

# Kaip kalbėtis su psichologinę traumą išgyvenusiu asmeniu

## Tyrimais grįstos rekomendacijos

Parengė Vilniaus universiteto  
Psichotraumatologijos centras  
2021

### Pasiūlykite paramą po trauminio įvykio

Paklauskite traumą patyrusio artimojo, ką galite padaryti, kad padėtumėte šioje situacijoje. Tai gali būti emocinė parama ar buities dalykai, pavyzdžiui, padėti apsipirkti.



### Gerbkite atsisakymą kalbėtis

Neverskite asmens kalbėti apie įvykį, jei jis to nenori. Žmogui gali reikėti laiko pabūti vienam su savo mintimis. Priimkite tai ir pasiūlykite išklaudyti, kai asmuo bus pasiruošęs.



### Išklausykite

Jei žmogus to nori, nevenkite kalbėti apie traumuojantį įvykį ir tiesiog išklauskite artimąjį. Venkite tokių banalių frazių kaip "pažiūrėk į gerąją to pusę". Išklauskite, kaip asmuo gali pasijausti ramiau.



### Parodykite, jog Jums rūpi

Skirkite laiko ir patikinkite, jog Jums asmuo rūpi ir, jog norite jam padėti, kaip tik galite. Jaučiamas artimųjų rūpestis gali padėti asmeniui pasijausti ramiau. Taip pat parodykite, jog palaikote, bet nevertinate. Stenkitės nevertinti asmens, jo jausmų ar minčių.



### Priimkite jausmus

Po trauminio įvykio asmuo gali būti irzlus, prislėgtas, piktas ar išsigandęs. Stiprūs jausmai ir emocijų protrūkiai yra dažni – stenkitės nepriimti to asmeniškai. Svarbu pripažinti, kad žmogus patyrė stiprų stresą ir kad jo reakcijos į įvykį(ius) yra normalios ir laikui bėgant nurims. Tačiau supraskite, jog visi esame skirtingi ir asmeniui gali prireikti ir kelių mėnesių ar net ilgiau, kad jis pasijaustų geriau.



### Paskatinkite rūpintis savimi

Skatinkite asmenį rūpintis savimi, pavyzdžiui, sveikai maitintis, mankštintis, vengti alkoholio ar narkotikų, reguliariai miegoti bei leisti laiką su artimais žmonėmis. Taip pat gali būti naudinga pasiūlyti laikytis įprastos dienos rutinos. Vis dėlto, pasistenkite suprasti, kad dėl prastos savijautos žmogui gali būti sunkiau džiaugtis ar mėgautis įprastais dalykais.



### Nukreipkite psichologinei pagalbai

Jei asmuo nori, padėkite surasti profesionalią pagalbą. Tačiau neverskite to daryti. Ne kiekvienam, patyrusiam trauminį įvykį, reikia kreiptis į specialistus. Pagalba bus veiksmingiausia, jei asmuo ją gaus tada, kai to norės, net jei ji bus vėliau nei anksčiau. Vis dėlto, jei Jus neramina artimojo savijauta, aptarkite tai su juo ir paskatinkite artimąjį apie tai pasikalbėti su psichologu ar kitu psichikos sveikatos specialistu, kuris galėtų įvertinti, ar profesionali pagalba yra reikalinga.

[pagalbasau.lt](https://pagalbasau.lt)



Rekomendacijas parengė  
psichologai:

dokt. Augustė Nomeikaitė, dokt. Monika Kvedaraitė,  
dr. Odeta Geleželytė ir prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus  
universitetas