

PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS EIGOJE

Rūpinkitės savo emocine savijauta

Bandykite suprasti, kaip jaučiatės, kas jums kelia daugiausiai nerimo. Stenkitės būti draugiškas ir rūpestingas savo atžvilgiu. Jei sunku, pasvarstykite ir paieškokite, kas galėtų jums padėti.



Skirkite laiko malonioms veikloms

Tai padės atsipalaiduoti ir suteiks malonių emocijų. Malonūs prisiminimai apie ankstesnes patirtis taip pat gali padėti nusiraminti bei pasijusti geriau.

Stenkitės laikytis sveiko gyvenimo būdo bei dienos režimo

Net jei turite daugiau laiko praleisti namuose, pabandykite išlaikyti rutiną, reguliariai maitintis, skirti laiko poilsiui, daugiau judėti. Fizinis aktyvumas gerina mūsų nuotaiką, mažina nerimą, stresą, depresiškumą, gerina dėmesio koncentraciją.



Bendraukite

Jei nėra kitų variantų, palaikykite ryšius nuotoliniu būdu. Pasidalinimas savo jausmais ir socialinis palaikymas gali padėti pasijusti geriau.

Jei jums kyla minčių apie savižudybę, nedelskite ir pasikalbėkite apie tai su specialistu

Jis padės geriau suprasti jūsų savijautą, sumažinti nerimą ir pamatyti įvairesnių problemų sprendimo variantų.



TYRIMAIŠ GRĮSTOS REKOMENDACIJOS, II DALIS kaip pagerinti savo psichologinę savijautą pandemijos metu

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Ribokite informacijos apie viruso plitimą bei pavojų kiekį

Remkitės tik patikimais informacijos šaltiniais. Pasirinkite keletą momentų dienoje, kai pasidomėsite naujienomis. Tai padės susidaryti tinkamą situacijos vaizdą ir leis pailsėti nuo nepertraukiamų streso šaltinių.



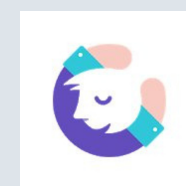
Skirkite laiko mokymuisi, kaip pagerinti savo emocinę savijautą

Yra įvairių mokymų programų bei mobiliųjų programėlių, kuriose galima rasti daug informacijos apie būdus, kaip geriau suprasti savo emocijas, mokytis jas valdyti, sumažinti nerimą bei pagerinti savo psichologinę savijautą.

Nemokamų mobiliųjų programėlių lietuvių kalba pavyzdžiai:



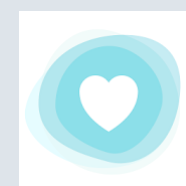
Mindletic



Pagalba sau



Pauze



Ramu

Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai

Specialistas padės geriau suprasti jūsų emocinę savijautą bei suteiks rekomendacijų dėl tolimesnės pagalbos. Kuo anksčiau bus atpažintos problemos, tuo lengviau ir greičiau bus galima sugrįžti prie geros savijautos.

pagalbasau.lt

Rekomendacijas parengė: dr. Odeta Geležėlytė,
Augustė Nomeikaitė, dokt. Monika Kvedaraitė,
prof. dr. Evaldas Kazlauskas

2021 Balandis



Vilniaus
universitetas