

KADA KREIPTIS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS?



- * ĮTAMPA PRAĖJUS ĮVYKIUI NEATSLŪGSTA
- * PATIRIATE KANČIĄ
- * NUOLAT MĄSTOTE APIE TAI, KAS ĮVYKO
- * KAMUOJA NEVALINGI ĮVYKIO ATSIMINIMAI
- * NEGALITE MIEGOTI
- * NETURITE APETITO IR ENERGIJOS
- * SUNKU PASIRŪPINTI SAVIMI AR KITAIS
- * SUNKU ATLIKTI KASDIENES VEIKLAS
- * DAŽNAI SVAIGINATĖS ALKOHOLIU AR KITOMIS MEDŽIAGOMIS
- * MĄSTOTE APIE SAVIŽUDYBĘ

KUR KREIPTIS PAGALBOS?

* Nemokamos emocinės paramos linijos:

- o Vilties linija **116 123**
(suaugusiems, I-VII visą parą)
- o Jaunimo linija **+370 800 28888**
(jaunimui, I-VII visą parą)
- o Sidabrinė linija **+370 800 80020**
(senjorams, I-V 8-22 val. VI-VII 11-19 val.)
- o Pagalbos moterims linija
+370 800 66366 (I-VII visą parą)
- o Vaikų linija **116 111** (I-VII 11-23 val.)
- o Tėvų linija **+370 800 90012**
(I-V 9-13 val. ir 17-21 val.)

- * Psichikos sveikatos centrai prie poliklinikų
- * Krizių įveikimo centras **+370 640 51555**
(I-V 16-20 val. VI 12-16 val)
- * Mobilii krizių įveikimo komanda **1815**
- * Lietuvos Raudonojo Kryžiaus psichologai **111**
- * Privatūs psichologai, psichoterapeutai ir psichiatrai

PAGALBA SAU, KAI SUNKU



KAIP REAGUOJAME PATIRDAMI DIDELĮ STRESĄ?

Įvykus krizei, reaguojame visa savo esybe – kūnu, emocijomis, mintimis ir elgesiu.



Kūnas: daužosi širdis, prakaitavimas, drebulys, raumenų įtampa, pykinimas, galvos skausmai, nemiga.



Emocijos: šokas, sutrikimas, pyktis, liūdesys, panika, apatija, baimė.



Mintys: sunku suvokti situaciją ir priimti sprendimus, netikrumas ir bejėgiškumas.



Elgesys: verksmas, blaškymasis, agresyvus elgesys, pabėgimas iš įvykio vietos, sąstingis, atsiribojimas nuo žmonių, nevalgymas, sunku pasirūpinti savimi ir artimaisiais.

Žmonės reaguoja labai skirtingai. Nėra vieno normalaus būdo reaguoti į krizinę situaciją. Svarbu žinoti, kad **reakcijos su laiku kinta:** dažniausiai žmonės patiria stipriausias kūno ir emocines reakcijas iškart po įvykio, o ilgainiui reakcijos silpnėja. Tačiau gali būti ir atvirkščiai – praėjus pirminiam šokui ir sąstingiui, žmogus ima suvokti, kas įvyko, ir jį užplūsta stiprūs jausmai.



KAIP PASIRŪPINTI SAVIMI?

- ✿ RŪPINKITĖS KŪNU: pakankamai miegokite, sveikai maitinkitės, judėkite. Venkite tabako ir alkoholio.
- ✿ BENDRAUKITE: kalbėkitės apie savo išgyvenimus su artimaisiais ar draugais, leiskite laiką kartu.
- ✿ ATSIKVĖPKITE: raskite laiko pauzėms ir ramiam laikui. Eikite pasivaikščioti, giliai ramiai kvėpuokite.
- ✿ RIBOKITE LAIKĄ, skiriamą naujienų skaitymui.
- ✿ Užsiimkite MALONIA VEIKLA.



