



## PATARIMAI ESANTIEMS SAVIIZOLIACIJOJE

Izoliacija gali skatinti nerimą, pyktį, taip pat didinti patiriamą stresą. Jaučiantieji didelį nerimą dėl COVID-19 paplitimo kviečiami konsultuotis su psichikos sveikatos profesionalais internetu, pvz., Skype, Zoom, Whatsapp ir kt. programėlėmis. Nuotoliniu būdu teikiama psichologinė pagalba yra labai panašiai veiksminga kaip ir susitikus gyvai. Šiuo etapu psichologo konsultacijos gali padėti sumažinti streso reakcijas, mokyti kritiškai pasirinkti informaciją, paskatinti tinkamų sveikatos palaikymo įpročių formavimąsi ir palaikymą. Tie, kas įprastai lankosi pas sveikatos specialistus, šių vizitų turėtų nenutraukti ir rinktis konsultacijas nuotoliniu būdu.

COVID-19 privertė žmones pasijausti pažeidžiamais. Bet būti pažeidžiamu – nereikia būti bejėgiu. **Žmonės gali patys valdyti savo streso reakcijas, baimę ir kitas kritinėje**

**situacijoje kylančias emocijas.** Svarbu būnant izoliacijoje neapleisti socialinių poreikių – siekiu bendradarbiauti, būti išklaustyti, informuotam (yra galimybė bendrauti nuotoliniu būdu). Kalbėkitės apie savo jausmus su kitais, stenkitės išsaugoti emocinę pusiausvyrą, pozityvų požiūrį ir ramybę. Pasistenkite sulėtinti gyvenimo tempą ir laikytis įprasto kasdienio gyvenimo režimo (kelkitės ir eikite miegoti įprastu metu, sveikai maitinkitės, mankštinkitės, palaikykite švarą, vėdinkite patalpas, rūpinkitės buitimi). Kylant panikai svarbu laikytis to, kas tikra, žinoma, nuspėjama. Tęskite savo darbus ir laikykitės kasdienių įpročių tiek, kiek tik galite. Fizinė sveikata ir buvimas lauke – labai svarbu geros psichinės sveikatos užtikrinimui. Įtampos „nukrovimas“ kažką veikiant padės užtikrinti geresnį nakties miegą. Kasdien raskite laiko savo pomėgiams ir kitai maloniai veiklai. Jeigu patinka, klausykitės muzikos, skaitykite, rūpinkitės augalų priežiūra, melskitės, medituokite, mokykitės ir naudokite atsipalaidavimo bei kvėpavimo pratimus, pieškite, kurkite. Saviizoliacijos laikas gali tapti galimybe išbandyti kažką naujo, įgyvendinti svajones, kurioms nerasdavote laiko. Informaciją apie COVID-19 tikrinkite patikimuose informacijos šaltiniuose, pvz., <https://sam.lrv.lt>; <https://www.who.int>) ne dažniau kaip 2 kartus per dieną.

## Kaip bendrauti su vaikais ir kalbėti su jais apie koronavirusą (Covid-19)?

Kalbėkime su vaikais apie tai, kas vyksta, nepalikite jų nuošalyje. Kurkime atvirą ir palaikančią atmosferą, patikinkime vaikus, jog jie gali užduoti visus rūpimus klausimus. Nuoširdžiai atsakykite į visus klausimus. Kai užduoda tą patį klausimą keletą kartų, vaikas prašo mūsų jį nuraminti.

Pritaikykime pateikiamą informaciją prie vaiko supratimo lygio: naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą. Paaiškinkite, kodėl jis neina į mokyklą ar darželį, ką saviizoliacijos laikotarpiu jis turėtų daryti ir ko vengti.

Stenkimės apsaugoti vaikus nuo klaidingos informacijos ir netinkamo jos interpretavimo. Tėvams geriausia pasirinkti vieną momentą per dieną, kada jie kartu su vaikais žiūri naujienas ar ieško informacijos internete. Taip galima jiems realistiškiau paaiškinti susiklosčiusią situaciją, nukreipti dėmesį į pozityvius dalykus.

Prisiminkime, kad dažnai vaikai „suasmenina“ situacijas. Pavyzdžiui, jie gali pergyventi dėl savo ir šeimos narių saugumo. Jie taip pat gali nerimauti dėl artimųjų ir draugų, kurie šiuo metu keliauja arba gyvena toli nuo mūsų.

Nuraminkime vaikus, tačiau likime objektyvūs. Mes galime pasakyti vaikui, kad jis ar ji yra

saugus namuose ar mokykloje. Tačiau negalime pažadėti, kad mūsų šalyje ar bendruomenėje bus išvengta netekčių. Papasakokime vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas blogo nutinka, daug žmonių atskuba į pagalbą.

Vaikai, kurie praeityje sirgo sunkiomis ligomis, ar patyrė netektis, gali ilgiau ir intensyviau reaguoti į vaizdinius žinių pranešimus, ligos ar mirties vaizdus. Šiems vaikams reikalinga ypatinga emocinė parama ir dėmesys.

Domėkitės vaikų poreikiais ir emocine savijauta. Padėkite jiems jaustis saugiai (skirkite laiko išklausymui, apkabinimui, paguodai ar kitokiai paramai). Bendraudami su vaikais stenkitės būti ramūs, nepamirškite kad esant dabartinei situacijai vaikai turi būti su suaugusiais, kurie tinkamai reiškia meilę ir sugeba save kontroliuoti netgi stresinėje situacijoje.

Vaikai paprastai žino, jog mes informaciją „pagražiname“ arba „perdedame“. Jei kaip tėvai jaučiamės neramūs, vaikai tai pajaučia. Pvz.: jei sakote „Nėra ko bijoti“, bet prisiperkate daug maisto atsargų, vaikas gali jums nepatikėti. O pasitikėjimas – svarbiausias dalykas, skatinantis vaiką jaustis saugiai. Jei nerimaujate, taip ir pasakykite vaikui, bet pridėkite, kad žinote būdą arba dar rasite jį, kaip susitvarkyti šioje situacijoje. Vaikai geriausiai mokosi stebėdami, todėl atkreipkite dėmesį, kaip apie koronaviruso plitimą kalbamės su kitais

žmonėmis: vaikai atkreips dėmesį į tai ir klausysis mūsų.

Svarbu, kad vaikai jaustųsi saugūs, dėl to jie turi elgtis taip, kaip pridera jų amžiui. Tad užtikrindami stabilų vaikų dienos režimą, pasirūpinkite, kad jie sistemingai tęstų mokymosi veiklą, padėtų namų ruošoje ir turėtų pakankamai laiko aktyviems žaidimams, mėgstamai veiklai, kalbėjimui apie juokingus dalykus, buvimui gryname ore bei miegui.

Vaikus, kurie ypatingai nerimauja dėl koronaviruso, kai tik bus galimybės, turėtų įvertinti tinkamai apmokytas, kvalifikuotas psichikos sveikatos specialistas. Kiti ženklai, kurie rodo, jog vaikui reikalinga papildoma psichologinė arba gydytojo psichiatro pagalba yra šie: besitęsiantys miego sutrikimai, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais ar eiti į darželį, mokyklą (kai jau bus galima). Jei šie požymiai užsitęsia, atsiradus galimybei, paprašykite gydytojo pediatro, šeimos gydytojo ar mokyklos psichologo patarimo, jei reikėtų, vaiką nukreipti pas kitus specialistus (psichiatrą, vaikų psichoterapeutą ar pan.).

*Šaltiniai: Fassler D. Kaip kalbėti su vaikais apie korona virusą (COVID -19)*

<http://www.svietimonaujienos.lt/kaip-su-vaikais-kalbetis-apie-korona-virusa/>



Jeigu jūsų, jūsų artimo ar vaiko emocinė savijauta jums kelia nerimą ar susiduriate su kitais jo priežiūros iššūkiais, pasitarkite su psichologu.

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)**.

*Parengė Klaipėdos PPT psichologė*

*Vilma Šamonskienė*