

Trečiadienį startavo Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos inicijuota informacinė kampanija „Paauglystė yra visiškai normalu“, kuria siekiama parodyti, kad paauglystės iššūkiai yra natūralūs ir būdingi visiems, o kreiptis pagalbos dėl to - irgi normalu.

Tarnybos vadovė Ilma Skuodienė tikisi, kad kampanija padės įsijausti į paauglių problemas, o galbūt - ir padės sumažinti smurto atvejų prieš paauglius skaičių.

„Paauglystė - kardinalių pokyčių metas vaikams, iššūkių tuo metu kyla ir suaugusiesiems. Svarbu nepamiršti, kad iškilusių problemų smurtas neišspręs, tam yra kitų, kur kas geresnių būdų“, - teigia I. Skuodienė.

„Kampanijos tikslas - sumažinti smurto atvejų prieš paauglius skaičių, kuris vis dar sudaro liūto dalį tarp visų smurto prieš vaikus atvejų“, - priduria ji.

Tarnybos duomenimis, pernai prieš 10-17 metų vaikus užfiksuoti 1859 galimi smurto atvejai iš 2935. Apie dalį jų gali būti iš viso nepranešama.

„Tėvams reaguojant į pasikeitusią paauglių elgesį svarbu išlaikyti ramybę, vengti nuolatinių priekaištų, „nekalbadienių“, konfliktų, o svarbiausia - vengti smurto. Svarbu turėti bendros veiklos, nepamiršti pagirti vaikus, jiems padėkoti, taip pat pasistengti suprasti ir emociškai palaikyti“, - tvirtina tarnybos direktorė.

Ji taip pat pabrėžia, kad svarbu tėvams ir kitiems paauglių gyvenime dalyvaujantiems suaugusiesiems atkreipti dėmesį į vaikų psichikos sveikatą, skirti jos stiprinimui daugiau dėmesio.

„Tai ypač svarbu po COVID-19 pandemijos, kurią išgyventi buvo itin sunku. Būtent šiuo laikotarpiu paauglių santykiai su tėvais galėjo blogėti dėl kylančių iššūkių, įtampų, susijusių su mokymusi, darbu ar buitimi, daugėjo nerimą, stresą patiriančiųjų, suicidines mintis išreiškančių jaunų žmonių“, - pasakoja I. Skuodienė.

Daugiausia į „Vaikų liniją“ kreipiasi būtent paaugliai - pernai jie sudarė 56 proc. besikreipusiųjų. Dažniausiai skambinama dėl įvairių sunkumų - savižudybės, santykių su tėvais ir draugais.

I. Skuodienė primena, kad ieškoti pagalbos, jeigu jos prireikia, yra visiškai normalu, o galimybių kreiptis pagalbos tikrai yra nemažai. Svarbiausia žinoti, kur ir kaip tą pagalbą rasti.

Kartais kreiptis pagalbos būtina

Sveikatos apsaugos ministro patarėja Simona Bieliūnė sako, kad natūralu paauglystėje kylančius iššūkius bandyti išspręsti savo jėgomis, tėvai gali būti tie, kurie išklauso, padeda suprasti jausmus, ieškoti sprendimų ir nusiramino būdų, tinkamos veiklos.

Visgi kartais situacija gali negerėti – būtent tada būtina kreiptis pagalbos.

„Kreipimasis į specialistus nereiškia, kad tėvams arba globėjams nepavyko, jie nesusitvarkė ar yra nesėkmingi. Kreipimasis reiškia, kad tėvai ar globėjai neignoruoja vaiko emocinės būklės ir elgesio bei adekvačiai įvertina vaiko poreikius, siekia jam padėti“, – sako S. Bieliūnė.

Jos teigimu, tėvams ar globėjams reikia nebijoti su vaikais kalbėtis apie pagalbos galimybes, išklausti jų nuomonę ir spręsti šiuos klausimus kartu.

Vienas pagalbos būdų, pasak patarėjos, yra emocinės paramos linijos, skirtos tiek jaunimui, tiek tėvams – tai gali padėti atrasti naujų įžvalgų dėl esamos situacijos.

„Ši greita pagalba tinkama tais atvejais, kai reikia išlausymo, pasikalbėjimo apie sunkumus „čia ir dabar“, – teigia sveikatos ministro patarėja.

Ji taip pat sako, kad Lietuvoje plačiai prieinamos psichologinės gerovės paslaugos, atsiradusios COVID-19 pandemijos metu. Psichologo konsultacijos, grupiniai užsiėmimai ar savitarpio parama teikiama per visuomenės sveikatos biurus visose savivaldybėse.

„Šios paslaugos itin tinkamos, kai susiduriama ne su sutrikimais, o sunkumais. Kitaip tariant, išgyvenant skyrybas, susidūrus su elgesio problemomis, netekties atveju ar dėl kitų socialinių veiksnių prireikus pagalbos tiek stiprinti psichikos sveikatą, tiek gauti psichologinę pagalbą“, – pasakoja S. Bieliūnė.

Savivaldybėse taip pat veikia psichikos sveikatos centrai, kurių komandos pasiruošusios padėti tiek paaugliams, tiek jų tėvams. Juose teikiamos psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, vykta grupiniai užsiėmimai, kai kuriuose iš jų organizuojamos psichoterapijos, psichosocialinės reabilitacijos paslaugos.

Visa ši pagalba teikiama nemokamai ir prieinama visoje Lietuvoje.

Daugiau aktualios informacijos apie psichikos sveikatą, vaikų ir tėvų tarpusavio santykius ir pagalbos galimybes galima sužinoti apsilankius nacionalinėje platformoje

www.pagalbasau.lt

