

# Rekomendacijos, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą

## Bendraukite

Panaudokite saviizoliacijos laiką bendravimui su artimaisiais ir kitais jums svarbiais žmonėmis.

Būkite išradingi ir bendravimui naudokitės telefonu, vaizdo skambučiais.

Neužsidarykite savyje ir kalbėkitės apie savo jausmus su tais, kurie jums artimi ir kuriais pasitikite.

## Užsiimkite tuo, kas suteikia saugumo jausmą.

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.

## Išlaikykite kontrolės jausmą

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 rekomenduojamų pagalbos sau būdų: nuraminkite kvėpavimą, atpalaiduokite raumenis.

## Atskirkite, ką galite kontroliuoti ir ko ne

Pagalvokite apie tuos dalykus, kurie priklauso nuo jūsų ir nukreipkite savo dėmesį į juos. Plaukite rankas. Priminkite apie tai kitiems. Vartokite vitaminus. Ribokite jus pasiekiančią, ypač neigiamą, informaciją. Rinkitės tik patikimus informacijos kanalus.

## Gyvenkite dabartimi

Nerimas didėja galvojant ne tik apie tai, kas vyksta šiuo metu, bet ir svarstant, kas gali nutikti ateityje. Kai pradodate nerimauti dėl to, kas dar nenutiko, mintimis persikelkite į dabartį. Įvardinkite sau, ką matote, užuodžiate, kokį skonį jaučiate – sąmoningumo praktika ir pratimai gali padėti jaustis saugiau, kuomet atrodo, kad situacijos nekontroliuojate.

## Laiko valdymas

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).

Atskirkite mokymosi laiką nuo laisvalaikio.

Svarbu rutina ir prioritetai.

Nepamirškite, jeigu su stipriu stresu ir nerimu nebepavyksta susitvarkyti patiems, visada galima susisiekti ir pasitarti su psichologe Jovita Šimkūnaite, skambučiu tel. 861227615 (viber pokalbiu). Taip pat konsultacijos gali būti teikiamos el. paštu: [varpogimnazijospsychologe@gmail.com](mailto:varpogimnazijospsychologe@gmail.com), mesendžeriu, Zoom platformoje. Konsultacijų laikas – kasdien 8.00- 17.00 val.