

# Ženkla, kad jums reikia PASIRŪPINTI SAVIMI IR SKIRTI SAU DAUGIAU LAIKO

- Padidėjęs alkoholio ar (ir) raminamųjų vartojimas.
- Sumažėjęs aktyvumas, motyvacija ir nenoras bendrauti.
- Jaučiamas nuolatinis nerimas.
- Padidėjęs ar sumažėjęs apetitas.
- Sutrikęs miegas.
- Sunkiai valdomos emocijos, dažnai prarandama kantrybė.
- Jaučiamas nuolatinis nuovargis, net pailsėjęs.
- Kyla minčių apie savižudybę.

ILGESNĮ LAIKĄ JAUČIANT VIENĄ AR KELIS IŠVARDINTUS SIMPTOMUS, REKOMENDUOJAMA KREIPTIS PAGALBOS Į SPECIALIŠTĄ.



## FIZINIS AKTYVUMAS



**Kokias aktyvias veiklas mėgstate?**

**Kaip jaučiatės po fizinės veiklos?**

**Kokia fizine veikla šiandien užsiėmėte, kokius pratimus atlikote?**

\* Kai esame aktyvūs, mūsų smegenys išskiria chemines medžiagas, leidžiančias jaustis gerai:

- Mažina įtampą, stresą ir psichinį nuovargį.
- Suteikia energijos.
- Padidina koncentraciją ir motyvaciją.
- Sumažina nemalonias emocijas.
- Gerina miego kokybę.
- Didina savivertę.

\* Nebūtina lankyti sporto klubo ar bėgti maratono, kad būtumėte aktyvus.  
\* Per dieną reikėtų nueiti apie 10 000 žingsnių, kuriuos galima fiksuoti žingsniaučiu.

**Kokią įtaką mums daro ėjimas?**

- **ATMINTIS:** trys 40 min. trukmės pasivaikščiavimai per savaitę apsaugo planavimui ir atminčiai skirtas smegenų sritis.
- **ŠIRDIS:**
  - 30–60 min. trukmės pasivaikščiavimas per dieną stipriai sumažina širdies ligų tikimybę.
  - Po 3–5 min. pasivaikščiavimo sumažėja kraujo spaudimas.
  - 40 min. trukmės pasivaikščiavimas sumažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.
- **KAULAI:** 4 val. ėjimo per savaitę gali sumažinti klubakaulių lūžius iki 43 proc.
- **METABOLIZMAS:**
  - 3500 žingsnių per dieną sumažina diabeto tikimybę iki 29 proc.
  - 15 min. trukmės pasivaikščiavimas po valgio sumažina gliukozės lygį kraujyje.
  - 30 min. trukmės pasivaikščiavimas po valgio padeda kontroliuoti ar mesti svorį.
- **EMOCIJOS:**
  - Po 5 min. pasivaikščiavimo lauke pradeda gerėti nuotaika.
  - Po 10 min. pasivaikščiavimo pagerėja kūrybinis mąstymas.
  - 90 min. trukmės pasivaikščiavimas padeda atsikratyti depresyvių minčių.

## MIEGAS IR POILSIS



**Ar gerai išsimiegojote?**

**Kelintą valandą nuėjote miegoti?**

**Kelintą valandą atsikėlėte?**

**Ar atsikėlėte pailsėję?**

**Ar užteko miego laiko?**

**Kas gali sukelti nemigą ir miego sutrikimus:**

- Stresas.
- Alkoholis, nikotinas, kofeinas ir medikamentai.
- Sunkus, vėlai vakare valgomas maistas.
- Mėlyną šviesą skleidžiančių įrenginių naudojimas prieš miegą.
- Laiko zonos pasikeitimai.
- Nepatogi miegojimo aplinka.

**REKOMENDACIJOS:**

**Nustatykite tvarkaraštį** – kiekvieną dieną kelkitės ir eikite miegoti tuo pačiu metu. Nemiegokite ilgiau nei valandą, net ir poilsio dienomis.

**Neverskite savęs miegoti** – jei per 20 min. neužmigote, atsikelkite ir užsimkite kokia nors raminančia veikla (pvz., paskaitykite knygą, pieškite, rašykite). Venkite kompiuterio, televizoriaus ir telefono ekrano ar bet kokio kito stimuliuojančio dalyko, dėl kurio galite tapti budresnis.

**Venkite kofeino, alkoholio ir nikotino** – iki miego meto likus 6–8 val., neverta kofeino turinčių gėrimų. Galbūt atrodo, kad alkoholio vartojimas ir rūkymas neturi įtakos užmigimui, tačiau turi įtakos miego kokybei. Alkoholis ir nikotinas trumpina gilaus miego fazę, todėl miegas tampa paviršutiniškas.

**Venkite pietų miegą** – miegojimas dienos metu pasunkins nakties miegą. Ilgiau nei 30 min. trunkantis pietų miegas yra ypač kenksmingas miego higienai.

**Miegokite patogioje aplinkoje** – svarbu miegoti pakankamai ramioje, patogioje ir tamsioje vietoje. Jei yra poreikis, pabandykite naudoti akių kaukę ar ausų kištukus.

Geriau miegoti padeda **sveika mityba ir mankšta, relaksacijos**. Tačiau iki miego meto likus 2–3 val. venkite sunkių fizinių pratimų ir sočių valgių.

## NERIMAS (STRESO ĮVEIKA)

**Kas vyksta kūne nerimaujant?**

- Galvoje sukasi daugybė minčių, jos gali būti įkyrios ir varginančios.
- Išsiblaškytas, atminties problemos.
- Darbų ir veiklų vengimas ar atidėliojimas.
- Skauda, svaigsta galva; mirga ir liejasi akys.
- Padažnėja kvėpavimas, ne iki galo įkvepiama ar iškvepiama.
- Stipriai dažosi širdis, padažnėja pulsas.
- Virpa, dreba rankos, kartais tvinkčioja viso kūno raumenys.
- Silpnumas kojose, jos tarsi guminės, sunku judėti, viso kūno judesiai sukaustymas.
- Pagausėja prakaitavimas.
- Skauda pilvą, kartais pykina, vemiama.
- Dažniau norisi į tualetą, kartais net viduriuojama.
- Sunku ryti maistą, lyg „gumulas“ stovėtų gerklėje.
- Sunku išbūti, norisi kuo nors užsiimti.
- Gali atsirasti miego sutrikimų.

**Nerimo įveikos teiginiai**

- Leidžiu sau sulėtinti kvėpavimą, stebiu įkvėpimus ir iškvėpimus.
- Išgirstu savo kūną, paleidžiu įtampą, atpalaiduojau raumenis.
- Kai atsipalaiduojau, leidžiu jausmams būti.
- Mokausi įveikti savo baimes ir nerimą.
- Jausti nerimą yra normalu, jis pasako man, jog laikas atkreipti daugiau dėmesio į save.
- Prisimenu, jog ir anksčiau man pavyko įveikti nerimą.
- Kovojujimas su kylančiais jausmais nepadaeda. Turiu atsipalaiduoti ir leisti jiems praeiti.
- Man nebūtina laikytis įsikibus minčių ir emocijų po stipriai paveikio įvykiu.
- Esu „čia ir dabar“, mintys ir jausmai apie esamą momentą.

**Jei patiriate nerimą, prisiminkite:**

- Paieškokite kilusio nerimo šaknų.
- Visi žmonės klysta.
- Jūs esate stipresnis už savo baimes.
- Jūs galite pakeisti savo mintis, o kartu ir keisti emocijas.
- Mintys yra tik mintys, nesuteikite joms per daug galios.
- Nerimo valdymas – tai įgūdis, kurio reikia mokytis.

## LAIKAS SAU



**Ar rūpinatės savo psichine ir fizine sveikata?**

**Ar klausiate savęs, kaip aš jaučiuosi?**

**Ar sakote sau tiesą?**

**Ar skiriate laiko pasirūpinti savimi?**

- Atkreipti dėmesį į psichinę sveikatą reikėtų kiekvieną dieną, o ne tada, kai jaučiu, kad viduje vyruoja sumaištis.
- Psichine sveikata svarbu rūpintis ne tik tam, kad išvengtume psichinių ligų, bet ir tam, kad kasdien jaustumės laimingi.
- Psichinė sveikata daro įtaką mūsų mąstymui, jausmams ir elgesiui.

**Rekomendacijos, kaip rūpintis savimi:**

- Dieną pradėti ir baigti kvėpavimo pratimais, bent 10–30 min. trunkančiomis relaksacijomis.
- Atlikti kvėpavimo, raumenų įtampos mažinimo pratimus ir relaksacijas dienos metu, bent 5–15 min. po emociškai sukrėciančių įvykių.
- Bent 15–30 min. medituoti.
- Siekiant nusiraminti, bent 5–15 min. pasiklausyti muzikos.
- Bent 15 min. paskaityti knygą.
- Bent 30 min. pasivaikščioti gryname ore, gamtoje.
- Bent 15 min. užsiimti atpalaiduojančia mėgstama veikla.
- Bent 5–30 min. pasikalbėti su draugu ar artimuoju.
- Bent 15 min. rašyti dienoraštį.
- Bent 5–15 min. skirti apmąstymams, kuo džiaugiuosi, kas šiandien įvyko gero.

**Apėmus įtampai ar nerimui, gali padėti:**

- Vandens gėrimas mažais gurkšneliais.
- Pritūpimų, atsispaudimų darymas.
- Aštraus kvapo pauostymas.
- Valingas kietų maisto produktų (pvz., obuolio, kriaušės, morkos) kramtymas.
- Kamoliuko suspaudimas: paimkite į rankas kamuoliuką ar kokį kitą daiktą ir įkvėpdami jį suspauskite, o iškvėpdami atpalaiduokite.
- Kvėpavimas kartojant: „įkvepiu ramybę, iškvepiu nerimą. Tai tik nerimas, tai tuoj praeis.“

## MITYBA



**Ką valgėte šiandien?**

**Ar stebėjote savo valgymo procesą, ar valgėte skubėdami?**

**Ar užkandžiovote?**

\* Mūsų psichinė sveikata ir mityba yra labai susiję dalykai. Mūsų kūnui tinkama mityba turi teigiamos įtakos ir mūsų psichinei sveikatai.

**REKOMENDACIJOS**

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinę kilmės maistą.
- Vartoti šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
- Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas 18,5–25).
- Mažinti riebalų vartojimą.
- Rinktis mažai cukraus turinčius maisto produktus.
- Valgyti nesūrų maistą. Vartoti joduotą druską.
- Riboti alkoholio vartojimą.
- Valgyti reguliariai.
- Gerti pakankamai vandens.

Smegenims, kaip ir kitiems organams, reikalingos įvairios maistinės medžiagos optimaliam funkcionavimui palaikyti.

## EMOCIJOS



**Kokia jūsų nuotaika?**

**Kodėl jūs esate liūdnas ar linksmas?**

**Ar papasakojote kam nors apie savo jausmus?**

**Kaip galite pakelti sau nuotaiką?**

- Emocijos apima įvairiausių svarbius psichologinius reiškinius.
- Emocijos, kurios yra išgyvenamos ir išreiškiamos, nepaveikia mūsų sveikatos.
- Užgniauztos emocijos (ypač neigiamos) gali pabloginti psichinę sveikatą, neigiamai paveikti kūną ir sukelti sveikatos problemų.
- Gyvenimas kraštutinumais (t. y. kai emocijos valdo mus) gali privesti prie vidinių ir išorinių konfliktų.
- Skyrę laiko apmąstymams ir išnagrinę savo emocijas, kodėl nusprendžiame elgtis vienai ar kitaip, galime gyventi gyvenimą, kurį lemia ne tik aplinkybės, bet sąmoningi ketinimai.

**EmoMetras**

	Įtūžęs	Jsiutęs	Sukrėstas	Išskaudintasis	<b>E</b>	Nustėbintas	Neprikygtantis	Motyvuotas	Ekstazeje
	Ipykęs	Išsigandęs	Susi-nervins	Nenus-tygstantis	<b>M</b>	Žvalus	Džiugus	Įkvėptas	Pakylėtas
	Supykęs	Susi-rūpinęs	Sune-rimęs	Jdairgin-tas	<b>O</b>	Ener-gingas	Gyvybin-gas	Optimis-tiškas	Sužavė-tas
	Atstum-tas	Nerimas-tingas	Suvar-žytas	Susier-zinęs	<b>M</b>	Malonus	Smagus	Besidi-žiuojan-tis	Laimin-gas
	<b>E</b>	<b>M</b>	<b>O</b>	<b>M</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
	Pasišlykš-tes	Nusivylęs	Paniūręs	Sugė-dintas	<b>T</b>	Palaimin-tas	Lengvas	Positen-kinęs	Pinatvėje
	Pažemin-tas	Nusavin-tas	Išsiligęs	Apatiškias	<b>R</b>	Pasiti-kintis	Saugus	Nurimęs	Dėkingas
	Susidro-vėjęs	Atskirtas	Baikštus	Išsekęs	<b>A</b>	Ramus	Paten-kintas	Atsipalai-davęs	Nerūpes-tingas
	Vienišas	Nusimi-nęs	Nuobo-džiuojan-tis	Pavargęs	<b>S</b>	Laisvas	Besiilsintis	Tylus	Harmo-ningas
	NEMALONIOS					MALONIOS			

**Naudodamiesi jausmų lentelę, atsakykite sau į klausimus:**

- Kokią emociją jaučiate būtent dabar?
- Paklauskite savęs: kodėl taip jaučiuosi? Kas atsitiko, kad taip jaučiuosi?
- Kaip aš reaguojau? Koks mano elgesys?
- Ką galiu padaryti, kad pakeičiau šią būseną?
- Ar noriu toliau taip jaustis ir nieko nedaryti?