



HIGIENOS INSTITUTAS

Biudžetinė įstaiga, Studentų g. 45A, 08107 Vilnius, tel. (8 5) 262 4583,
faks. (8 5) 262 4663, el. p. institutas@hi.lt, <https://hi.lt>, e. pristatymo dėžutė 111958286
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 111958286

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2023 m. spalio 18 d.

Kaip pasirūpinti savo psichologine gerove atsidūrus stresinėje situacijoje

Šalies ugdymo įstaigoms ir institucijoms sulaukiant grasinimų, raginame gyventojus atidžiai sekti policijos rekomendacijas, nepamiršti pasirūpinti savo psichologine gerove ir primename, kur kreiptis pagalbos patiriant nerimą ir stresą.

Stresinėje situacijoje dėl jos neapibrėžtumo normalu išgyventi įvairias emocijas bei jausmus. Stenkitės juos pastebėti, įsivardinti nerimą keliančias mintis bei susikoncentruoti į tai, ką tuo metu veikiate, skirdami dėmesį veiklai ar šalia esantiems žmonėms.

Pasirūpinkite savo fiziologiniais poreikiais:

- Gerkite pakankamai vandens, venkite tonizuojančių gėrimų ir alkoholio.
- Nepamirškite reguliariai maitintis.
- Esant galimybei, apsigaubkite arba raskite šilumą bei kitus fizinio komforto elementus (šilti apdarai, aplinka, teikianti saugumo pojūtį ar kt.).
- Stenkitės išlaikyti įprastą poilsio ir miego režimą.

Pasirūpinkite savo emociniais poreikiais:

- Prisiminkite, kas įprastai jus ramina, kai išstinka stresinė situacija, pavyzdžiui, raminanti muzika, pokalbis, meditacija, gilus kvėpavimas bei kiti būdai, kurie jums padeda nusiraminti.
- Kalbėkitės su artimaisiais, paskambinkite jiems, nuraminkite, kad esate saugus ir įsitikinkite, kad jie yra saugūs.
- Stresinei situacijai pasibaigus, kuo greičiau grįžkite į jums įprastą rutiną.

Jei šiuo metu jaučiate nerimą ar stresą:

- Susitelkite į kvėpavimą: skaičiuodami iki 4 ritmingai ir giliai įkvėpkite per pilvą ir skaičiuodami iki 4 – iškvėpkite.
- Norėdami grąžinti pusiausvyrą susitelkite į jutiminius patyrimus: užuoskite įvairius kvapus, juos įsivardinkite, lieskite įvairias paviršius, jauskite jų skirtumą, apsižvalgykite jus supančioje aplinkoje, pastebėkite joje esančias detales.

- Apribokite laiką, kurį praleidžiate sekdami naujienas – daug laiko sekant naujienas televizijoje ir socialiniuose tinkluose stresas gali sustiprėti.
- Pabandykite objektyviai suprasti savo emocijas konkrečioje situacijoje ir jas suvaldyti, pavyzdžiui, „pykstu, kad keičiasi mano planai, tačiau jausiuosi saugesnis, vykdydamas rekomendaciją evakuotis, nes dirbsiu patikrintoje aplinkoje“, „man baisu, gavus grasinimą, tačiau visi kitų gauti grasinimai nepasitvirtino. Vykdydamas rekomendacijas, padarau viską, kas nuo manęs šioje situacijoje priklauso“ ir pan.
- Kreipkitės į pagalbos linijas, teikiančias nemokamą emocinę paramą (kontaktų lentelė pridedama).

Cituodami ar kitaip naudodami šiame pranešime esančią informaciją, prašome nurodyti jos šaltinį.