

# Apie emocinę pusiausvyrą

Pastarosiomis dienomis stebime, kas vyksta pasaulyje, o tuo pačiu, ir mūsų viduje. Šiuo metu jausti padidintą nerimą jausti yra normalu, nes nerimaujame ne tik dėl savo ir artimųjų sveikatos, bet ir pasikeisiančios ateities.

Visiškai normalu, kad neramu dėl COVID-19, nes:

- sunku suprasti, kiek grėsmė reali;
- neaišku kaip ir nuo ko saugotis;
- kyla bejėgiškumas;
- stengiamės atgauti kontrolę.

## NEPADĖSITE SAU JEI:

- **Apsimesite, kad nieko nevyksta ir nieko nekeisite.** Taip laikinai nurimsite, bet, nustoję saugotis, kelsite pavojų;
- **Panikuosite.** Tai neleis nurimti, nes pavojų išdidinsite, o galimybes apsaugoti nuvertinsite.
- **Neigimas ir panikavimas** - automatiškai kylančios reakcijos. Jei pastebėtume, kad nerimaujame, jaučiamės bejėgiai, nesaugūs ar susierzinę, galėtume rinktis efektyvesnius įveikos būdus.

## PADĖTI SAU GALITE:

- ✓ **Ribodami nerimą keliančios informacijos srautą.** Siūloma pasirinkti konkretų laiką, kada tai darysite, ir naujienas tikrinti ne daugiau 2 kartų per dieną bei išjungti mobiliajame iššokančius pranešimus.
- ✓ **Pasirinkdami patikimus informacijos šaltinius:** remtis faktais, o ne interpretacijomis, riboti emocijomis paremtų straipsnių peržiūrą.
- ✓ **Atskirdami, ką galite ir ko negalite kontroliuoti.** Pavyzdžiui, Jūs negalite sustabdyti viruso plitimo, tačiau galite sumažinti užsikrėtimo riziką laikydamiesi asmeninės higienos.
- ✓ **Kiek įmanoma nekeisdami sau įprastos rutinos.** Pavyzdžiui, jeigu turite dirbti namuose, paskirkite tam atskirą laiką, erdvę, tarsi būtumėte darbe.
- ✓ **Skirdami laiko savo jausmams.** Išreikškite jausmus, kylančius dėl COVID-19, Jums priimtinais būdais. Pavyzdžiui, rašydami dienoraštį, kalbėdami su kitais, kurdami ar kt.
- ✓ **Kreipdamiesi pagalbos į kitus arba suteikdami pagalbą patys.** Padėdami vieni kitiems suprantame, kad esame ne vieni ir šioje sudėtingoje situacijoje turime paramą.
- ✓ **Pasistenkite nenuklysti į svarstymus "kas būtų, jeigu..."**. Tai pastebėję, pabandykite įvertinti, kaip yra čia ir dabar.

**Šiai dienai yra nemažai emocinę pusiausvyrą padedančių palaikyti programėlių, kurios padeda nukreipti mintis, gelbsti įvaldant atsipalaidavimo įgūdžius ir pan.**

Jeigu ilgą laiką nepavyksta nurimti, drąsinau kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

Gimnazijos bendruomenei pagalba galima nuotoliniu būdu, parašant laišką gimnazijos psichologei Loreta Tamošaitienei adresu [tamosaitiene555@gmail.com](mailto:tamosaitiene555@gmail.com) ir individualiai susitarsime konsultavimo eigos ypatumus;

Išorėje galima kreiptis nemokamos nuotolinės pagalbos į Respublikinę Vilniaus psichiatrijos ligoninę, parašant el.laišką, adresu [konsultacija@rvpl.lt](mailto:konsultacija@rvpl.lt)

# Normalu, kad neramu dėl COVID-19



NERIMO  
KLINIKA

[www.nerimoklinika.lt](http://www.nerimoklinika.lt)

# COVID-19

## Sukelto streso valdymas

### Bendraukite

Ieškokite šeimos, draugų, bendradarbių ar kitų jums svarbių žmonių paramos

Būkite išradingi ir bendravimui naudokitės telefonu, žinutėmis, vaizdo skambučiais

### Išsaugokite viltį

Matykite situaciją kaip galimybę mokytis ar stiprinti savo savybes

Raskite už ką padėkoti ir dėjuokitės net smulkiausiomis atliktomis užduotimis

Darykite tai, ką mėgstate - taip atsipalaiduosite

Remkitės į savo tikėjimą, jus įkvepiančius žmones

### Išlaikykite kontrolės jausmą

Susitaikykite su tuo, ko negalite pakeisti ir susitelkite į tai, ką galite padaryti

Spręskite problemas ir kelkite sau naujus tikslus atsižvelgdami į dabartines aplinkybes

Pakeiskite savo „gerai praėjusios dienos“ sampratą, pritaikydami ją prie dabartinių aplinkybių

Išlikite organizuoti

Venkite impulsyvaus elgesio

### Atraskite, kokie būdai padeda jaustis ramiau

Jei žinių skaitymas ar žiūrėjimas sukelia daugiau įtampos, sumažinkite jų kiekį, ypač prieš miegą

Išbandykite lėtą, stabilų kvėpavimą ir raumenų relaksaciją ar kitą jums priimtina atsipalaidavimo būdą (jogą, mankštą, dailę, muziką)

Supraskite, kad yra normalu jaudintis ir nerimauti dėl ateities

Atsargų turėjimas 3-5 dienoms irgi gali padėti jaustis ramiau

### Didinkite savo saugumo jausmą rūpindamiesi higiena

Dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu, saikingai naudokite skystą rankoms dezinfekuoti

Čiaudėdami nosine uždenkite veidą ir nosį

Neturint nosinės, čiaudėkite ar kosėkite į alkūnės linkį

Po čiaudėjimo ar kosėjimo nusiplaukite rankas

Valykite ir dezinfekuokite paviršius, ant kurių gali būti mikrobu

Jei jaučiate nuolatinį, varginantį, paralyžiuojantį nerimą didesniąją dienos dalį ir niekaip nepavyksta nurimti, būtinai kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos.

Loreta Tamošaitienė [tamosaitiene555@gmail.com](mailto:tamosaitiene555@gmail.com)