

# EMOCINĖ SAVIJAUTA, PSICHINĖ SVEIKATA SVARBI TIEK PAT, KAIP FIZINĖ

4 žingsniai, kurie gali padėti valdyti nerimą, baimę, susierzinimą, izoliaciją, kylantį pyktį karantino metu.

## ATPAŽINTI IR SUPRASTI VISAS KYLANČIAS EMOCIJAS

Svarbu pripažinti, kad ir aš (nepriklausomai nuo mano intelekto, išsilavinimo, patirties) jaučiu visas emocijas (jausmus), kurie būdingi žmonėms. Žinoma, mums labiau patinka pozityvūs ir lengvai išgyvenami jausmai.

Sunkiau sekasi toleruoti ir išbūti su sunkiau išgyvenamais jausmais.

## EMOCIJOS SKIRIASI PAGAL IŠGYVENIMO STIPRUMĄ

- Įprasto stiprumo emocijos – tai tos, kurioms esant, mes galime normaliai mąstyti, adekvačiai save vertinti. Jos nesutrikdo mūsų įprasto mąstymo, įprasto elgesio. Nerimauti paskelbto karantino sąlygomis yra normalu, nes susiduriame su nežinoma, dar nepatirta situacija.

- Stiprios emocijos – tokios, kurios jau ima valdyti mūsų mąstymo procesą. Rezultatas – vietoj protingų, racionalių sprendimų mes darome emocinius, labai impulsyvius sprendimus, mūsų suvokimas keičiasi į emocinį. Stiprios emocijos neretai baugina ir priverčia elgtis kaip nors, kaip nenorėtume elgtis.

## NEĮSISAMONINTAS NERIMAS GALI PĖRAUGTI Į PYKTĮ, CHAOTIŠKĄ ARBA AGRESYVŲ ELGESĮ

Jei nesuvoktas nerimas nukreipiamas į išorę - gali padaugėti pikty komentarų, kaltinimų, net fizinio smurto atvejų. Jei pyktis ir agresija nukreipiami į save – gali padaugėti depresinių būsenų, save žalojančio elgesio, padidėja eismo įvykių tikimybė.

## PASIRINKTI BŪDUS, KURIE PADĖTŲ VALDYTI KYLANTĮ NERIMĄ, BAIMĘ, PYKTĮ, AGRESYVŲ ELGESĮ

Skirtingiems žmonėms geriau pasijusti padeda vis kiti nusiramino būdai. Vieniems žmonėms mažinti nerimą padeda fizinis judėjimas, mankšta, namų tvarkymas, kitiems - įvairi meninė veikla: tapymas, piešimas, konstravimas, muzikos klausymas, grojimas, tretiams – filmų žiūrėjimas, knygų skaitymas, muziejų lankymas internetu. Svarbu pasirinkti sau tinkamus būdus.

01

02

03

04

Izoliuoti namuose karantino metu, neizoliuokime savęs nuo pokalbių su brangiais žmonėmis telefonu, el. paštu, socialiniais tinklais. Žmogus-socialinė būtybė.



**Molėtų r. Švietimo pagalbos tarnyba**  
Rengė Molėtų r. ŠPT psichologė Ramunė Vidžiūnienė