

Kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą saviizoliacijos laikotarpiu?

Kylant naujojo koronaviruso grėsmėms ir šalyje paskelbus karantiną, daugelis žmonių lieka namuose. Tai labai svarbu siekiant apsaugoti savo, artimųjų ir visuomenės sveikatą. Tačiau šiuo laikotarpiu ne mažiau svarbu ir vidinė žmonių būseną, nusiteikimas ir emocinis stabilumas.

PSO ir kitos visuomenės sveikata besirūpinančios organizacijos pažymi, kad ekstremaliose situacijose būtinas visuomenės solidarumas, sutelktumas ir atsakomybė už save bei kitus visuomenės narius. Tai ypač svarbu siekiant sumažinti grėsmę ir užkirsti kelią COVID-19 viruso plitimui.

Ekstremalios situacijos neišvengiamai kelia stresą ir įtampą. Stresas neigiamai veikia mūsų imuninę sistemą ir atsparumą ligoms. Todėl kartu su fizinėmis savisaugos priemonėmis bei rekomendacijomis taip pat svarbu palaikyti gerą psichologinę savijautą ir sveikatą. Siūlome susipažinti, kaip saviizoliacijos laikotarpiu galime padėti sau, savo artimiesiems ir kitiems visuomenės nariams išsaugoti gerą savijautą ir psichikos sveikatą.

APIE PAGALBĄ SAU

- ***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).
- ***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.
- ***Mažiau laiko leiskite naršydami internete.*** Informaciją apie COVID-19 tikrinkite ne daugiau kaip du kartus per dieną, skaitydami patikimus informacijos šaltinius (pvz., <https://sam.lrv.lt/>; <https://www.who.int/>).
- ***Skirkite laiko savo jausmams.*** Jums priimtinais būdais išreiškite jausmus, kylančius dėl COVID-19. Pavyzdžiui, galite rašyti dienoraštį, dalintis savo emocijomis su artimaisiais, užsiimti kūrybine veikla ar kt.

- *Naudokite nemokamą mobiliąją programėlę “RAMU”:* ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.
- *Pasistenkite nenuklysti į svarstymus, “kas būtų, jeigu...”.* Tai pastebėję, pabandykite įvertinti, kaip yra čia ir dabar.
- *Laikykitės sveikatos priežiūros ir higienos reikalavimų,* plaukitės rankas muilu.
- *Fizinė sveikata ir buvimas lauke* – labai svarbu geros psichinės sveikatos užtikrinimui. Įtampos „nukrovimas“ kažką veikiant padės užtikrinti geresnį nakties miegą.
- *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 žemiau rekomenduojamų pagalbos sau būdų:
 - *Nuraminkite kvėpavimą.* Patogiai atsisėskite arba atsigulkite. Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Užmerkite akis. Kvėpuokite tik per nosį. Lėtai, ramiai ir giliai įkvėpkite ir taip pat iškvėpkite. Pajuskite, kaip įkvepiant Jūsų pilvas išsipučia, o iškvepiant subliūkšta. Panaudokite vaizduotę. Įsivaizduokite, kad įkvepiate šviesą ir ramybę, o iškvepiate nerimą ir stresą. Mėgaukitės ramiu kvėpavimu, stebėdami, kaip kūnas palaipsniui atsipalaiduoja ir rimsta. Pratimą tęskite 5–10 min.
 - *Atpalaiduokite raumenis.* Patogiai atsisėskite, ištieskite ir atremkite nugarą į kėdės atlošą, padėkite rankas ant kelių. Užsimerkite. Įkvėpdami stipriai stipriai suraukite ir įtempkite kaktą ir staigiai ją atleiskite. Tai pakartokite 3 kartus. Tada, palaipsniui įtempdami ir staigiai atpalaiduodami raumenis, keliaukite kūnu žemyn – stipriai įtempkite ir atpalaiduokite veidą, pečius, nugarą, krūtinę, rankas, pirštus, pilvą, sėdmenis, kojas, kojų pirštus. Pajuskite, kaip kūnas vis labiau atsipalaiduoja ir šyla. Derinkite kūno įtempimą ir atpalaidavimą su kvėpavimu. Kurį laiką pasilikite užmerktomis akimis ir vidiniu žvilgsniu „peržiūrėkite“ savo kūną. Jeigu kuri nors kūno dalis tebėra įsitempusi – 2–3 kartus pakartokite įtempimo ir atpalaidavimo pratimą toje vietoje.
 - *Perkelkite dėmesį nuo vidinių pojūčių į išorės objektus.* Pasistenkite per minutę pamatyti ir įvardyti kuo daugiau spalvų savo aplinkoje; išgirskite aplinkoje 3 skirtingus garsus; pažiūrėkite pro langą – suraskite 3 pavasario ženklus; papleškinkite savo kūną dainuodami mėgstamą dainelę. Išbandykite

ir kurkite savas dėmesio perkėlimo užduotis. Domėkitės ir mokykitės naujų Jums tinkančių atsipalaidavimo būdų. Naudokite juos.

- *Jeigu su stipriu stresu ir nerimu nebepavyksta susitvarkyti patiems, visada galima susisiekti ir pasitarti su psichologu.*

Atminkite, kad išgyventi negandas padeda ne panika, o ramus ir nuoseklus elgesys. Tiesiog reikėtų ramiai rūpintis savo sveikata, atsižvelgti į pateiktus patarimus, kurie yra aiškūs ir paprasti, laikytis paprastos higienos ir nesiruošti pasaulio pabaigai bei nekelti to, kas vadinama panika. Tuomet viskas bus gerai.

Parengė psichologė Vilma Gaigalaitė (2020-03-23).

Literatūra

Sveikatos apsaugos ministerija. (2020). *Profesorė pataria, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą saviizoliacijos laikotarpiu*. Vilnius.