

Kai gyvenimas sustoja: depresija, krizė, trauma

DEPRESIJA – TAI NE TINGINYSTĖ IR NE SILPNYBĖ

Kas tai? Depresija – tai psichikos sveikatos sutrikimas, kuris paveikia nuotaiką, mąstymą, fizinę savijautą ir darbingumą. Depresijai būdingi požymiai lemia sunkumus ne tik šeimoje, bet ir ugdymo įstaigoje, darbovietėje, socialinėje aplinkoje, tarpasmeniniuose santykiuose. Depresija gali būti kelių skirtingų sunkumo formų, taip pat sezoninė (pereinamuoju laikotarpiu, keičiantis metų laikams), pogimdyvinė (dažniausiai gali pasireikšti iki kol vaikui sueina vieneri metai, ne tik moterims, bet ir vyrams), senatvinė (asmenims nuo 65 metų). Depresiją gali lydėti ir bipolinis afektinis sutrikimas (pasikartojantys itin džiugios arba itin prastos nuotaikos epizodai).

Galimi požymiai:

- Ilgalaikė liūdna ar tuščia nuotaika
- Savigrauža, beviltiškumo jausmas
- Motyvacijos stoka, sunku susikaupti
- Atsitraukimas nuo draugų, veiklų
- Miego ar apetito pokyčiai
- Mintys apie beprasmybę ar savižudybę
- Nuovargis, energijos trūkumas

Ką daryti?

- Pasikalbėkite su draugu ar dėstytoju, kuriuo pasitikite
- Kreipkitės į universiteto psichologą
- Svarbiausia – nelikite vieni

GYVENIMO KLAIDOS NE VISADA YRA MŪSŲ – KAI IŠGYVENAME KŪNO IR SĄMONĖS KRIŽĘ

Krizė – kas tai? Tai situacija, kai susiduriame su netikėtu, emociškai stipriu įvykiu, o įprasti būdai spręsti problemas tampa neveiksmingi. Net teigiamais „laikomi“ gyvenimo įvykiai, tokie kaip santuoka, šeimos pagausėjimas ar netikėta sėkmė gali sukelti didelį emocinį stresą. Taigi, psichologinę krizę gali sukelti viskas, kas mus gali „išversti iš vėžių“, kas yra neįprasta ir viršija mūsų prisitaikymo galimybes.

Pavyzdžiai:

- Artimo žmogaus, augintinių netektis, ligos
- Studijų perdegimas
- Išsiskyrimas, konfliktai, nesutarimai su artimaisiais, bendramoksliais, bendradarbiais, santykių problemos
- Finansiniai sunkumai

Kaip tai jaučiasi:

- Emocinė sumaištis, nerimas
- Sunkumai kasdienėje veikloje
- Nuotaikos svyravimai
- Fiziniai simptomai (skausmas, drebulys, nemiga)

Svarbu:

- Krizė nėra silpnumo ženklas
- Pagalba padeda greičiau atsigauti
- Normalu jausti stiprias emocijas

TRAUMA – KAI PATIRTIS ĮRAŠOMA Į ATMINTĮ IR KŪNĄ

Kas tai? Trauminiai įvykiai – tai patirtis, sukelianti stiprų nesaugumo, bejėgiškumo jausmą. Tai įvykiai, kurių metu kyla grėsmė žmogaus gyvybei ar sveikatai, arba asmuo buvo tokių įvykių liudininkas. Tai gali būti reali ir numanoma grėsmė savo ar kito asmens gyvybei ar sveikatai. Dažniausiai – tai stichinės nelaimės, automobilių avarijos, užpuolimai, smurtas, seksualinė prievarta ir pan.

Traumos patirtis vaikystėje palieka ypač gilius randus mūsų psichikoje. Fizinis ar seksualinis smurtas, vaiko emocinių ar fiziologinių poreikių apleidimas, nuolatinis engimas – visi šie įvykiai gali nutikti tik vieną kartą arba tęstis daug metų, o tai dažniausiai sukelia ilgalaikes pasekmes. Padaryta žala įsipina į mūsų pasaulėžiūrą, nervų sistemą, bendravimą su kitais, santykį su savimi ir t.t. Žmonėms reikia laiko atsigauti po traumuojančių įvykių ir tai yra normalu. Pirmas dienas ar savaites po trauminio įvykio žmonės dažnai patiria stiprų baimės jausmą, liūdesį, kaltę, pyktį ar sielvartą, jiems kyla sunkumų kasdienėse veiklose. Kai žmonės pradeda suprasti, įsisąmoninti tai, kas jiems nutiko, šie jausmai pradeda silpnėti, kol visai išnyksta arba nebetrūkdo kasdieniui veiklai. Tačiau kai kuriems žmonėms patirtas trauminis įvykis gali sukelti rimtesnių psichinės sveikatos problemų, tokių kaip potrauminio streso sutrikimas.

Simptomai gali būti:

- Staigūs prisiminimai, košmarai
- Padidėjęs nerimas, jautrumas
- Vengimas žmonių, vietų ar temų
- Emocinis sustingimas, atsitraukimas

Jei patyrei smurtą, patyčias, nelaimingą atsitikimą ar kitą sukrečiantį įvykį – tavo išgyvenimas yra realus ir svarbus.

Pagalba yra įmanoma.

KUR KREIPTIS PAGALBOS?

Universiteto psichologinė pagalba:

(derinama el. paštu): vilma.samonskiene@ku.lt
arba tel. (0 46) 39 86 29

Emocinė pagalba (visą parą):

Jaunimo linija tel.: 0 800 28888,
www.jaunimolinija.lt

Pagalbos moterims linija tel.: 0 800 66366,
www.pagalbosmoterimslinija.lt

Vilties linija tel.: 116123,
www.viltieslinija.lt

Psichikos sveikatos centrai – pagal deklaruotą gyvenamąją vietą

https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf

<https://jaunimolinija.lt/wp-content/uploads/2024/05/JL-Leidinys-2023-01.pdf>

Parengė psichologė Vilma Šamonskienė

