psichiatras** - tai gydytojas psichiatras, kurio specializacija - vaikų psichiatrija. Gydytojo psichiatro kompetencija - diagnozuoti psichikos sveikatos sutrikimus ir prireikus skirti reikalingą gydymą: vaistus, psichologo, logopedo, kineziterapeuto ar kt. specialistų konsultacijas. Diagnozę gydytojas psichiatras dažniausiai nustato remdamasis kitų specialistų atliktų tyrimų, testų ir stebėjimų rezultatais.

## KAIP PRADĖTI POKALBĮ SU VAIKU

Visi tėvai žino, kad vaikai yra skirtingi. Taigi negali būti vienintelio būdo, kaip atvirai pasikalbėti su vaiku apie psichikos sveikatą, bet šie patarimai gali Jums padėti.

- Gali būti, kad labai norisi pasakyti vaikui, jog dėl jo jaudinatės, bet tai gali jį labai prislėgti ir paskatinti vengti tolesnio pokalbio.
- Paprasčiau paklausti vaiko, kaip jis laikosi. Gali būti, kad tai paskatins pozityvesnį pokalbį.
- Pasakykite, kad psichikos sveikata yra susijusi su mūsų emocijomis, su visu plačiu jų diapazonu, su tuo, ką patiriame, kaip tvarkomės su savo gyvenimu. Pasakykite, kad lygiai taip pat, kaip keičiasi mūsų fizinė sveikata, kasdien gali keistis ir psichikos sveikata.
- Vartodami tokias frazes, kaip „nereikia jaudintis dėl...“, rizikuojame paneigti vaiko emocijas ir nepasiūlyti jokio sprendimo.
- Kai vaikas dalijasi savo jausmais ir emocijomis - pripažinkime juos.
- Kad ir kaip būtų nemalonu girdėti, kad jūsų vaikas turi psichikos sveikatos sutrikimų, stenkitės išlikti ramūs.
- Jei vaikas jaučia jūsų susijaudinimą, gali padidėti jo nerimas ir neleisti jam jaustis gana patogiai, kad galėtų atsiverti.
- Jei esate pastebimai nusiminę, pabandykite paaiškinti, kad vaikas neturėtų dėl jaudintis dėl to, kad norite jį palaikyti.



- Pabandykite išsklaidyti mitus apie psichikos sveikatos sutrikimus ir ligas.
- Paašškinkite, kad psichikos sveikatos sutrikimai yra lygiai tas pats, kaip ir visi kiti mūsų negalavimai, kad ir dėl psichikos sveikatos sutrikimų galima kreiptis pagalbos.
- Klausinėdami nespaukite.
- Paašškinkite, kad esate vaiko pusėje ir klausydami neteiskite.



## PASIRŪPINKITE SAVIMI

88 proc. tėvų teigia, kad jų vaikų psichikos sveikata paveikė visą šeimos gyvenimą.

Kaip tėvams, vaikai mums visada bus pirmoje vietoje, bet nepaprastai svarbu nepamiršti ir savęs. Jei nepasirūpinsite savo gerove ir sveikata, gali būti sunkiau prižiūrėti savo vaikus, ypač susidūrus su psichikos sveikatos sutrikimais.

Jei jūsų vaikas turi psichikos sveikatos sutrikimų, svarbu nekaltinti savęs. Situacija gali būti nepaprastai sudėtinga, bet ji susiklostė ne dėl to, kad buvote blogi tėvai.

Kai kuriems žmonėms gali padėti pokalbis su draugu ar kitu šeimos nariu, kitiems - pokalbis su žmogumi, kuris išgyveno ar išgyvena panašią situaciją ir su kuriuo galima pasidalyti patirtimi, sužinoti problemų sprendimo būdų.

Skyrę šiek tiek laiko sau, nepraraskite aiškaus proto, pastiprinsite savo psichikos sveikatą. Paprašykite gero draugo ar kitų šeimos narių prižiūrėti jūsų vaiką, kad turėtumėte laiko pailsėti ar užsiimti mėgstama veikla.

Jei manote, kad vaiko situacija daro įtaką jūsų psichikos sveikatai, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju. Gebėjimas atpažinti, kad reikia pagalbos,

yra stiprybės ženklas. Jei jausitės labai prastai, bus sunku padėti vaikui.



## Literatūra

Children's mental health: a parent's guide. Bupa UK, 2019. Prieiga internete:  
<https://assets.bupa.co.uk/-/media/files/business/corporate-pdfs/childrens-mental-health-a-parents-guide.pdf>

Jaunimo psichinė sveikata ir savižudybės. Švietimo problemos analizė, 2013, balandis Nr. 2 (88). Prieiga internete: <http://www.nmva.smm.lt/politikos-analize/trumpos-svietimo-problemos-analizes/>

Depresija - pažinti ir suvaldyti. Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2017.

Vaikų psichikos sveikata. Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2014.

Children's Mental Health: A Guide for Parents. One in Five Minds. Advocates for Children's Mental Health. Prieiga internete:  
<https://www.1in5minds.org/learn/handbooks/parent-guide>

Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija, dešimtasias pataisytas ir papildytas leidimas, Australijos modifikacija (TLK-10-AM). Prieiga internete: <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>