Mokytojo emocinė sveikata – kaip padėti sau?

Tam, kad galėtumėte sėkmingai pasirūpinti savo emocine savijauta, vadovaukitės toliau pateiktais patarimais.

1. Susikurkite rūpinimosi savo psichikos sveikata planą.

Praleiskite šiek tiek laiko galvodami apie tai, kas jums padeda jaustis gerai ir įtraukite tai į savo planą. Jums gali padėti jaustis geriau: sportas, sveikas maistas, laikas su šeima ir draugais, laikas be ekranų, užsiėmimas mėgstama veikla.

2. Paprašykite palaikymo iš aplinkinių.

Kai jaučiatės išsekę ar sunerimę, pasikalbėkite su jums artimais žmonėmis, kuriais pasitikite ir su kuriais galite atvirai dalintis savo išgyvenimais.

3. Ugdykite dėmesingą įsisąmoninimą.

Dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness) praktikų pagrindinė taisyklė yra stengtis gyventi čia ir dabar. Šios praktikos nauda psichologinei sveikatai – sumažėjęs stresas, nerimas, geresnis miegas. Treniruokitės būti įsisąmoninę, aktyviai koncentruodamiesi į veiklas, kurias atliekate, nesvarbu, kokios mažos jos bebūtų.
Išbandykite ir programėles, kurios padės palaikyti gerą emocinę sveikatą, pavyzdžiui: „Ramu“.

4. Mokykitės nusibrėžti ribas.

Aiškiai atskyrus darbo ir poilsio laiką, gerėja savijauta ir mažėja stresas. Pavyzdžiui, galite nuspręsti po tam tikros valandos nebetikrinti elektroninio pašto, o po įtemptos dienos nusistatyti konkretų laiką dienos įvykių apmąstymui. Jam pasibaigus, sąmoningai nukreipkite dėmesį į poilsį ir neleiskite rūpesčiams užimti likusios dienos dalies.

Higienos institutas
pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK
ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA
Raskite pagalbą

Kaip sau padėti, užklupus stresui ir nerimui?

Galvokite apie savo psichikos sveikatą kaip apie raumenį, kurį svarbu treniruoti nuolat. Užsiimkite šiomis veiklomis, padedančios sumažinti stresą ir stiprinti psichologinį atsparumą:

- Meditacija, sąmoningumo pratimai.
- Joga, sportas, mankšta.
- Laisvalaikiu išeikite pasivaikščioti, užsiimkite sodininkyste ar kitais mėgstamais hobiais gryname ore.
- Suplanuokite bent trumpas pertraukas tarp darbų, o atlikę sudėtingą, didelio dėmesio pareikalavusį darbą – apdovanokite save, pasidžiaukite savimi.
- Kiekvieną dieną skirkite laiko poilsiui nuo perteklinio skaitmeninių įrankių naudojimo.
- Užtikrinkite miego režimą, leidžiantį jums pailsėti.
- Pakalbėkite apie savo nerimą ar kitas sudėtingas emocijas su šeima, draugais, kolegomis ar specialistais.

Jei pastebite vieną ar keletą nuolat besikartojančių toliau nurodytų fizinių simptomų, tai gali signalizuoti apie jūsų patiriamą stiprų ir psichikos sveikatą trikdantį stresą:

Padažnėjęs širdies pulsas | Apsunkęs kvėpavimas | Galvos skausmas

Reikšmingai sumažėjęs arba padidėjęs apetitas, persivalgymas | Miego problemos

Patiriamus emocinius sunkumus gali rodyti:

Sumažėjusi savivertė | Dažnas irzlumas, susierzinimas. | Esančių problemų neigimas, vengimas

Pasikartojančios negatyvios emocijos, mąstymas „viskas yra / bus blogai" | Suprastėjusi atmintis

Jeigu jau kurį laiką esate įsitempęs (-usi) ir sunku atsipalaiduoti, visuomet verta pasitarti su psichikos sveikatos specialistais.

Higienos institutas
pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK
ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA
Raskite pagalbą

Emocinė mokytojų sveikata: pagalbos galimybės

Būdai gauti psichologinę pagalbą:

- Jei jaučiate emocinius sunkumus ir norite apie tai pasikalbėti čia ir dabar, kreipkitės į emocinės paramos tarnybas telefonu ar internetiniu susirašinėjimu.
- Nemokamas psichologo konsultacijas be šeimos gydytojo siuntimo galite gauti psichikos sveikatos centre (kreipkitės į gydymo įstaigą, kurioje esate registruotas) arba savo savivaldybės visuomenės sveikatos biure.
- Psichikos sveikos centre pagalbą teikia ir gydytojas psichiatras, kuris gali skirti reikiamą gydymą (vaistus ir/ar psichologo, psichoterapeuto konsultacijas), taip pat gali siųsti gauti specializuotas paslaugas ligoninėje arba dienos stacionare.
- Visuomenės sveikatos biuruose organizuojami streso, emocijų valdymo ir kiti psichologinį atsparumą stiprinantys užsiėmimai grupėse, vyksta savitarpio paramos grupių veikla.
- Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, būtina skambinti 112. Greitosios medicinos pagalbos specialistai palydės į asmens sveikatos priežiūros priėmimo - skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinoji pagalba.

„Gauk pagalbą" sąrašas *(nemokamos pagalbos galimybės)*

Psichologinių krizių pagalbos centras	KRIZINĖ PAGALBA organizacijoms, bendruomenėms, asmenų grupėms, šeimoms po krizinių įvykių	*Daugiau informacijos https://1815.lt/ ir telefonu 1815*
Informacija, kur gauti pagalbą	Visuomenės sveikatos biurai, psichikos sveikatos centrai, emocinės pagalbos linijos ir kt.	*https://pagalbasau.lt/gauk-pagalba*
Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112	Greitosios medicinos pagalbos specialistai pristatys asmenį į asmens sveikatos priežiūros priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinoji pagalba	*Tel. Nr. 112*

Higienos institutas
pagalba sau EMOCINĖS SVEIKATOS LINK
ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA

Raskite pagalbą

Pagalba mokytojams

Ką būtina žinoti apie vaikų bei paauglių psichikos sveikatą?

Informacija, kuri padės bendraujant su paaugliais – suprasti jų emocinę būseną ir pastebėti patiriamus sunkumus:

Lietuvoje nuo 2019-ųjų metų visuomenės sveikatos biurai organizuoja mokymus, skirtus tobulinti mokyklų darbuotojų kompetenciją psichikos sveikatos srityje, padėti spręsti dirbant su vaikais ir paaugliais kylančias sudėtingas situacijas. Daugiau informacijos apie mokymus:

Higienos institutas
pagalba sau EMOCINĖS SVEIKATOS LINK
ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA