

# KAIP IŠBŪTI IR PASIRŪPINTI SAVIMI PATIRIANT STRESĄ

Esant ilgalaikiam neapibrėžtumui ir jausmui, kad sprendimai priimami ne mūsų valioje, kūnas patiria įtampą. Kai nežinome, kas bus, gali kilti nerimas, pyktis, bejėgiškumo ar nesaugumo jausmas, kamuoti nemiga.

**Stresas yra normali reakcija į tokią situaciją.**

## Kas padeda išbūti ilgiau trunkančioje streso situacijoje?

### 1. Atskirti tai, ką galiu kontroliuoti, nuo to, ko negaliu

Paklauskite savęs:

- Ką galiu padaryti šiandien? (pvz., rinkti informaciją, kalbėtis, pasirūpinti savimi, klausti rūpimų klausimų atsakingų asmenų ir t.t.)
- Ko šiuo metu nepakeisiu?

*Rekomendacija:* sąmoningai susitelkti į tai, ką šiuo metu galite kontroliuoti, ir atitinkamai į tai nukreipti resursus. Tai padėtų sumažinti bejėgiškumo jausmą ir palaipsniui atgauti vidinį stabilumą.

### 2. Riboti informacijos perteklių

Nuolatinis naujienų įvairiais kanalais sekimas:

- didina nerimą,
- neleidžia pailsėti nervų sistemai.

*Rekomendacija:*

- rinktis 1–2 patikimus informacijos šaltinius,
- nusistatyti konkretų laiką ir šaltinius, kada domitės naujienomis (pvz., 1 kartą per dieną susisiekti su bendruomenės atstovu, seniūnu ar kitu jums žinomą atsakingu specialistu).

# KAIP IŠBŪTI IR PASIRŪPINTI SAVIMI PATIRIANT STRESĄ

## 3. Leisti sau jausti ir išreikšti emocijas

Nerimas, pyktis, liūdesys, bejėgiškumas, beviltiškumas yra natūralios reakcijos. Slopinamos emocijos gali virsti:

- kūno skausmais,
- dirglumu,
- išsekimu.

*Rekomendacija:* išreikškite savo emocijas tinkamais būdais, kurie nekenkia nei jums, nei kitiems. Kalbėjimas su jums patikimais asmenimis (pvz. artimaisiais, bendruomenės nariais, emocinės gerovės ar psichikos sveikatos specialistais) gali padėti.

## 4. Rūpintis kūnu – rūpintis psichikos sveikata

Stresas pirmiausia gyvena kūne. Jaučiamas stresas ir nerimas gali paveikti ne tik mūsų psichologinę, bet ir fizinę sveikatą, todėl labai svarbus:

- reguliarius valgymas,
- miegas (net jei trumpas – svarbu reguliarius),
- lėtas kvėpavimas (įkvėpimas per nosį, ilgesnis iškvėpimas per burną),
- judėjimas (net trumpas pasivaikščiojimas).

*Rekomendacija:* net minimalios jūsų pastangos turi poveikį. Jei jaučiate reikšmingus fizinės sveikatos pokyčius, atsirandančius sunkumus, būtina kreiptis į savo gydytoją.

### Kada verta ieškoti papildomos pagalbos?

Pirmiausiai, pagalba nėra pralaimėjimas ar silpnumas – tai rūpestis savimi. Verta pagalbos kreiptis, jei:

- kyla beviltiškumo ar beprasmybės jausmas,
- nerimas tampa nepakeliamas,
- negalite miegoti ilgą laiką,
- nėra su kuo pasikalbėti apie patiriamą situaciją ir kylančias sunkias emocijas.

*Rekomendacija:* patiriant stresą gali padėti psichologai, psichoterapeutai, suteikdami individualią paramą ir padėdami geriau suprasti išgyvenamas emocijas. Į specialistus galima kreiptis ir dėl vienkartinio ar trumpalaikio konsultavimo. Taip pat galima kreiptis į emocinės paramos linijas.

# KAIP IŠBŪTI IR PASIRŪPINTI SAVIMI PATIRIANT STRESĄ

## Kur kreiptis pagalbos?

|   |  |
|---|--|
| <b>Psichologinių krizių pagalbos centras</b><br><br>Teikia profesionalią pagalbą organizacijoms, bendruomenėms, asmenų grupėms, šeimoms po krizinių įvykių. | <b>1815</b><br><br>(I–V 9.00–19.00 val., VI 9.00–15.00 val. (įskaitant šventines dienas))<br><br><a href="http://www.pkpc.lt">www.pkpc.lt</a>                                    |
| <b>Vilties linija</b><br><br>Emocinė parama suaugusiesiems, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai                                   | <b>116 123</b> (visą parą kasdien)<br><br><a href="#">Pokalbiai internetu</a><br>I–V 17.00–20.00 val.<br><br><a href="#">Rašyti el. laišką</a><br>Atsako per 3 darbo dienas parą |
| <b>Jaunimo linija</b><br><br>Emocinė parama jaunimui, budi savanoriai konsultantai  | <b>+370 800 28888</b><br><br>(visą parą kasdien)<br><br><a href="#">Pokalbiai internetu</a><br>I–VI 18.00–00.00 val.   |
| Pagalbos galimybės galvojančioms apie savižudybę arba ieškantiems pagalbos artimajam  | <a href="http://www.tuesi.lt">www.tuesi.lt</a>   |
| Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą  | <a href="http://www.pagalbasau.lt">www.pagalbasau.lt</a>   |