

## Informacija ir rekomendacijos

Šiuo metu mes ir visa visuomenė, vienaip ar kitaip, išgyvename emocinę krizę. Ar verta apskritai apie tai rašyti? Nežinau. Galbūt kažkam tai pasirodys vertinga, nes žinojimas kas su mumis vyksta, galimai, padės labiau priimti savo nerimo neišvengiamumą ar tiesiog - išbūti. Ši patirtis mums visiems nauja, o ir minčių greičiausiai kyla įvairiausių: kas bus ateityje, kaip dirbsime, mokysimės, bendrausime? Situacija, kurioje esame dabar, tik parodo, kad mūsų (visų pasaulio žmonių) tarpusavio susietumas yra akivaizdus. Viskas aplinkui keičiasi, vyksta ciklais, etapais ir galiausiai baigiasi.

Krizės taip pat pasižymi tam tikrais etapais. Kas yra krizė? Krizė tai - sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą jam gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos/įveikos būdų, nes esamų nepakanka. Ištikus krizei, žmogus praranda pusiausvyrą ir stabilumą, jį apima didelio psichinio diskomforto būseną, kuriai būdingi stiprūs sunkūs jausmai.

Pirmasis etapas - šokas (visi tarsi sustingsta, rūpinasi pagrindiniais poreikiais: maistas, namai, artimieji). Mes galėjome stebėti tai pirmąją karantino savaitę.

Antrasis etapas - jausminė banga. Kada sukyla daug intensyvių jausmų (labai didelis pyktis, nerimas, baimė, beviltiškumas, liūdesys ir t.t.).

Sekantis etapas - tvarkymosi, pokyčių, adaptacijos, kurio metu einama link pozityvių psichologinių pokyčių, "asmenybinio augimo". Šių etapų trukmė ir intensyvumas – individualūs.

Kad išgyventi antrąjį etapą reikalingi emocijų ventiliavimo įgūdžiai (atpažinti, iškelti, išreikšti, kalbėti, verkti ir t.t.). Daug žmonių šių įgūdžių neturi ir dažnai pasirenka "slopinimą" kaip išgyvenimo taktiką. Į ką tai veda - į nerimo didėjimą, priklausomybes, psichikos sutrikimus, potrauminio streso sutrikimą ir t.t.

**!** Suprantame, kad pokyčiai ir su tuo susijęs nerimas yra neišvengiama gyvenimo dalis, tačiau jei tai pasidaro sunkiai pakeliama ir nebegalite rūpintis savimi ar savo vaikais, verta ieškoti pagalbos.

Svarbu padėti ir savo vaikams palaikyti gerą psichinę savijautą. Štai keletas Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomendacijų, COVID-19 protrūkio metu:

1. Padėkite vaikams išreikšti baimę ir liūdesį. Kiekvienas vaikas savaip išreiškia savo jausmus. Kartais jausmų išraišką palengvina įsitraukimas į kūrybinę veiklą, pavyzdžiui žaidimus ar piešimą. Vaikai jaučia palengvėjimą, kai gali bendrauti ir išreikšti jausmus saugioje ir juos palaikančioje aplinkoje.

2. Kiek tai įmanoma, išlaikykite įprastą kasdienio gyvenimo rutiną, arba sukurkite naują rutiną, ypač, jei vaikai turi likti namuose. Užimkite vaikus jų amžių atitinkančia įtraukiančia, ugdančia veikla. Kiek tai įmanoma, skatinkite vaikus žaisti ir bendrauti tarpusavyje, net jei rekomenduojama apriboti socialinius kontaktus ir tai vykty tik šeimos rate.

3. Įtampos ir krizių metu vaikams įprasta siekti daugiau prierašumo ir dar daugiau reikalauti iš tėvų. Aptarkite COVID-19 su vaikais sąžiningai, jų amžių atitinkančiu būdu. Kartu su vaikais aptardami jiems kylantį susirūpinimą galite sumažinti vaikų nerimą. Vaikai stebi suaugusiųjų elgesį ir emocijas ieškodami užuominų kaip susitvarkyti su savo emocijomis sudėtingu metu.

4. Kuo mažiau žiūrėkite, skaitykite ir klausykite stresą ir nerimą keliančių žinių. Informacijos ieškokite tik patikimuose šaltiniuose ir vien tam, kad pasirengtumėte praktiniais veiksmais apsaugoti save ir savo artimuosius. Informacijos ieškokite konkrečiu laiku, vieną ar du kartus per dieną. Ūmus ir beveik nenutrūkstamas žinių srautas apie protrūkį gali sukelti nerimą bet kam. Remkitės faktais, ne gandais ir dezinformacija. Informaciją rinkite reguliariais intervalais, naudokitės PSO tinklapiu ir vietinių sveikatos apsaugos organizacijų platformomis, kad galėtumėte atskirti faktus nuo gandų. Faktai gali padėti numalšinti baimes.

## Kantrybės ir sveikatos visiems

parengė psichologė Raimonda Kalvėnienė

# Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

<b>Jaunimo linija</b> www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	<b>JAUNIMUI</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Vaikų linija</b> www.vaikulinja.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	<b>VAIKAMS</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Pagalbos vaikams linija</b> www.pagalbavaikams.lt		I-V 11-19 val.	<b>VAIKAMS</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Vilties linija</b> www.viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	<b>SUAUGUSIEMS</b> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
<b>Pagalbos moterims linija</b> www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	<b>MOTERIMS</b> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
<b>Linija „Doverija“</b>	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	<b>JAUNIMUI RUSŲ KALBA</b> Paramą teikia savanoriai moksleiviai
<b>Tėvų linija</b> www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	<b>TĖVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ</b> Paramą teikia profesionalūs psichologai
<b>Sidabrinė linija*</b> www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	<b>SENJORAMS</b> Kalbasi savanoriai arba kiti senjorai
<b>VšĮ Krizių įveikimo centras</b> www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	<b>SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS</b> Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

\*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

1. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Pastabos apie psichinę sveikatą ir psichosocialinius veiksnius COVID-19 protrūkio metu. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>  
Visas tekstas lietuvių kalba: [https://balyskumza.wixsite.com/keepcalm/post/pasteb%C4%97jimaid%C4%97l-psichin%C4%97s-sveikatos-ir-psichosocialinio-b%C5%ABvio-covid-19-protr%C5%ABkio-metu?fbclid=IwAR2Yr5kEBSpi8krJ6DjvfsePrUYLM9IfM0pa\\_Ot6Gju9K8y397UbdLpdZ34](https://balyskumza.wixsite.com/keepcalm/post/pasteb%C4%97jimaid%C4%97l-psichin%C4%97s-sveikatos-ir-psichosocialinio-b%C5%ABvio-covid-19-protr%C5%ABkio-metu?fbclid=IwAR2Yr5kEBSpi8krJ6DjvfsePrUYLM9IfM0pa_Ot6Gju9K8y397UbdLpdZ34) ).
2. Ieva Šidlauskaitė-Stripeikienė - Biomedicinos mokslų (visuomenės sveikatos) daktarė, Psichologinės paramos ir konsultavimo centro direktorė;