

The background is a solid dark grey or black. In the top right and bottom left corners, there are decorative elements consisting of multiple thin, light grey wavy lines that create a sense of depth and movement, resembling topographical contour lines or sound waves.

**„Būtinas skausmas“**

Apie tai, kad egzistuoja toks reiškinys kaip savižala literatūrinuose šaltiniuose aprašyta nuo XIX amžiaus ir tai apibrėžiama kaip tyčinis rankos pakėlimas prieš save be ketinimo nusizudyti. Pasak Tarptautinės savęs žalojimo tyrimų draugijos šis reiškinys labiausiai paplitęs tarp paauglių ir jaunų suaugusiųjų. Tačiau tikslių skaičių niekada nežinosim, nes daugelis sąmoningai slepia savižalos žymes ir vengia kreiptis į gydytoją pagalbos dėl kankinančio kaltės ir gėdos jausmo. Jauni žmonės per savęs žalojimą patiria įvairiapusį ir būtiną skausmą. Jie kenkia sau siekdami susitvarkyti ir lengviau valdyti savo gyvenimą.

Daugelis savižalą suvokia kaip kančią per kurią užmezga savotišką bendravimo su kitais būdą. Jaunuoliai save žalojantį elgesį apibūdina kaip funkciją jų gyvenime, kuri padeda susidoroti su slegiančiomis emocijomis ir suteikia galimybę kontroliuoti jį. Taip pat, kurį laiką yra jaučiamas palengvėjimo ir saugumo jausmas. Tai tarsi būdas kontroliuoti mintis, jausmus, išorinius veiksnius susijusius su aplinkiniu pasauliu ir šeima. Kai kurie save žalojantys jaunuoliai iš aplinkinių ir savo šeimos narių jaučia keliamus didelius reikalavimus, kurie jiems yra nepakeliama našta, dažnai dėl nepasitikėjimo savo jėgomis ir valios neturėjimu pamėginti gyventi kitaip, baimės pasakyti, kad galimai man ne viskas pavyks ko iš manęs tikimasi ir baimė garsiai apie tai pasakyti, o ne keliant prieš save ranką tam, kad palengvėtų.

Nors savęs žalojimas nėra atskira diagnozė, o veikiau elgesys/simptomas, jis gali būti ženklas bylojantis apie psichikos ligą ir padidėjusios mirties rizikos faktorius. Dažniausia sąvokla siejama su tokiais psichikos sutrikimais kaip depresija, nerimas, įvairios priklausomybės, valgymo sutrikimais, potrauminio streso sindromu, autizmu, bipoliniu sutrikimu, psichoze, ribiniu asmenybės sutrikimu. Atpažinti, kad žmogus turi polinkį galima paprasčiausio pokalbio metu ar stebint kintantį asmens elgesį. Todėl vyraujanti pagrysta baimė tarp gydymo įstaigose dirbančio personalo turėtų duoti vaisių. Ne kartą girdima frazė jų tarpe, kad jie nėra paruošti suteikti reikalingą pagalbą žmogui, kuris galimai save žaloja. Todėl tokių pacientų atsiliepimai apie patirtį gydymo įstaigose nėra džiuginantys, o atvirkščiai, keliantys baimę ir nepasitikėjimą, todėl pasiryžti ieškoti pagalbos jiems itin sudėtinga.

Reikia dėti didžiules pastangas, kad pagalba žmogui, kuris kelia prieš save ranką būtų kuo efektyvesnė. Būtina kalbėti apie tai visuomenėje, sveikatos priežiūros įstaigose, mokyklose, kad būtų sumažinta stigma, kuri daro nepataisomą žalą.