

Trumpos Gairės, kaip pasirūpinti psichologine gerove šiuo įtemptu laikotarpiu.

Pastarosiomis dienomis, beveik kasdien, Lietuvoje pasirodo pranešimai apie naujus užsikrėtimo COVID-19 atvejus, griežtėja prevencinės priemonės, esame skatinami dirbti namuose ir vengti socialinių kontaktų. Visa tai turi įtakos mūsų vidiniams išgyvenimams – daugelis mūsų jaučia padidėjusį nerimo lygį. Nerimas – tai normalus žmogaus organizmo atsakas į grėsmę, tačiau kartais jis tampa per stiprus. Per stiprus nerimas arba pastovus buvimas parengties būsenoje, silpnina mūsų imuninę sistemą.

Nerimo apraiškas nesunkiai galime pastebėti tiek socialiniuose tinkluose, tiek ir žiniasklaidos priemonėse. Darosi sunku išvengti informacijos, susijusios su COVID-19.

Dalis mūsų su nerimu tvarkosi neigdami situacijos rimtumą, kiti – kritikuodami valdžios sprendimus socialiniuose tinkluose ar be perstojo plaudami rankas. **Neefektyvūs kraštutiniai tvarkymosi su nerimu būdai, kurie gali nerimą dar labiau pastiprinti:** 1) *Nieko nekeisti, apsimetus, kad nieko nevyksta.* Nerimas sumažėja, tačiau nustojus saugotis, kelsime sau pavojų. 2) *Panikavimas, kai pavojus yra išdidinamas, o galimybės apsisaugoti nuvertinamos.* Tai turi priešingą poveikį – neleidžiame sau nurimti, vis apie tai galvojame, pervargstame ir darome daug ne

itin efektyvių veiksmų arba pradėdame pernelyg save riboti.

Ribokite nerimą keliančios informacijos srautą. Tikrinkite naujienas ne dažniau nei du kartus per dieną konkrečiai pasirinktu laiku.

Pasirinkite patikimus informacijos šaltinius, kurie skamba nuobodžiau, nes neturi emocinio krūvio, tačiau būtent jie yra tai, ko jums gali reikėti, siekiant apsaugoti save nuo perdėto nerimo ir gąsdinimosi. Remkitės faktais, oficialia atsakingų institucijų teikiama informacija, ribokite emocijomis paremtų straipsnių, komentarų peržiūrą. Venkite bet kokių gandų, kurie gali tik pabloginti jūsų psichinę sveikatą. Iš lūpų į lūpas sklindanti informacija gali būti perdėta, nuspalvinta pasakotojo emocijomis ir todėl klaidinanti.

Atskirkite, ką galite ir ko negalite kontroliuoti. Pavyzdžiui, Jūs negalite sustabdyti viruso plitimo, tačiau galite sumažinti užsikrėtimo riziką laikydamiesi asmeninės higienos ir vengdami socialinių interakcijų.

Kiek įmanoma nekeiskite sau įprastos rutinos. Pavyzdžiui, jeigu turite dirbti namuose, paskirkite tam atskirą laiką, erdvę, tarsi būtumėte darbe.

Skirkite laiko savo jausmams. Jums priimtinais būdais išreikškite jausmus, kylančius dėl COVID-19. Pavyzdžiui, galite rašyti dienoraštį, dalintis savo emocijomis su artimaisiais (kuo pasitikite), užsiimti kūrybine veikla ar kt.

Kreipkitės pagalbos į kitus arba suteikite pagalbą patys. Padėdami vieni kitiems suprantame, kad esame ne vieni ir šioje sudėtingoje situacijoje turime paramą. Melskitės už save ir kitus.

Pasistenkite nenuklysti į svarstymus, “kas būtų, jeigu...”. Tai pastebėję, pabandykite įvertinti, kaip yra čia ir dabar.

Naudokite nemokamas mobiliąsias programėles “RAMU”, „ATSIPŪSK“ ir kt: ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.

Jeigu ilgą laiką nepavyksta nurimti, skatiname kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus ar emocinės paramos telefonu tarnybas. Emocinės pagalbos skambučiai šiais numeriais yra nemokami: **Jaunimo linija“ - 8 800 28888 (visą parą), „Vaikų linija“ - 116 111 (kasdien: 11.00-23.00) „Vilties linija“ - 116 123 (suaugusiųjų emocinė parama visą parą), „Pagalbos moterims linija“ - 8 800 66366 (visą parą). Konsultacinė pagalba pozityvios tėvystės klausimais: „Tėvų linija“ 880090012 (darbo dienomis: 17.00– 21.00). Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologai (tel. (8-46) 342253) nuotoliniu būdu konsultuoja tėvelius, pedagogus vaikų ugdymo klausimais.**

Pagal spaudą parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė