

**Psichologės, visuomenės sveikatos mokslų daktarės, profesorės Nidos Žemaitienės  
rekomendacijos, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą:**

**Apie pagalbą sau:**

- 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).
- Kasdien raskite laiko savo pomėgiams ir kitai maloniai veiklai. Jeigu patinka, klausykitės muzikos, skaitykite, rūpinkitės augalų priežiūra, medituokite, mokykitės ir naudokite atsipalaidavimo bei kvėpavimo pratimus, pieškite, kurkite. Saviizoliacijos laikas gali tapti galimybe išbandyti kažką naujo, įgyvendinti svajones, kurioms nerasdavote laiko.
- Mažiau laiko leiskite naršydami internete. Informaciją apie COVID-19 tikrinkite ne daugiau kaip du kartus per dieną, skaitydami patikimus informacijos šaltinius (pvz., <https://sam.lrv.lt/>; <https://www.who.int/>).
- Panaudokite saviizoliacijos laiką bendravimui su artimaisiais ir kitais jums svarbiais žmonėmis.
- Stenkitės išsaugoti emocinę pusiausvyrą, pozityvų požiūrį ir ramybę. Kalbėkitės apie savo jausmus su kitais, nepasiduokite panikai. Jei užplūsta stiprus nerimas, įtampa ar stresas, išbandykite bent vieną iš žemiau rekomenduojamų pagalbos sau būdų:
- Nuraminkite kvėpavimą. Patogiai atsisėskite arba atsigulkite. Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Užmerkite akis. Kvėpuokite tik per nosį. Lėtai, ramiai ir giliai įkvėpkite ir taip pat iškvėpkite. Pajuskite, kaip įkvepiant jūsų pilvas išsipučia, o iškvepiant subliūkšta. Panaudokite vaizduotę. Įsivaizduokite, kad įkvepiate šviesą ir ramybę, o iškvepiate nerimą ir stresą. Mėgaukitės ramiu kvėpavimu, stebėdami, kaip kūnas palaipsniui atsipalaiduoja ir rimsta. Pratimą tęskite 5–10 min.
- Atpalaiduokite raumenis. Patogiai atsisėskite, ištieskite ir atremkite nugarą į kėdės atlošą, padėkite rankas ant kelių. Užsimerkite. Įkvėpdami stipriai stipriai suraukite ir įtempkite kaktą ir staigiai ją atleiskite. Tai pakartokite 3 kartus. Tada, palaipsniui įtempdami ir staigiai atpalaiduodami raumenis, keliaukite kūnu žemyn – stipriai įtempkite ir atpalaiduokite veidą, pečius, nugarą, krūtinę, rankas, pirštus, pilvą, sėdmenis, kojas, kojų pirštus. Pajuskite, kaip kūnas vis labiau atsipalaiduoja ir šyla. Derinkite kūno įtempimą ir atpalaidavimą su kvėpavimu. Kurį laiką pasilikite užmerktomis akimis ir vidiniu žvilgsniu „peržiūrėkite“ savo kūną. Jeigu kuri nors kūno dalis tebėra įsitempusi – 2–3 kartus pakartokite įtempimo ir atpalaidavimo pratimą toje vietoje.
- Perkelkite dėmesį nuo vidinių pojūčių į išorės objektus. Pasistenkite per minutę pamatyti ir įvardyti kuo daugiau spalvų savo aplinkoje; išgirskite aplinkoje 3 skirtingus garsus; pažiūrėkite pro langą – suraskite 3 pavasario ženklus; papplekšnokite savo kūną dainuodami mėgstamą dainelę. Išbandykite ir kurkite savas dėmesio perkėlimo užduotis. Domėkitės ir mokykitės naujų jums tinkančių atsipalaidavimo būdų. Naudokite juos.
- Nepamirškite, jeigu su stipriu stresu ir nerimu nebepavyksta susitvarkyti patiems, visada galima susisiekti ir pasitarti su psichologu.

### **Apie bendravimą su vaikais:**

- Kalbėkite su vaikais apie tai, kas vyksta, nepalikite jų nuošalyje.
- Domėkitės vaikų poreikiais ir emocijomis savijauta. Padėkite jiems jaustis saugiai (skirkite laiko išklausymui, apkabinimui, paguodai ar kitokiai paramai). Bendraudami su vaikais stenkitės būti ramūs, nepamirškite, kad jūsų elgesys ir reakcijos daro jiems poveikį.
- Pritaikykite pateikiamą informaciją prie vaiko supratimo lygio:
- vaikui suprantama kalba paaiškinkite, kodėl jis neina į mokyklą ar darželį, ką saviizoliacijos laikotarpiu jis turėtų daryti ir ko vengti;
- pasistenkite, kad jūsų paaiškinimai nebūtų gąsdinantys ar keliantys nerimą;
- sudarykite vaikui galimybę klausti apie viską, kas jam rūpi ir nuoširdžiai atsakykite į visus klausimus. Prisiminkite, kad atsakymų vengimas gali padidinti jo nerimą.
- Užtikrinkite stabilų vaikų dienos režimą. Pasirūpinkite, kad jie sistemingai tęstų mokymosi veiklą, padėtų namų ruošoje ir turėtų pakankamai laiko aktyviems žaidimams, mėgstamai veiklai, buvimui gryname ore bei miegui.
- Jeigu vaiko emocinė savijauta jums kelia nerimą ar susiduriate su kitais jo priežiūros iššūkiais, pasitarkite su psichologu.

### **Apie paramą pagyvenusiems ir kitiems pažeidžiamiems žmonėms**

Prisiminkime, bet kokiose ekstremalioje situacijose pagyvenę ir ribotai galintys savimi pasirūpinti žmonės yra itin pažeidžiami. Tai, kaip gebama pasirūpinti pažeidžiamiausiais nariais, parodo visuomenės brandą. Saviizoliacijos laikotarpiu turime puikią galimybę prasmingai leisti laiką rūpindamiesi kitais.

- Parodykite, kad jie yra svarbūs ir jums rūpi. Reguliariai pasidomėkite jų nuotaika, poreikiais, savijauta. Pasikalbėkite apie tai, kas jiems tuo metu svarbu. Bendravimas su kitais reikalingas visiems, tačiau jis ypač svarbus tiems, kurie yra vieniši.
- Padėkite susiorientuoti sveikatos išsaugojimui svarbios informacijos sraute. Patarkite, kaip epidemijos laikotarpiu jie turėtų rūpintis savo higiena ir sveikata. Paaiškinkite, kaip reikėtų elgtis, jei pablogėtų sveikata.
- Padėkite pasinaudoti technologijomis nuotoliniu būdu apmokant sąskaitas, užsisakant maistą, medikamentus ar kitas būtinas prekes.