PAŠKAITĒJUMS

KO JAUNIEŠU VECĀKIEM SVARĪGI ZINĀT UN KĀ PALĪDZĒT?

Jaunietis, kurš kaitē sev, nevis cenšas pievērst uzmanību, bet **signalizē par ciešanām.** Vislielākā palīdzība ir mierīga klātbūtne, saruna un savlaicīga atbalsta meklēšana.



Kas ir paškaitējums?

Paškaitējums ir tīša **tūlītēju fizisku sāpju vai traumu izraisīšana sev,** piem., sevis sišana, graizīšana, duršana, dedzināšana, matu raušana vai cita rīcība, kas nodara kaitējumu ķermenim

Kāpēc tas notiek?

Paškaitējums bieži ir **mēģinājums mazināt stresu un emocionālo spriedzi.** Tas var palīdzēt pārtraukt uzmācīgas domas, izpaust dusmas, sajust kontroli, paust ciešanas vai kaut ko sajust iekšēja tukšuma gadījumā

Pazīmes, kam pievērst uzmanību:



Ir neizskaidrojamas vai biežas traumas, uz apģērba redzami asins traipi



Runā par paškaitējumu, nāvi, nevēlēšanos dzīvot, izjūt **bezcerību vai bezspēcību**



Noslēdzas, attālinās no citiem, piedzīvo garastāvokļa izmaiņas vai zaudē interesi par sev svarīgo



Slēpj ķermeni, valkā laikapstākļiem neatbilstošu apģērbu vai izvairās no tām aktivitātēm, kur jāatsedz rokas vai kājas

4 soļi, kā var palīdzēt:

1. Runā **mierīgi un bez nosodījuma.** Arī tad, ja esi nobijies vai apjucis, centies nereaģēt ar dusmām vai pārmetumiem

   ✓ "Es redzu, ka tev ir brūces, un es par tevi uztraucos. Man ir svarīgi saprast, kas ar tevi notiek."

2. **Runā atklāti par savām bažām.** Nosauc to, ko esi pamanījis, un nebaidies jautāt par paškaitējumu

   ✓ "Es pamanīju, ka tev ir ievainojumi. Es uztraucos par tevi. Vai vari pastāstīt, kas notiek?"

3. **Uzklausi un nesteidzini.** Mēģini saprast, kā jaunietis jūtas un kas notiek pirms paškaitējuma vai ko tas palīdz mazināt. Neuzstāj uz atbildēm – par to var būt grūti runāt

   ✓ "Es redzu, ka tev ir grūti."

4. **Meklē palīdzību.** Ja paškaitējums atkārtojas, ir smags emocionāls distress vai domas par nāvi, meklē palīdzību

   ✓ "Meklēsim palīdzību kopā."

Ko nedarīt?



Neignorē notikušo



Neizrādi šoku, dusmas vai nosodījumu



Nevaino un nekritizē un nespied apsolīt, ka tā vairs nerīkosies



Nekoncentrējies uz rētām – centies saprast jaunieša sajūtas un vajadzības, kas slēpjas aiz šīs uzvedības

Kur meklēt palīdzību?

- **116111** – Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
- **29164747** – Pusaudžu resursu centrs
- **66016001** – Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis
- **Skolas atbalsta komanda** – psihologs vai sociālais pedagogs
- **Sociālais dienests** – deklarētās dzīvesvietas pašvaldībā
- **BKUS Neatliekamās palīdzības nodaļa** – smagu brūču gadījumā
- **113** – neatliekamā medicīniskā palīdzība

Materiāls sagatavots 2026. gadā

Slimību profilakses un kontroles centrs

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca