

# SAVIJAUTOS ŽEMĖLAPIS

**AŠ DIRBU**

**ADMINISTRACIJOJE IR...**

**PAMAINOJE**

**GRĮŽTU Į DARBĄ**

**LIEKU DIRBTI NAMIE**

**AR JAUČIATE:**

- nerimą dėl savo paties ir Jums brangių žmonių sveikatos?
- miego ir mitybos pokyčius?
- sunkumus užmiegant ar sutelkiant dėmesį?
- dažnesnius galvos ar skrandžio skausmus?
- raumenų įtampą ar dažnesnį širdies plakimą?
- sumažėjusį susidomėjimą aplinka, aplinkiniais ar dalykais, kurie anksčiau džiugindavo ar teikdavo malonumą?
- dažnesnį liūdesį ar prislėgtumą?
- kad greičiau susierzinate?
- sumišusius jausmus?
- didesnį nuovargį?
- nenorą eiti į darbą?
- nenorą matyti bendradarbius?

**AR JAUČIATE:**

- nerimą, kaip reikės suspėti atlikti darbus, kurių galėjo prisikaupti?
- nerimą, nuo ko reikės pradėti, grįžus į darbą?
- nerimą dėl savo paties ir Jums brangių žmonių sveikatos?
- miego ir mitybos pokyčius?
- sunkumus užmiegant ar sutelkiant dėmesį?
- dažnesnius galvos ar skrandžio skausmus?
- raumenų įtampą ar dažnesnį širdies plakimą?
- sumažėjusį susidomėjimą aplinka, aplinkiniais ar dalykais, kurie anksčiau džiugindavo ar teikdavo malonumą?
- dažnesnį liūdesį ar prislėgtumą?
- kad greičiau susierzinate?
- sumišusius jausmus?
- didesnį nuovargį?
- nenorą eiti į darbą?
- nenorą matyti bendradarbius?
- nerimą dėl pasikeitusių kūno formų?

**AR JAUČIATE:**

- padidėjusį vienišumo jausmą?
- energijos trūkumą?
- nerimą dėl savo paties ir Jums brangių žmonių sveikatos?
- miego ir mitybos pokyčius?
- sunkumus užmiegant ar sutelkiant dėmesį?
- dažnesnius galvos ar skrandžio skausmus?
- raumenų įtampą ar dažnesnį širdies plakimą?
- sumažėjusį susidomėjimą aplinka, aplinkiniais ar dalykais, kurie anksčiau džiugindavo ar teikdavo malonumą?
- dažnesnį liūdesį ar prislėgtumą?
- kad greičiau susierzinate?
- sumišusius jausmus?
- didesnį nuovargį?
- nenorą grįžti į darbą?
- nenorą matyti bendradarbius?

**Ne**

**Taip**

**Taip**

**Ne**

**Taip**

**Ne**

**Šiuo metu svarbu būti atidesniems ir vieni kitiems. Kaip jaučiasi kolegos?**

**Laikykites fizinio, bet ne socialinio atstumo (neatsiribokite nuo bendravimo su Jums brangiais asmenimis, išnaudokite interneto suteikiamas galimybes).**

Tai, su kuo tenka susidurti gali būti nemalonu, intensyvu ir atrodyti nekontroliuojama. **Tačiau tai normali organizmo ir emocinė reakcija į neįprastą aplinkybę. Tai organizmo būdas priminti, kad metas pasirūpinti savimi, todėl įsiklausykite, o ne ignoruokite jo siunčiamus signalus.**

**Natūralu, kad nerimas kyla tuomet, kai atsiranda grėsmė tam, ką laikome svarbiomis vertybėmis** (pvz., sveikatai, gyvybei, finansiniam saugumui, šeimai ir svarbiems santykiams).

Nerimas ir baimė gali skatinti veikti: ieškoti informacijos (geriausia iš patikimų šaltinių), kalbėtis su kitais, imtis profilaktinių veiksmų, laikytis rekomendacijų, ieškoti naujų būdų, kaip spręsti problemas.

Kylantys klausimai ir emocijos yra normali reakcija. Svarbiausia neneigti to, kas vyksta su mumis, atpažinti savo nerimą, neužgniaužti jo ir imtis tinkamų priemonių jam suvaldyti.

**Šiuo metu svarbu būti atidesniems ir vieni kitiems. Kaip jaučiasi kolegos? Galbūt su kuriuo nors seniai kalbėjotės? Kodėl jiems nepaskambinus?**

**Nepamirškite daryti pertraukėlių, planuokite darbus iš anksto, susidėliokite prioritetus. Grįžimas į darbą turi būti laipsniškas. Kaip adaptavomės prie karantino, taip reikės adaptuotis ir išėjimui iš jo.**

**Tai normali reakcija, esant neįprastoms aplinkybėms.**

Šiuo metu visi patiriame nemažai neapibrėžtumo, susiduriame su visais apribojimų nulemtais iššūkiu, todėl jausti šiek tiek daugiau nerimo yra visiškai normalu.

Izoliacija, su kuria dabar susiduriame, aktyvuoja tas pačias smegenų sritis kaip ir alkis ar troškulys. Ką tai reiškia? Visų pirma, kad socialinis kontaktas žmogui yra toks pat pamatinis dalykas, kaip maistas ar vanduo. Be to, dėl izoliacijos kylantis vienišumo jausmas „skausmingas“ tiek pat, kiek alkis. Todėl natūralu, kad šiuo metu dažniau susiduriame su neįgiamomis emocijomis.

Laikykites fizinės, bet ne socialinės izoliacijos (neatsiribokite nuo bendravimo su Jums brangiais asmenimis, išnaudokite interneto suteikiamas galimybes);

**Laikykites psichologinių rekomendacijų darbui namuose.**

**Ką daryti?**

**Ką daryti?**

Skirkite laiko sau ir savo šeimai;

„Išvėdinti“ nerimą padeda fizinis judėjimas, mankšta, namų tvarkymasis, darbas sode, krepšinis ar kita Jūsų mėgstama veikla;

Neužsiskleškite ir bendraukite. Karantino metu svarbus fizinis atstumas, tačiau neatsiribokite socialiai. Išnaudokite interneto teikiamas galimybes;

Baimę ir nerimą malšina tikslios ir patvirtintos informacijos žinojimas. Tačiau venkite perdėto informacijos ieškojimo (laikykites žiniasklaidos „dietos“);

Prisiminkite rekomendacijas „Streso valdymo pratimai“;

Ribokite suvartojamo kofeino kiekį;

Jei jaučiate, kad šita situacija viršija Jūsų turimus resursus ir gebėjimus tvarkytis su stresu, nedvejokite kreiptis pagalbos.

**Nusistatykite svarbiausius prioritetus ir dirbkite kryptingai, saugodami save nuo perdegimo:**

įvertinkite tai, kas skubu ir kas svarbu;

sukurkite darbotvarkę su svarbiausiais tikslais, prie kurių nuolat grįžkite ir peržvelkite, prireikus koreguokite, bet stenkitės darbotvarkės laikytis;

apsvarstykite 80/20 taisyklę: išskirkite, kurios 20 proc. veiklų atneš 80 proc. rezultatų, priartinančių Jus prie Jūsų tikslų;

užbaikite vieną veiklą prieš imantįs kitos;

laikykites darbo režimo (pietų pertrauka, trumpos pertraukos tarp užduočių atlikimo);

atsisakykite nereikalingų veiklų (pvz., naršymo socialiniuose tinkluose);

prisiminkite rekomendacijas „Streso valdymo pratimai“.

**Darbai susikaupę ne per vieną dieną, todėl jiems atlikti prireiks laiko. Grįžimas į darbą turi būti laipsniškas.**

**„Čia ir dabar“ akimirkas:** priminkite sau, kokia šiandien diena, koks mėnuo, kokie metai, kur dabar esate. Pastebėkite metų laiką, įsivardinkite kylančius jausmus. Šie pratimai nėra skirti užgniaužti kylančius nemalonus pojūčius, o padeda mokytis su jais išbūti ir leidžia atrasti išteklių, kad galėtume ištvirti tam tikrus išgyvenimus, emocijas, likdami dabarties akimirkoje ir nepasiklysdami tarp svarstymų apie praeitį ar ateitį.

Prisiminkite, kad stresas neįgiamai veikia žmogaus sveikatą—pakanka dviejų savaitių, kad nusilptų imuninė sistema. Mūsų gerai savijautai padeda žinojimas, kad galime kontroliuoti situaciją. Tiesa, kad daug dalykų kontroliuoti negalime (kiek užtruks ši situacija, kiek plačiai išplis virusas ir pan.), bet nemažai priklauso ir nuo mūsų—higienos reikalavimų laikymasis, saugi fizinė distancija. Todėl nesivaržykite būdami darbo vietoje dėvėti kaukes, dezinfekuoti rankas.

**Rytus pradėkite dėmesingu įsisąmoninimu:**

- ramiai išgerkite rytinę kavą ar arbatą;
- išbandykite kvėpavimo pratimus;
- nepamirškite neskubėdami papusryčiauti;
- įsivardinkite pojūčius ar emocijas, kurios kyla, besiruošiant į darbą;
- išbandykite 5 minučių meditaciją; įsivaizduokite savo dieną. Kaip norite, kad ji atrodytų?
- prisiminkite lengvai įgyvendinamus streso valdymo pratimus.

**Prisiminkite šias rekomendacijas ir jų laikykites:**

- COVID-19 protrūkio sukeltas stresas;
- Psichologinės rekomendacijos darbui namuose;
- Rekomendacijos, kaip suderinti daug vaidmenų ir pareigų vienu metu;
- Streso valdymo pratimai.

**Laikykites fizinės, bet ne socialinės izoliacijos (neatsiribokite nuo bendravimo su Jums brangiais asmenimis, išnaudokite interneto suteikiamas galimybes).**

**Ne**

**Taip**

**Ką dar galiu išbandyti?**

**Šiuo metu svarbu būti atidesniems ir vieni kitiems. Kaip jaučiasi kolegos? Galbūt su kuriuo nors seniai kalbėjotės? Kodėl jiems nepaskambinus?**

## PRISIMINKITE, KĄ DAR GALITE IŠBANDYTI:

**Prisiminkite pagrindinius principus, leidžiančius įveikti nerimą:**

- gyvenkite „čia ir dabar“;
- atsikratykite įpročio nerimauti anksčiau nei nerimas Jus palauš. Atskirkite dalykus, kuriuos galite kontroliuoti, nuo dalykų, kurių pakeisti negalite. Susitaikykite su tuo, kad negalime kontroliuoti visko;
- priminkite sau apie pernelyg didelę kainą sveikatos sąskaita, kurią gali tekti sumokėti už nerimą;
- nesijaudinkite dėl praeities;
- sudėtingą situaciją įveikinkite po vieną dieną, o ne visą iškart;
- skaičiuokite tai, už ką esate dėkingi, užuot skaičiavę patiriamus sunkumus;
- prisiminkite, kad mintys tėra mintys. Vien dėl to, kad mąstome apie ką nors, tai dar netampa tikrove. (Pvz., pabandykite mažą eksperimentą: ant delno padėkite tušinuką (ar popieriaus lapelį, ar kokį kitą daiktą) ir mintyse galvokite, kad tušinukas tuoj nukris, tačiau nejudinkite rankos, tiesiog bandykite savo mintimi numesti tušinuką. Ar pavyko? Greičiausiai ne. Vien mūsų mąstymas apie vieną ar kitą įvykį nepaverčia jo realybe).

**„Čia ir dabar“ akimirksom išbandykite:**

- „STOP“ pratimą. Tai trumpiausia pasaulio meditacija, kurios trukmė tik pusė minutės. Ją reikia daryti staigiai - čia visa jos esmė. Pratimo tikslas - staigiai tapti dabarties dalimi. Eidami gatve, dirbdami prie kompiuterio, valgydami ar pan., prisiminkite šį pratimą ir sustokite, visiškai sustokite ir nejudėkite. Pusę minutės tiesiog būkite. Kad ir kas būtų aplinkui, visiškai sustokite ir tiesiog būkite su viskuo, kas vyksta: ką girdite, ką matote, ką liečiate, ką jaučiate—įsivardinkite sau tai. O paskui eikite toliau ar grįžkite prie veiklos, kurią nutraukėte. Rekomenduojama pratimą atlikti kelis kartus per dieną;
- Dėkingumo pratimą. Už ką jaučiatės dėkingi šiame? Šį mėnesį? Šią savaitę? O šiandien? Tai gali būti ir patys mažiausi dalykai (pvz., gardi rytinė kava, proga ilgiau pamiegoti, už lango šviečianti saulė...). Suradę tokią akimirką, pabūkite joje, įsivardinkite, kaip jaučiatės. Iš pradžių atrasti šias mažas akimirkas gali būti iššūkis, tačiau praktikuojant kasdien, mūsų smegenys išmoksta pastebėti ir pradeda lengviau užfiksuoti ir tai, kas su mumis vyksta gero. Taip išmokstame kreiptis dėmesį ir į gerus dalykus, kurie su mumis vyksta.

**Nebėkite nuo nerimo, o analizuokite jį.** Pagrindiniai metodai, kaip analizuoti nerimą:

- surinkite visus faktus (Kas mane neramina? Kokios šios problemos priežastys? Kokie galimi sprendimo būdai? Koks geriausias sprendimo būdas?);
- įvertinę visus faktus, priimkite sprendimą;
- priėmę sprendimą, veikite!

Svarbiausia neneikite savo jausmų, o mokykitės juos priimti ir išbūti su jais. Prisiminkite, kad **perdėtas pozityvumas gali būti toksiškas.**

**Susisieki su VPGT psichologais:**

- PAGD - **Liepa Raškevičienė**, liepa.rakeviciene@vpgt.lt, tel. (8 5) 271 6873;
- Vilniaus PGV - **Donata Kabelytė**, donata.kabelyte@vpgt.lt, tel. (8 5) 219 8819, mob. tel. 8 694 76781;
- Kauno PGV - **Virginija Venskūnienė**, virginija.venskuniene@vpgt.lt, tel. (8 37) 37 23 25;
- Klaipėdos PGV - **Akvilė Steponavičiūtė**, akvile.steponaviciute@vpgt.lt, tel. (8 46) 35 44 91, mob. tel. 8 618 09159;
- BPC - **Ugnė Kabelkaitė**, ugne.kabelkaite@112.lt;
- UGM - **Gustė Ilgūnaitė**, guste.ilgunaite@vpgt.lt, tel. 8 604 86394.