



# PAGALBA SAU sunkių metu

---

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Lina Noreikienė



# PAGALBOS ŽINGSNIAI SUNKIU METU:

1

**JUDĖJIMAS IR FIZINIAI PRATIMAI**

2

**NERVŲ SISTEMOS REGULIACIJA ĮVAIRIŲ PRAKTIKŲ PAGALBA**

3

**BENDRAVIMAS IR RYŠIO KŪRIMAS SU KITAIS**

4

**PASIRŪPINIMAS KŪNU**

5

**TVARKYMASIS SU MINTIMIS, KOŠMARAIS, EMOCIJOMIS**

6

**KREIPIMASIS PROFESIONALIOS PAGALBOS**



# FIZINIAI PRATIMAI

---

- Mankšta ne tik padės sudeginti adrenalina, bet ir išskirs endorfinus, o tai pagerins nuotaiką.
- Pratimai padės nervų sistemai atsipalaiduoti ir sumažins stresą.
- Ritmiški ir rankų ir kojų pratimai, pavyzdžiui, bėgimas, plaukimas, krepšinis, futbolas ar net šokiai, gerai veikia. Užuoat susikoncentravę į mintis, sutelksime dėmesį į kūno pojūčius judant, padėsime sau nurimti.
- **Kad ir kokius pratimus pasirinktume, stenkimės kasdien mankštintis 30 minučių ar ilgiau – arba bent po tris kartus per dieną po 10 minučių**



Ypatingą naudą gausime užsiimdami veikla gamtoje: pasivaikščiiodami miške, bėgiodami parke, stebėdami jūrą, žaisdami su vaikais lauke, stebėdami mus supančių aplinką.

# NERVŲ SISTEMOS SAVIREGULIACIJA PRAKTIKŲ PAGALBA

## 1 DĖMESINGAS KVĖPAVIMAS

Norėdami greitai nusiraminti bet kokioje situacijoje, tiesiog 60 kartų įkvėpkime, sutelkdami dėmesį į kiekvieną "iškvėpimą". Arba galime praktikuoti kvėpavimo meditaciją.

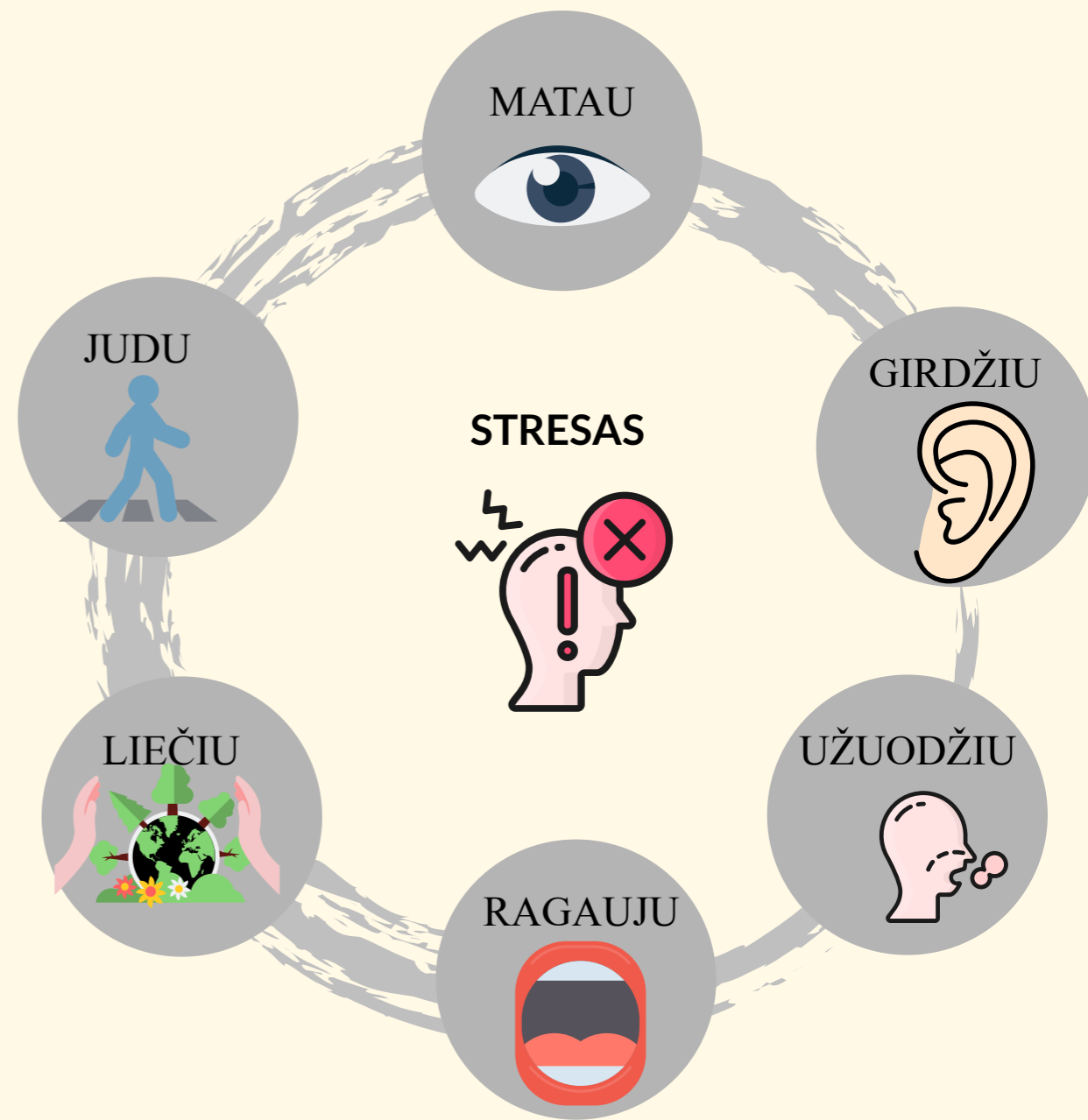
## 2 SENSORINĖS PRAKTIKOS:

5-4-3-2-1 pratimas;  
stebėjimo meditacija;  
garsų meditacija.

## 3 RYŠIO ATKŪRIMAS KYLANTIEMS JAUSMAMS

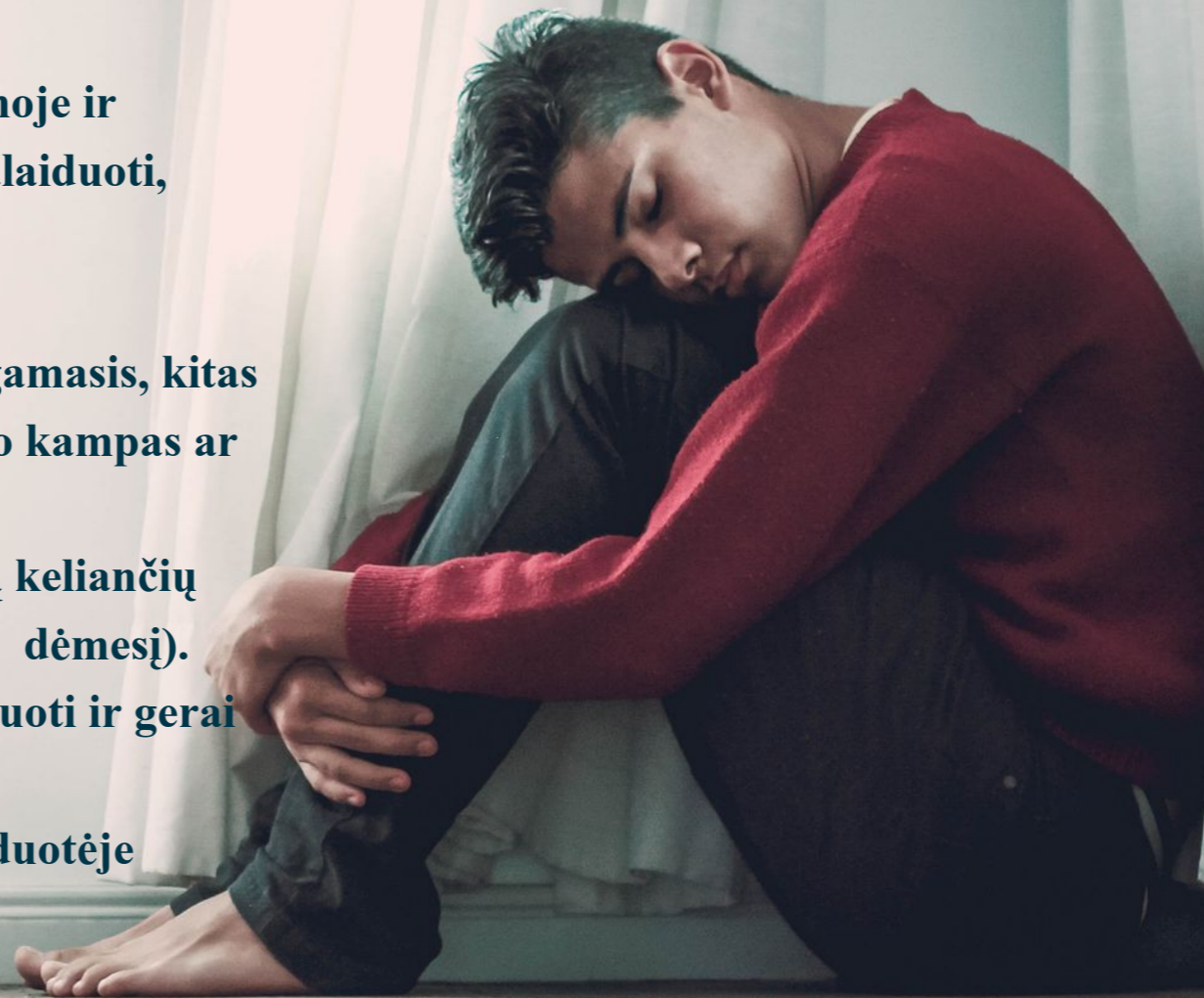
Neslopinti jausmų, leisti jiems būti. Vienintelis būdas judėti pirmyn - atkurti ryšį su tuo, ką jaučiame. Tai gali būti bauginantis žingsnis, tačiau galime išmokti atkurti ryšį net su pačiomis nemaloniausiomis emocijomis ir nesijausti prislėgti.

## PASINAUDOKIME SAVO POJŪČIAIS SUMAŽINTI STRESĄ



## SUSIKURKIME SAU SAUGIĄ VIETĄ

- Susikūrę savo saugią vietą (geriausiai kokioje nors artimoje ir patogioje vietoje), galėsime pasitraukti, kai reikės atsipalaiduoti, medituoti ar padirbėti su mintimis ar traumuojančiais prisiminimais.
- Saugi vieta turėtų būti privati vieta. Galbūt tai bus miegamasis, kitas kambarys arba biuro kabinetas. Arba tai gali būti kiemo kampas ar nuošali vieta lauke, kuri yra artima.
- Pasirūpinkime, kad ten būtų ramu ir švaru (jokių stresą keliančių dokumentų, nebaigtų darbų ar netvarkos, kuri blaškytų dėmesį).
- Galbūt norėsime pridėti daiktų, kurie padeda atsipalaiduoti ir gerai jaustis: pavyzdžiui, augalų, artimųjų nuotraukų ir pan.
- Jei neturime tokios vietos, galbūt galime ją sukurti vaizduotėje mums ramioje aplinkoje.



# BENDRAVIMAS IR RYŠIO ATKŪRIMAS SU KITAIŠ

## **KALBĖKIMĖS**

Svarbu rasti žmogų, kuris išklausys, kai norėsime kalbėti, arba tiesiog bus šalia ir tylės, kai nenorėsime to daryti. Toks asmuo gali būti antroji pusė, šeimos narys, vienas iš draugų ar pažįstamų, kolega.

## **SAVANORIAUKIME**

Skirkime laiko svarbiam tikslui arba padėkime žmogui, kuriam reikia pagalbos. Tai puikus būdas ir užmegzti ryšį su kitais, ir susigrąžinti savo galios jausmą.

## **PRISIJUNKIME PRIE EMOCINĖS PARAMOS GRUPĖS**

Bendravimas su kitais, susiduriančiais su panašiomis problemomis, gali padėti pasijusti mažiau izoliuotam ir suteikti naudingos pagalbos.



# PASIRŪPINIMAS KŪNU

## SKIRKIME LAIKO ATSIPALDAVIMUI

Atsipalaidavimo technikos, tokios kaip masažas, meditacija ar joga, gali sumažinti stresą, palengvinti nerimo ir depresijos simptomus, padės geriau išmiegoti ir sustiprins ramybės bei gerovės jausmą.

## RASKIME TINKAMŲ BŪDŲ IŠVEIKTI PYKTĮ ("NULEISKIME GARĄ")

Trenkime į bokso maišą, daužykime pagalvę, intensyviai bėgiokime, dainuokime pagal garsiai skambančią muziką arba susiraskime nuošalią vietą, kur galėsime rėkti iš visų plaučių.

## SUBALANSUOKIME MITYBĄ

Omega-3 yra labai svarbios emocinei sveikatai, todėl į savo mitybą įtraukime tokių produktų kaip riebi žuvis, linų sėmenys ir graikiniai riešutai. Ribokime perdirbtą ir keptą maistą, cukrų ir rafinuotus angliavandenius, kurie gali sustiprinti nuotaikų ir energijos svyravimus.

## DAUGIAU MIEGOKIME

Miego trūkumas didina pyktį, dirglumą ir nuotaikos pablogėjimą. Stenkimės kiekvieną naktį kokybiškai miegoti 7–9 valandas. Susikurkime atpalaiduojantį ritualą prieš miegą (klausykimės raminančios muzikos, nusiprauskime po karštu dušu arba paskaitykime ką nors lengvo ir linksmo), bent valandą prieš miegą išjunkime ekranus ir pasirūpinkime, kad miegamajame būtų kuo tamsiau ir tyliau.

## VENKIME ALKOHOLIO, NIKOTINO

Gali būti viliojanti mintis griebtis alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų, kad numalšintume skausmingus prisiminimus ir užmigtume. Tačiau piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis gali sustiprinti tai, ką išgyvename. Kreipkimės pagalbos dėl alkoholio ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemų.

# TVARKYMASIS SU IŠGYVENIMAIS, MINTIMIS, KOŠMARAIS, EMOCIJOMIS

## DVIGUBAS SUVOKIMAS

– tai pripažinimas, kad yra skirtumas tarp mano "išgyvenančio aš" ir "stebinčio aš". Viena vertus, yra vidinė emocinė tikrovė: mes jaučiamės taip, tarsi įvykis vyktų šiuo metu.

Kita vertus, galime pažvelgti į savo išorinę aplinką ir atpažinti, kad esame saugūs. Mes suvokiame, kad nepaisant to, ką patiriu, įvykis buvo praeityje. Jis nevyksta dabar.

**ĮVARDINKIME SAU (GARSIAI AR MINTYSE) TIKROVĘ,** nors jaučiame, jog trauma šiuo metu vyksta, galime apsidairyti aplinkui ir pripažinti, kad esame saugūs.

**KAI PABUNDAME IŠ KOŠMARO ARBA PRADEDAME IŠGYVENTI PRISIMINIMUS, PASAKYKIME SAU:**  
"Jaučiuosi [supanikavęs, išsigandęs, priblokštas ir t. t.], nes prisimenu [traumuojančią įvykį], bet kai apsidairau aplink, matau, kad įvykis dabar nevyksta ir man negresia pavojus".

Apibūdinkime, ką matome, kai apsidairome aplinkui (įvardykime vietą, kurioje esame, dabartinę datą ir tris dalykus, kuriuos matome, kai apsidairome aplinkui).

Pabandykime apibūdindami tai, ką matome, suploti rankomis, kad padėtumėme sau sugrįžti į dabartį.

Jei pradedame disocijuoti arba patirti prisiminimų nuotrupas, pabandykime pasitelkti savo pojūčius, kad sugrįžtumėme į dabartį ir "įžemintumėme" save. Eksperimentuokime, kad atrastumėme, kas geriausiai tinka.



# ĮSIŽEMINIMO BŪDAI

**1** **Judėjimas.** Energingai judėkime (bėgiokime vietoje, šokinėkime aukštyn ir žemyn ir t. t.); trinkime rankas; purtykime galvą.

**2** **Lietimas.** Nusiprauskime veidą šaltu vandeniu; suimkime ledo gabalėlį; palieskime arba suimkime saugų daiktą; suspauskime ir apkabinkime save; žaiskime su nerimo karoliukais arba streso kamuoliuku.

**3** **Regėjimas.** Greitai ir stipriai užsimerkime; apsižvalgykime aplink ir įsidėmėkime, ką matome.

**4** **Garsas.** Įjunkime garsiai grojančią muziką; pliaukštelėkime rankomis arba trypkime kojomis; kalbėkime su savimi (sakykime sau, kad esame saugūs ir kad viskas praeis).

**5** **Kvapas.** Užuoskime ką nors, kas mus sieja su dabartimi (kavą, burnos skalavimo skystį, kvepalus), arba kvapą, kuris sukelia malonius prisiminimus.  
**Skonis.** Kramtykime stiprią mėtą, gumą, užkąskime kažko aštraus, sūraus, šalto.

# KREIPKIMĖS Į SPECIALISTĄ PAGALBOS



Profesionali pagalba gali padėti susidurti su tuo, kas nutiko ir išmokti priimti tai, kaip savo praeities dalį. Bendradarbiaudami su specialistu padėsime sau ir savo artimiesiems.

**<https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>**