



Emocinė arba psichinė sveikata – tai dvasinė pusiausvyra, kai žmogus geba atpažinti, įsivardinti savo emocijas būsenas ir žino, kaip pasirūpinti emocijų/psichine higiena. Tai reiškia, kad neleidžiame neigiamoms emocijoms, stresui mus užvaldyti, nulemti darbo, mokslo ir asmeninius santykius ilgą laiką. Vengiame daryti dalykus, kurie pakenktų mūsų psichinei ir fizinei sveikatai, sąmoningai rūpinamės savimi.

Gebėjimas pasirūpinti savo emocijų sveikata turi glaudų ryšį su fizine sveikata – atsparumu virusinėms ligoms. Mūsų fizinis imunitetas didele dalimi priklauso nuo emocijų būsenos, todėl covid grėsmės akivaizdoje kaip niekad svarbu rasti sau tinkamus būdus emocijų pusiausvyrai palaikyti.

Toliau pateiksiu keletą rekomendacijų, kaip stiprinti savo emocijų savijautą.

Rūpinkis savimi

Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienotvarkės dalis.

Užsimek mėgstama veikla

Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ją mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?

Pasidžiauk mažais pasiekimais

Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikoncentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu.

Laikykis dienotvarkės

Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosies kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų

Kalbėkis, bendrauk su draugais, kreipkis pagalbos

Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavojumi, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į emocinės paramos linijas. Problemos atrodo ne tokios didelės, kai pasikalbi su kitu.



Taip pat labai svarbu **priimti** jums kylančius jausmus. Normalu jausti stresą, nerimą, liūdesį ar baimę ir tai nereiškia, kad esate silpnas. Skirkite laiko pastebėti ir įvardinti savo emocijas. Suraskite jums priimtinių pozityvių būdų, kaip išjausti kylančius jausmus ir nusiraminti. Jums gali padėti paprasčiausios veiklos kaip piešimas, lipdymas, muzikos klausymas, rankdarbiai ir pan. Taip pat dar pasidalinsiu keliais trumpais atsipalaidavimo, streso mažinimo metodais. Jus galite naudoti bet kada ir bet kur, nes tai nereikalauja jokių papildomų priemonių.

5-4-3-2-1 METODAS

Šio metodo metu suaktyvinami visi penki jūsų pojūčiai.

Garsiai įvardinkite:

Penkis dalykus, kuriuos šiuo metu matote

Keturis dalykus, kuriuos liečiate. Koks jausmas kyla?

Tris dalykus, kuriuos girdite

Du dalykus, kuriuos užuodžiate

Vieną dalyką, kurio skonį jaučiate.



AKTYVI VEIKLA

Jeigu kyla sunkumų atsipalaiduojant, galite pabandyti užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Įsijunkite muziką, pašokite, padainuokite. Pasimankštinkite, pabėgiokite lauke. Fizinė veikla gali padėti išlieti susikaupusią energiją kūne, tuomet didesnė tikimybė, jog atsipalaiduoti pavyks ir su ramesnėmis technikomis (pvz., kvėpavimu, įsivaizdavimu).

DĖMESIO NUKREIPIMAS

Spalvos

Prisiminkite savo mėgstamiausią spalvą. Apsidairykite aplinkui ir suskaičiuokite, kiek daiktų aplink jus yra jūsų mėgstamos spalvos. Jei vis dar nepavyko nusiraminti, išsirinkite kitą spalvą ir pakartokite pratimą.

Skaičiavimas

Pabandykite mintyse skaičiuoti atgaline tvarka nuo 100 iki 1, atimdami po 7 (pvz., 100, 93, 86, 79 ir t.t.). Šis pratimas reikalauja didelio susikaupimo, todėl yra geras būdas, padedantis nukreipti dėmesį.

MALONIOS VIETOS ĮSIVAIZDAVIMAS

Pasitelkite savo vaizduotę. Pabandykite įsivaizduoti vietą, kurioje jaučiatės laimingi. Galbūt gulite paplūdimyje ir jaučiate šiltus saulės spindulius asnt savo kūno, girdite ošiančią jūrą; galbūt laipiojate po kalnus; gal laiką leidžiate su šeima?

Kaip atrodo ši vieta? Ką jaučiate? Ką užuodžiate?



DĖMESIO SUTĖLKIMAS

Išsirinkite mažą daiktą, pavyzdžiui, akmenuką, žiedą. Laikykite jį savo rankoje ir sutelkite dėmesį į jį. Užsimerkite akis ir pastebėkite, koks **jausmas kyla liečiant šį daiktą?**

Ar jis minkštas, ar aštrus, ar kietas? Ar jis šaltas, o gal šiltas? Kokia jo tekstūra: šiurkšti, švelni?

Atsimerkite ir **sutelkite dėmesį**, kaip atrodo jūsų laikomas daiktas? Kokios jis spalvos? Kokios formos?



Edukacijos psichinės/emocinės sveikatos temomis sparčiai daugėja – internete galite rasti puikios medžiagos apie tai, kaip atpažinti savo emocines būsenas, ką jos reiškia ir kaip su tuo tvarkytis, kur rasti daugiau pagalbos. Štai keletas nuorodų, kuriomis galite pasinaudoti:

<https://pagalbasau.lt/>

<http://www.sveikatostinklas.lt/man-rupi/psichikos-sveikata>

<https://tuesi.lt/>

Emocinė pagalba po ranka: nemokamos mobiliosios programėlės

„Atsipūsk“



Programėlė sukurta remiantis moksliai pagrįsta dėmesingumo įsisavinimo (angl. mindfulness) technika. Dėmesingas įsisąmoninimas – psichologinė priemonė, padedanti geriau suvokti save ir savo jausmus, sumažinti stresą, sukcentruoti dėmesį, atsipalaiduoti, pasitikėti savimi. Naudojant šią techniką lavinamas kūrybiškumas ir atvirumas naujoms patirtims.

„Android“ ir „iOS“

"Pagalba sau"



Skurta sekti žmogaus emocijas. Kūrėjų teigimu, aplikacija padeda stebėti ir sekti savo emocijas, o prireikus, pateikia informaciją, kur kreiptis pagalbos.

„Android“ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau&hl=lt>



Tu jau čia, Tu - ne vienas!

Tu – ne vienas! – tai socialinis projektas, kurio tikslas - padėti žmonėms psichologinėje srityje. Užėik ir būk ne **vienas!**

www.tunevienas.lt

„Ramu“



Programėlė - tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurinti, atsipalaiduoti. Čia lavinsi savipagalbos įgūdžius, kurie ilgai padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.

„Android“ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nerimoklinika.ramu&hl=lt>

Rūpinkimės savimi visus metus ir likime sveikí.