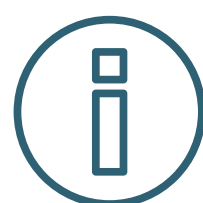


# PASIRŪPINKIME SAVO PSICHOLOGINE SVEIKATA, VYKSTANT KARINIAM KONFLIKTUI UKRAINOJE

## REKOMENDACIJOS

VILNIAUS UNIVERSITETO PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS IR LIETUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA



Rusijai pradėjus karą Ukrainoje, baimė dėl savo bei artimųjų saugumo gali sukaustyti kiekvieną. Svarbu suprasti, kad didelis išgąstis, stresas ir nerimas šioje situacijoje yra normalus mūsų organizmo atsakas į kylantį pavojų ir gali padėti suaktyvinti organizmą. Nepaisant to, toks nuolatinės grėsmės jausmas gali turėti ir neigiamų pasekmių, ypač dabar, kai karo veiksmai šalyje nevyksta. Nerimas ir stresas šiuo itin sunkiu metu gali paveikti mūsų kūno reakcijas: padidinti kraujo spaudimą, pagreitinti kvėpavimą, sukelti raumenų įtampą, taip pat gali pasidaryti itin sunku sutelkti dėmesį, nukreipti mintis į kitą veiklą. Ilgai trunkančios tokios mūsų organizmo reakcijos išvargins ir gali net sukelti rimtų fizinės sveikatos sunkumų. Dėl to šiuo metu yra itin svarbu pasirūpinti savo psichologine sveikata bei kylantį nerimą nukreipti tinkama linkme.

Šiuo metu nuolatinis naujienų tikrinimas ir karinių vaizdų iš Ukrainos žiūrėjimas gali sustiprinti mūsų nerimą bei stresą. Svarbu riboti naujos informacijos paiešką – nusistatyti tikslų laiką, kada ir kiek ilgai yra sekamos naujienos, pavyzdžiui, tam skirti po pusvalandį ryte, per pietus ir vakare. Taip pat itin svarbu sekti tik oficialių šaltinių skelbiamą informaciją, taip siekiant sumažinti dezinformacijos sklaidimą ir išlaikyti racionalumą.

## Ribokite informacijos srautą



## Įvertinkite savo galimybes padėti karo paveiktiems žmonėms

Šiuo metu parama Ukrainai yra itin svarbi, todėl įvertinkite, kaip prie paramos galite prisidėti Jūs. Galbūt individualiai negalime tiesiogiai pasipriešinti karo veiksams, tačiau kiekvienas galime rasti, kaip vienu ar kitu būdu prisidėti prie pagalbos paveiktiems Ukrainos žmonėms. Galbūt tai oficialios informacijos platinimas, finansinė parama ar parama daiktais. Toks palaikymas gali padėti ne tik tiesiogiai paveiktiems asmenims, bet gali sumažinti ir Jūsų pačių jaučiamą nerimą, suteikti didesnę kontrolę, bendruomeniškumo jausmą.



## Palaikykite socialinius ryšius



Dabar yra itin svarbu palaikyti vieniems kitus. Pasikalbėkite su artimaisiais apie savo jausmus bei mintis. Jeigu matote, kad Jūsų artimajam šiuo metu yra sunku – nebijokite su juo tai aptarti, parodykite, kad esate pasirengę juos išklausti, ir paskatinkite pasirūpinti savimi.

## Kiek įmanoma, palaikykite įprastą savo rutiną

Nors šiuo metu gali atrodyti sunku atlikti įprastas veiklas, tačiau įprasta kasdienė rutina gali mums padėti nusiraminti ir pajauti didesnę kontrolės jausmą. Įvairios kasdienės veiklos taip pat padės bent trumpam nukreipti savo mintis kitur ir sumažinti jaučiamą stresą ar nerimą.



# PASIRŪPINKIME SAVO PSICHOLOGINE SVEIKATA, VYKSTANT KARINIAM KONFLIKTUI UKRAINOJE

## REKOMENDACIJOS

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO  
PSICHTRAUMATOLOGIJOS  
CENTRAS IR LIETUVOS TRAUMŲ  
PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA



## Pasirūpinkite savo fizine sveikata

Nuolat jaučiamas stresas ir nerimas gali paveikti ne tik mūsų psichologinę, bet ir fizinę sveikatą. Šiuo metu yra itin svarbu pasirūpinti savimi bei savo artimaisiais, todėl atkreipkite dėmesį į sveiką savo bei savo šeimos mitybą, tinkamą miego režimą ir fizinį aktyvumą. Venkite alkoholio ar kitų svaigiųjų medžiagų.



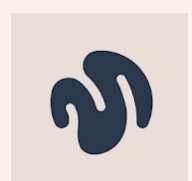
## Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai

[pagalbasau.lt](https://pagalbasau.lt)

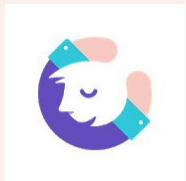


Yra įvairių mokymų programų bei mobiliųjų programėlių, kuriose galima rasti daug informacijos apie būdus, kaip geriau suprasti savo emocijas, mokytis jas valdyti, sumažinti nerimą bei pagerinti savo psichologinę savijautą.

Nemokamų mobiliųjų programėlių lietuvių kalba pavyzdžiai:



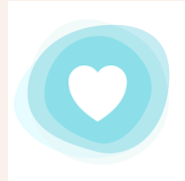
Mindletic



Pagalba sau



Pauze



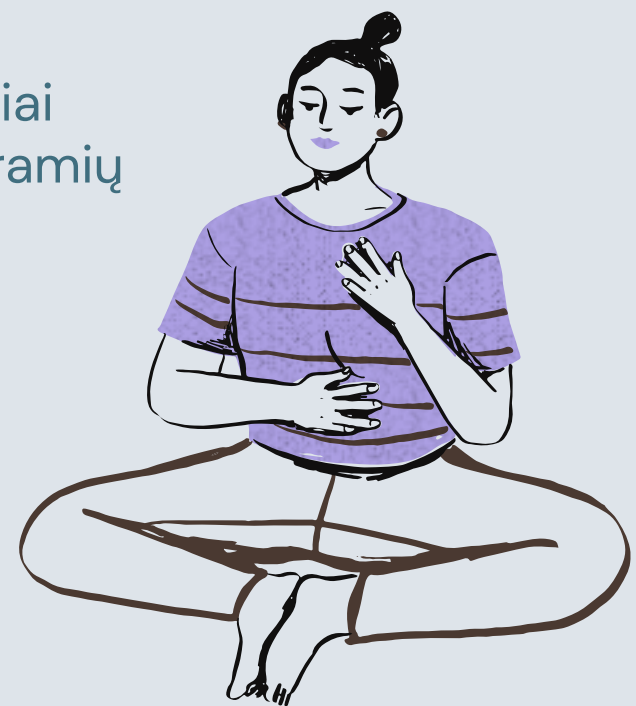
Ramu

## Susiraskite Jums tinkamų atsipalaidavimo pratimų bei veiklų

Išgyvenant stipresnį stresą ar nerimą, nusiraminti gali padėti kvėpavimo pratimai, meditacija, relaksacijos pratimai. Jeigu Jums šiuo metu yra sunku susikaupti, tokius pratimus atlikti gali padėti specialistų parengti garso įrašai. Jei žinote kitų Jus atpalaiduojančių malonių veiklų, jos taip pat gali būti labai svarbios Jūsų emocinės savijautos palaikymui.

Nors situacija kelia daug rūpesčio, leiskime sau ir džiaugtis bei maloniai leisti laiką, kad pailsėtume nuo neramių minčių ir padėtume sau palaikyti emocinę pusiausvyrą.

[pagalbasau.lt/  
stresas](https://pagalbasau.lt/stresas)



## Pasirenkite ekstremaliai situacijai

Nors Lietuva karo veiksmuose šiuo metu nedalyvauja, jaučiamą stresą ir nerimą gali padėti sumažinti pasirengimas ekstremaliai situacijai – tai užtikrins didesnę kontrolės ir saugumo jausmą. Susipažinkite, kaip pasiruošti ir ką reikėtų daryti netikėtų, ekstremalių situacijų metu. Remdamiesi pateiktomis rekomendacijomis, atitinkamai pasiruoškite.

[lt72.lt](https://lt72.lt)

