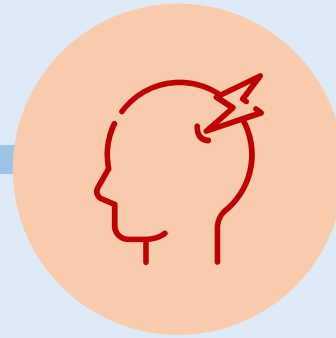


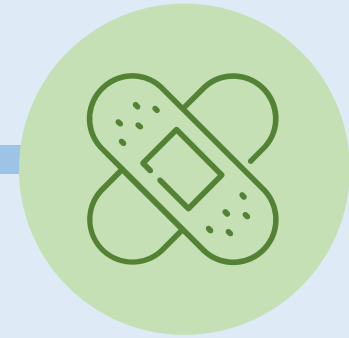
# REKOMENDACIJOS ESANTIEMS SAVIIZOLIACIJOJE:



**SU KUO GALIME  
SUSIDURTI**



**Į KĄ TURĖTUME  
ATKREIPTI DĖMESĮ**



**IR KĄ DARYTI, KAD  
JAUSTUMĖS GERIAU**

## SU KUO GALIME SUSIDURTI:

- *Saviizoliacija nevyksta atsietai nuo mūsų viso likusio gyvenimo: įsipareigojimų, rūpesčių, darbų, planų ir pan. Todėl natūralu, kad saviizoliacijos faktas gali sukelti intensyvias emocijas. Mūsų turimi resursai, kuriais naudojames tvarkydami su iššūkiais, yra riboti, todėl saviizoliacija gali tapti paskutiniu lašu, kuris perpildo mūsų gebėjimą tvarkytis su užklupusiais rūpesčiais. Be to, minėti įsipareigojimai ir darbai niekur nedingsta, todėl dažnai reaguojame ne į patį faktą, kad turime saviizoliuoti, o į visą šią situaciją bendrai.*
- *Girdėti, kad kažkam teko saviizoliuoti, visuomet yra paprasčiau nei patiems išbūti saviizoliacijoje.*
- *Saviizoliacija gali iš mūsų pareikalauti labai daug, todėl visiškai **NATŪRALU**, jei:*
  - *Jaučiatės vieniši ar atriboti nuo aplinkinio pasaulio. Tiesa, tiems, kurie ir šiaip gyvenime labiau mėgsta leisti laiką vieni, tai gali būti mažesnis diskomfortas nei tiems, kurie yra kompanijos siela;*
  - *Jaučiate pyktį, nerimą, susierzinimą, liūdesį, prislėgtumą, nuobodulį. Saviizoliacija gali paskatinti ir pažeidžiamumo bei bejėgiškumo jausmą;*
  - *Jaučiate susierzinimą dėl situacijos neapibrėžtumo. Neapibrėžtumas mums nepatinka, nes primena, kad negalime visko kontroliuoti, o kontroliuoti mums patinka;*
  - *Atsiranda nesaugumo jausmas;*
  - *Erdvė, kurioje saviizoliuojatės, rodos, susitraukia ir sienos pradeda slėgti;*
  - *Galvoje pradeda suktis nerimą keliančios mintys („kaip laikosi mano artimieji, ar neužkrėčiau jų?“ (ypač jei izoliuojatės atskirai nuo savo šeimos ir negalite matyti, kaip jie jaučiasi. Palaikyti ryšį telefonu svarbu, tačiau niekas mūsų taip nenuramina, kaip tai, ką matome patys), „kaip bus su nedarbingumo pažymėjimu?“, „ar labai nukentėsiu finansiškai?“ ir t.t., ir pan.);*
  - *Jaučiate, kad sumažėjo Jūsų motyvacija;*
  - *Pasitaiko dažnesnė nuotaikų kaita;*
  - *Izoliuojantis su šeima dažniau pasitaiko konfliktinių situacijų;*
  - *Pakinta apetitas, prasčiau miegate arba didžiąją laiko dalį jaučiatės mieguisti;*
  - *Nerimaujate, kaip būsite priimti aplinkinių po to, kai baigsis saviizoliacija, ar į Jus nežiūrės „kitaip“. Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad baimė likti atstumtiems yra ganėtinai dažnai pasitaikanti.*



## Į KĄ TURĖTUME ATKREIPTI DĖMESĮ:

- *Kiekvienas į saviizoliaciją reaguojame skirtingai ir tai yra normalu. Visi turime savus būdus ir resursus, į kuriuos atsiremiame tada, kai susiduriame su stresą, įtampą, nerimą ar diskomfortą keliančia situacija. Nepaisant to, kad anksčiau įvardinti dalykai rodo Jūsų natūralų būdą tvarkytis su situacija, **yra keletas rizikos ženklų, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį. Ženkilai, kad patiems su situacija susitvarkyti sunku ir derėtų kreiptis pagalbos yra šie:***
- *Patiriate panikos atakas;*
- *Susiduriate su nemiga;*
- *Jums kyla minčių apie savižudybę arba atsiranda noras save žaloti;*
- *Liūdesys ar nerimas yra toks stiprus, kad tampa visa apimančia jėga, trukdančia įsitraukti į kasdienes veiklas, matyti kažką teigiamo, palaikyti tarpasmeninius santykius ir pradeda atrodyti, kad nieko nebenorite;*
- *Pastebite, kad savo prastą savijautą vis dažniau bandote numalšinti alkoholiu;*
- *Jaučiate, kad nebesusitvarkote, tuoj sprogsite, nerandate sau vietos, nuolatos jaučiatės irzlus.*



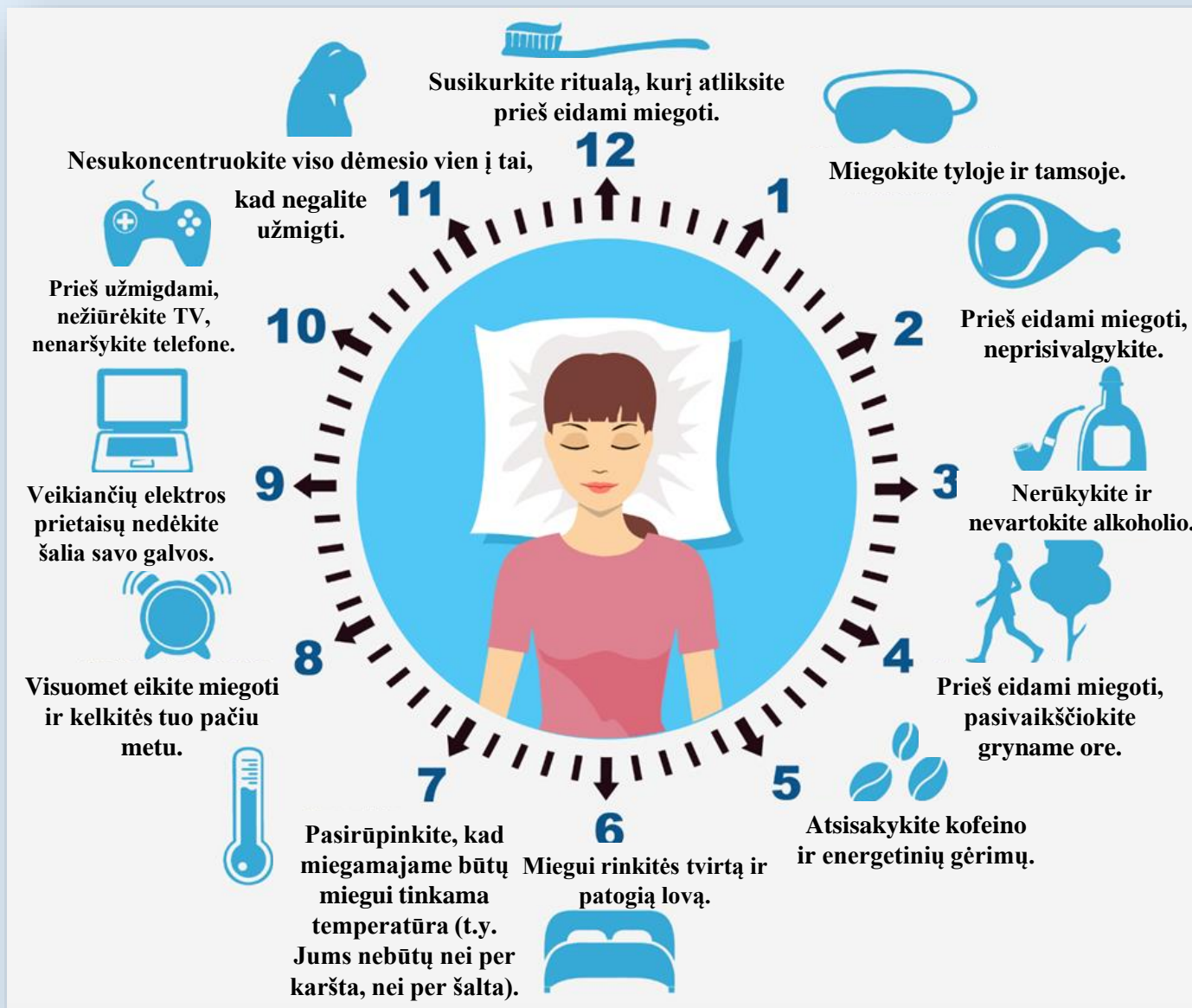
## IR KĄ DARYTI, KAD JAUSTUMĖS GERIAU:

- *Pastebėję bet kurį rizikos ženklą pirmiausia nedvejodami turėtumėte kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus. Primenu, kad į savo valdybos (ar į vaduojantį) psichologą visada galima kreiptis tiek asmeninei, tiek grupinei konsultacijai. Kreiptis pagalbos nėra silpnumo ženklas, ar gėda. Tai tiesiog reiškia, kad kaip ir visi – esate žmonės ir kartais ieškote pagalbos. Paskambinti psichologui nebūna per menkos priežasties. VPGT psichologų kontaktus galite rasti [čia](#).*
- **Stenkitės palaikyti sveiko gyvenimo būdą ir dienos režimą.** Jei yra galimybė, palaikykite tokią rutiną, kuri būtų kuo artimesnė Jums įprastai: reguliariai maitinkitės, eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu metu, pagal galimybę palaikykite fizinį savo aktyvumą.
- **Skirkite laiko malonioms veikloms.** Užsiimkite tuo, kas padeda atsipalaiduoti ir sukelia Jums malonių emocijų.
- **Atskirkite, ką šioje situacijoje galite kontroliuoti ir ko ne.** Pirmuoju atveju galite dėti pastangas ir bandyti ką nors keisti, antruoju atveju – belieka priimti viską taip, kaip yra.
- *Saviizoliacija nereiškia izoliacijos bendravime. **Palaikykite ryšius su sau brangiais žmonėmis.** Nuotolinio ryšio priemonės padeda susikurti ir palaikyti savo socialinius burbulus. Skirkite tam laiko kasdien.*
- **Savo išgyvenimais, jausmais ir nerimu pasidalinkite su žmonėmis, kuriais pasitikite.** Neužsidarykite savyje.
- **Ribokite informacijos apie koronavirusą kiekį ir atsirinkite tikrai patikimus šaltinius.**
- **Užsiimkite veiklomis, kurios padeda atkurti kontrolės jausmą,** pavyzdžiui, susitvarkykite spintą, išvalykite vonią, paskaitykite knygą, pažiūrėkite filmą ar pan.
- **Nebijokite prašyti pagalbos.**
- **Nesitikėkite, kad visą šią situaciją įveiksite iškart. Kaip viso torto nesuvalgome vienu kąsniu, taip ir sudėtingas situacijas įveikiame po truputį.**
- **Meskite iššūkį savo nerimą keliančioms mintims.** Prisiminkite, kad Jums kylančios mintys nėra faktai. Neleiskite plėtotis katastrofiniams scenarijams. Neapibrėžtos (o tokia ir yra koronaviruso situacija) aplinkybės skatina labai daug neigiamų automatinų minčių. Kadangi jos yra automatinės, mes dažnai nepastebime, kaip jos kyla, ir iškart patikime, kad tai, kaip galvojame, ir yra tiesa. Iš tiesų, nerimo metu viena mintis veja kitą ir galime sukurti begalę katastrofinių scenarijų, tačiau realybėje jie beveik niekuomet neišsipildo. Tačiau mūsų smegenys nemoka atskirti, kad situaciją susikūrėme tik savo galvoje, todėl mūsų organizmas reaguoja kaip į tikrą pavojų. Pasiduodami nerimą keliančioms mintims, eikvojame ribotus organizmo resursus. Leiskite savo mintims būti, tačiau automatiškai jų nelaikykite tiesa.



## IR KĄ DARYTI, KAD JAUSTUMĖS GERIAU:

- **Pasirūpinkite savo miego higiena.** Tinkamai rūpintis savo miego kokybe svarbu visuomet, o ypač tuomet, kai jaučiamės įsitempę ir susiduriame su sunkumais užmiegant ar atsikeliamo nepailsėję.



## IR KĄ DARYTI, KAD JAUSTUMĖS GERIAU:

- **Naudokitės nemokamomis prieinamomis psichologinės pagalbos ar emocinės paramos galimybėmis:**

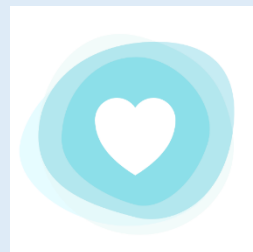
Drauge su Diorgu ir Ramute pasidarykite „Pauzę“.



Medituokite su programėle „Atsipūsk“.



Panikos atakoms taikykite programėlę „Ramu“.



Rūpinkitės savo emociene sveikata su programėle „Pagalba sau“.



Išbandykite antistresinius pratimus.



\* Paspaudus piktogramą būsite automatiškai nukreipti į puslapį, iš kurio galite parsisiųsti programėlę.

- **Prisiminkite anksčiau VPGT psichologų parengtus praktinius patarimus, kaip išbūti šį laikotarpį. Visas anksčiau parengtas rekomendacijas pagal temas galite rasti [čia](#) ir pasirinkti tai, kas Jums labiausiai tinka.**
- **Prisiminkite, kad ir koks didelis dabar yra diskomfortas, tai praeis. Tačiau to diskomforto visiškai nereikia išbūti vieniems. Į šią kelionę drauge galite pasikviesti Jums jau pažįstamas PAGD prie VRM psichologes.**

## LITERATŪRA:

- Brooks S. K. et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence
- European Federation of Psychologists' Associations. Provision of first line psychological support [www.efpa.eu/covid-19/provision-of-first-line-psychological-support](http://www.efpa.eu/covid-19/provision-of-first-line-psychological-support)
- Loneliness and social isolation in the time of COVID-19 <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
- Pietrabissa G., Simpson S. G. (2020) Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak
- Psichikos sveikata COVID-19 pandemijos metu. Tyrimais grįstos rekomendacijos visuomenei (2020). Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Psichotraumatologijos centras
- Rules of Healthy Sleep <http://dreamsleepnow.com/sleep-hygiene/>
- Vymetal S. (2020) Coronavirus disease COVID-19 – Recommendations for persons in isolation or quarantine

