

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Traumai jautrios pagalbos samprata pirmiausia buvo sukurta Jungtinėse Amerikos Valstijose ir Jungtinėje Karalystėje. Pirmieji šios srities tyrimai buvo atlikti XX a. 10-ajame dešimtmetyje, o vėliau ši samprata sparčiai paplito tiek akademiniėje aplinkoje, tiek praktikoje – sveikatos priežiūros, psichikos sveikatos ir socialinių paslaugų srityse.

Traumai jautri pagalba reiškia požiūrio pasikeitimą:

*Nuo klausimo „Kas jums negerai?“
prie klausimo „Kas jums nutiko?“*



2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Traumai jautri pagalba apima kelias dimensijas:

- institucinę dimensiją – pagalbą teikiančios organizacijos lygmenį;
- individualią dimensiją – atskiro pagalbos ir (arba) socialinių paslaugų teikėjo lygmenį;
- pagalbą gaunančio asmens dimensiją, o jūsų atveju – tarpusavio pagalbos dalyvio dimensiją.

Traumai jautrus pagalbos požiūris pripažįsta, kad sveikatos priežiūros organizacijoms ir pagalbos komandoms svarbu matyti visą žmogaus gyvenimo situacijos vaizdą – tiek praeities, tiek dabarties patirtis. Tai būtina norint teikti veiksmingas sveikatos priežiūros paslaugas.

Traumai jautrių praktikų taikymas gali padėti gerinti žmonių įsitraukimą, gydymo rekomendacijų laikymąsi ir sveikatos rezultatus, taip pat stiprinti paslaugų teikėjų ir darbuotojų gerovę. Tai taip pat gali padėti mažinti perteklinių ar išvengiamų paslaugų poreikį ir papildomas išlaidas tiek sveikatos priežiūros, tiek socialinių paslaugų sektoriuose.

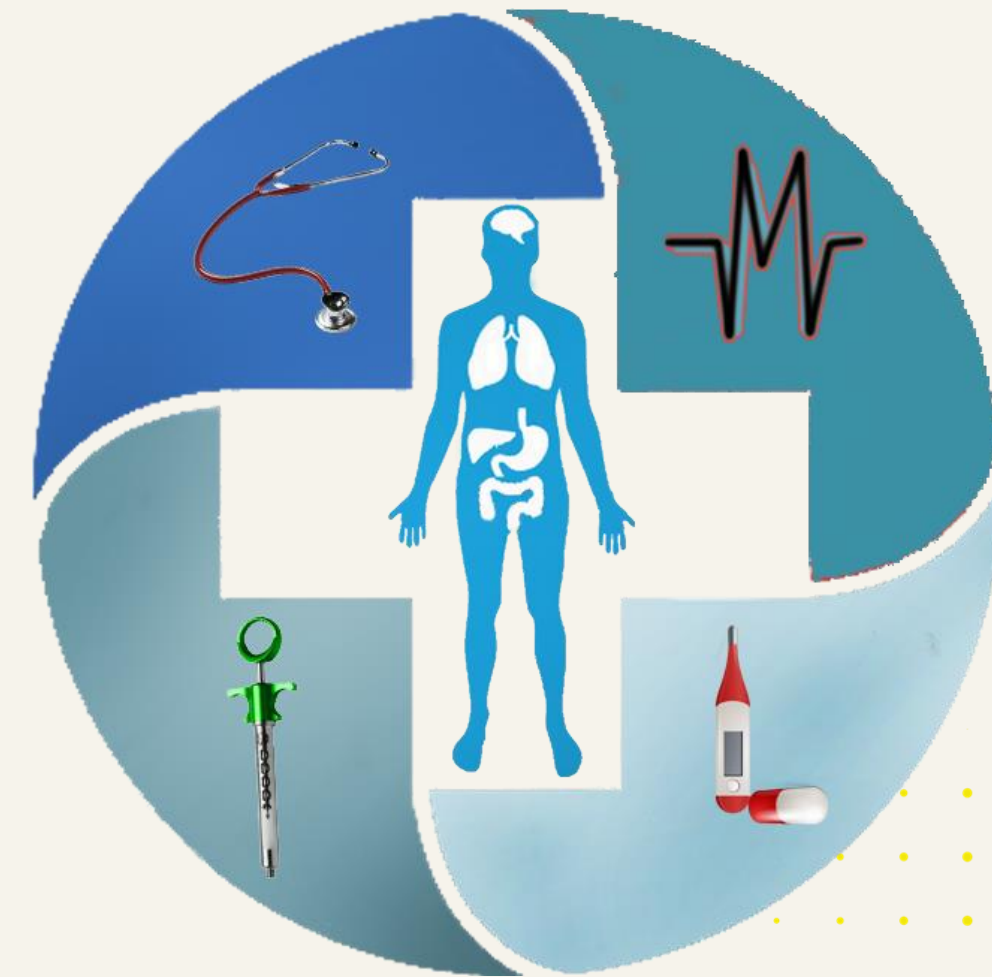
(Pritaikyta pagal Narkotikų vartojimo ir psichinės sveikatos paslaugų administracijos „Traumos informuotą požiūrį“.)

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Traumai jautria pagalba siekiama:

- **pripažinti, kad trauma yra plačiai paplitęs reiškinys** ir suprasti jos poveikį bei galimus sveikimo kelius;
- **atpažinti traumos požymius ir simptomus** žmonėms, jų šeimos nariams bei darbuotojams;
- **integruoti žinias apie traumą į organizacijos politiką, procedūras ir kasdienę praktiką;**
- **aktyviai siekti išvengti pakartotinio traumavimo.**

(Pritaikyta pagal Narkotikų vartojimo ir psichinės sveikatos paslaugų administracijos „Traumai jautrios pagalbos požiūrį“).



„Dieses Foto“ autoriaus nežinomo yra
licencijuota pagal [CC BY](#)

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Visapusiškas traumai jautrios pagalbos požiūris turi būti taikomas **tiek individualios pagalbos, tiek organizacijos lygmeniu.**

Per dažnai traumai jautri pagalba įgyvendinama tik tiesioginio darbo su žmogumi lygmeniu, nesudarant sąlygų platesniems organizacijos kultūros pokyčiams. Dėl to pokyčiai paslaugų teikimo srityje gali būti nenuoseklūs ir sunkiai išlaikomi ilgalaikėje perspektyvoje.

Toks siauras požiūris taip pat neįvertina svarbaus neklinikinio personalo – registratūros darbuotojų, administracijos darbuotojų ar migrantams padedančių savanorių – vaidmens. Jie dažnai pirmieji bendrauja su žmonėmis ir gali turėti lemiamos reikšmės tam, ar žmogus jausis saugus ir priimtas.

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Yra bendrai sutarti traumai jautrios pagalbos principai, kurie apima:

- **Saugumas** – žmogus turi jaustis fiziškai ir emociškai saugus.
- **Pasitikėjimas ir skaidrumas** – aiškus, pagarbus ir sąžiningas bendravimas.
- **Empatija ir nesmerkimas** – žmogaus patirčių priėmimas be kritikos ar kaltinimo.
- **Pasirinkimo galimybė** – žmogus turi teisę spręsti ir dalyvauti priimant sprendimus.
- **Bendradarbiavimas** – pagalba kuriama kartu su žmogumi, o ne už jį.
- **Igalinimas** – stiprinami žmogaus gebėjimai, stiprybės ir savarankiškumas.
- **Kultūrinis jautrumas** – gerbiama žmogaus kultūra, vertybės ir patirtys.



Safety

Throughout the organization, patients and staff feel physically and psychologically safe



Trustworthiness + Transparency

Decisions are made with transparency, and with the goal of building and maintaining trust



Peer Support

Individuals with shared experiences are integrated into the organization and viewed as integral to service delivery



Collaboration

Power differences — between staff and clients and among organizational staff — are leveled to support shared decision-making



Empowerment

Patient and staff strengths are recognized, built on, and validated — this includes a belief in resilience and the ability to heal from trauma



Humility + Responsiveness

Biases and stereotypes (e.g., based on race, ethnicity, sexual orientation, age, geography) and historical trauma are recognized and addressed

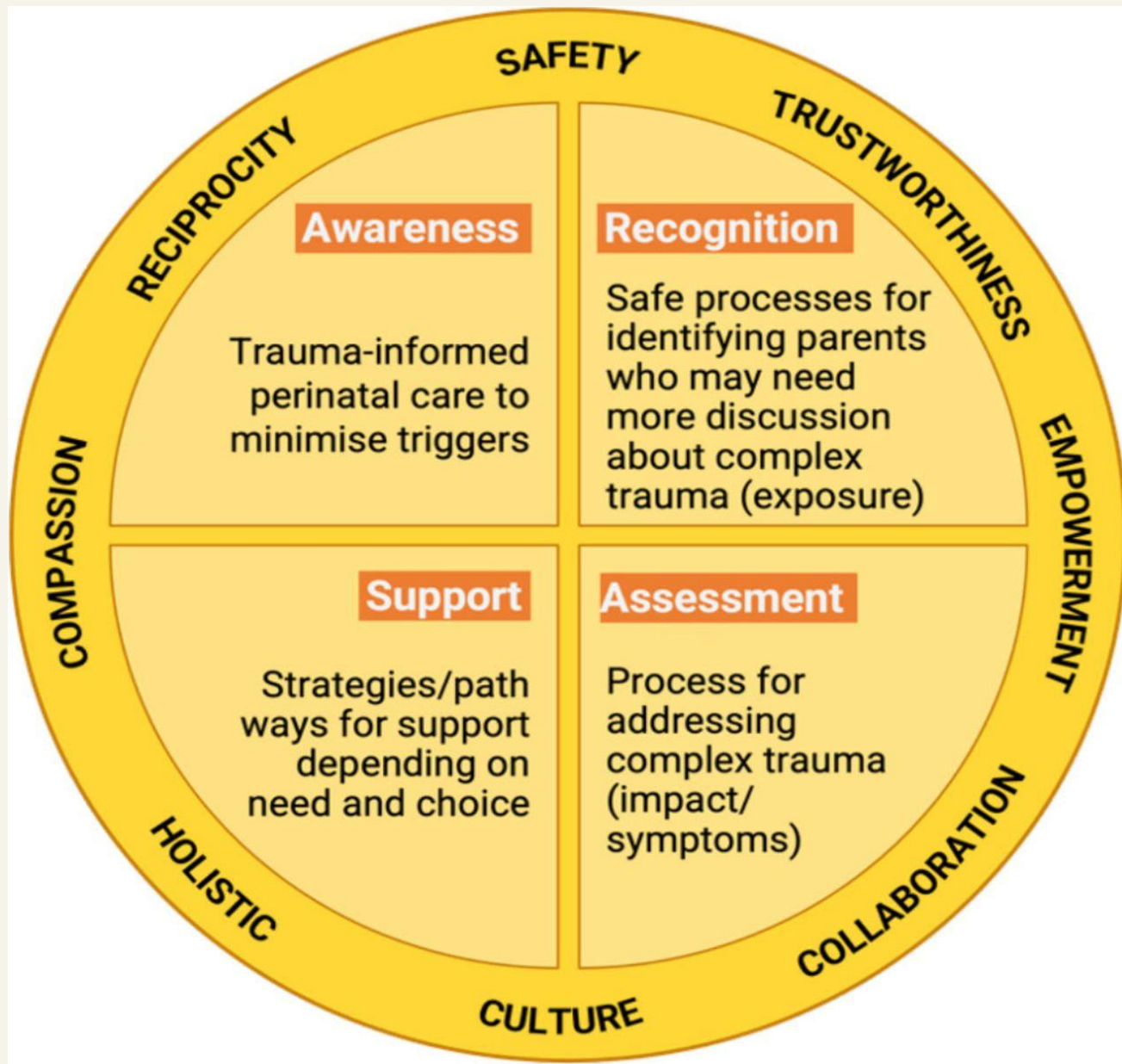
(Adapted from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's [“Guiding Principles of Trauma-Informed Care.”](#))

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?



„Dieses Foto“ autoriaus nežinomo yra licencijuota pagal [CC BY](#)

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?



„Dieses Foto“ autoriaus nežinoma yra licencijuota pagal CC BY

TIC ratas parodo pagrindinius traumai jautraus požiūrio elementus. Jo centre – keturios svarbios sritys:

- **Sąmoningumas** – supratimas, kad trauma gali paveikti žmogaus emocijas, elgesį ir savijautą.
- **Pripažinimas** – gebėjimas atpažinti traumos ar streso požymius ir priimti žmogaus patirtį rimtai.
- **Parama** – saugios, empatiškos ir nesmerkiančios aplinkos kūrimas.
- **Vertinimas** – žmogaus poreikių ir sunkumų supratimas bei tinkamos pagalbos ieškojimas.

TIC remiasi saugumo, pasitikėjimo, bendradarbiavimo, kultūrinio jautrumo ir įgalinimo principais.

Pagrindinė TIC mintis:

„Ne kas su tavimi negerai?, o kas tau nutiko?“

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Traumai jautrios pagalbos taikymas naudingas ne tik pagalbą gaunantiems žmonėms ar tarpusavio pagalbos dalyviams, bet ir pagalbos teikėjams bei darbuotojams. Tačiau svarbu nepamiršti:

Daugeliui traumą patyrusių žmonių sunku kurti atvirus ir pasitikėjimu grįstus santykius su pagalbą teikiančiais specialistais. **Traumai jautri pagalba suteikia galimybę aktyviau įsitraukti į rūpinimąsi savo sveikata, užmegzti pasitikėjimu grįstą ryšį su pagalbos teikėju ir ilgainiui pasiekti geresnių sveikatos rezultatų.**

Traumai jautri pagalba taip pat gali padėti mažinti pagalbos teikėjų perdegimo riziką ir prisidėti prie mažesnės darbuotojų kaitos.

(Šaltinis: [TraumaInformedCare.chcs.org](https://traumainformedcare.chcs.org) 2025)

TRAUMA INFORMED BEHAVIOUR SUPPORT

A Practical Guide to Developing Resilient Learners



Kay Ayre, EdD
Govind Krishnamoorthy, PhD
Foreword by Dave Ziegler, PhD

„Dieses Foto“ autoriaus
nežinomo yra licencijuota
pagal CC BY-SA

2 skyrius: Kas yra traumai jautri pagalba?

Kiekvienas žmogus – taip pat savanoris ar neprofesionalus psichikos sveikatos patarėjas – gali prisidėti prie traumai jautrios aplinkos kūrimo organizacijose. Tokia aplinka padeda užtikrinti, kad visi žmonės jaustųsi saugūs, gerbiami ir priimti. **Būkite aktyvūs kuriant traumai jautrią aplinką!**

Organizacijos gali taikyti įvairias traumai jautrios pagalbos strategijas, padedančias žmonėms įveikti traumos padarinius. Jos gali apimti tiek **organizacijos kultūros ir aplinkos pokyčius, tiek visapusišką traumai jautrių praktikų diegimą teikiant pagalbą.**

(Šaltinis: [TraumaInformedCare.chcs.org](https://traumainformedcare.chcs.org) 2025)

2 skyrius: Kaip tapti traumai jautria organizacija

Yra daug būdų tapti traumai jautria organizacija, o šio požiūrio diegimas nebūtinai turi būti sudėtingas ar tapti papildoma našta. Pagrindiniai žingsniai, padedantys organizacijai diegti traumai jautrios pagalbos principus, yra šie:

- **didinti darbuotojų informuotumą ir skatinti jų pritarimą traumai jautrios pagalbos principams;**
- **puoselėti darbuotojų gerovę palaikančią organizacijos kultūrą;**
- **suburti komandą, kuri vadovautųsi traumai jautrios pagalbos vertybėmis;**
- **kurti fiziškai, socialiai ir emociškai saugią aplinką.**

(Šaltinis: [TraumaInformedCare.chcs.org](https://traumainformedcare.chcs.org) 2025)