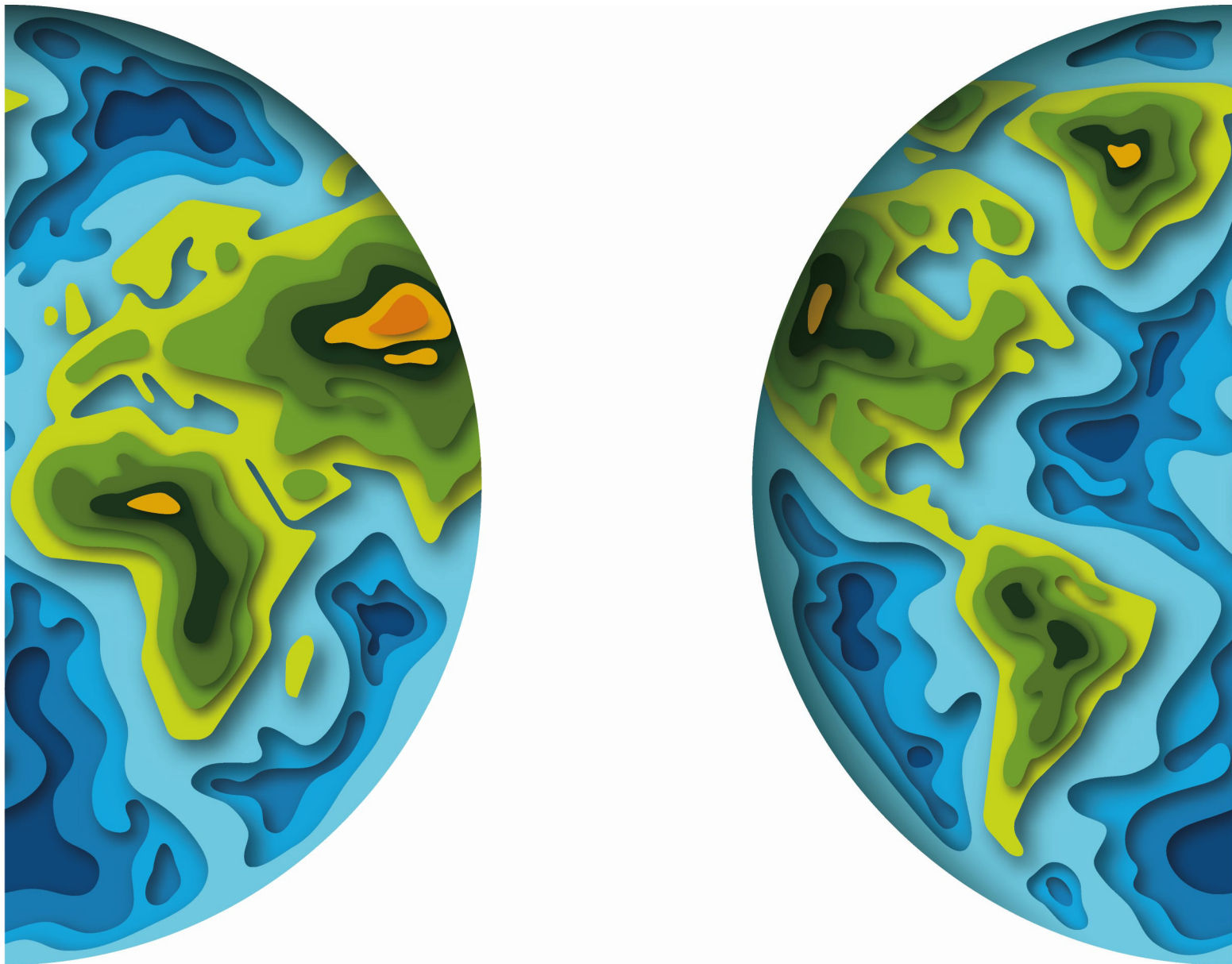


Guide

Lietuvių | Lithuanian

Kaip susigyventi su savo nerimu visuotinio neužtikrintumo laikais



Apie šį vadovą

Šiuo metu pasaulis kinta ypač greitai. Šiandienos naujienų kontekste sunku išlikti ramiems ir nesijaudinti dėl galimų padarinių mums ir mūsų artimiesiems.

Susirūpinimas ir nerimas* dažnai aplanko net ir pačiais geriausiais laikais, o tapę nuolatiniiais palydovais, gali užvaldyti visą mūsų dėmesį. Todėl Psychology Tools parengė šį nemokamą vadovą su patarimais, kaip susigyventi su savo nerimu šiuo neapibrėžtu laikotarpiu.

Susipažinę su informacine dalimi, išmėginkite ir pratimus – galbūt rasite, kas pravers ir jums. Kai aplink tiek daug neaiškumo, visiškai normalu susidurti su sunkumais, tad nepamirškite atjautos ir rūpesčio sau bei aplinkiniams.

Linkėdami jums sveikatos,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

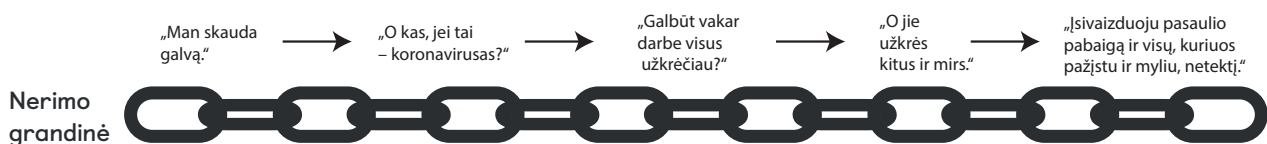
* Leidinyje sąvokos „susirūpinimas“, „nerimavimas“ ir „nerimas“ vartojamos bendrąja nerimo, kaip savijautos ar būsenos, reikšme. Čia nekalbama apie psichologinį ar fiziologinį sutrikimą, diagnozuojamą psichikos sveikatos specialistų (vert. past.).

Kas yra nerimas?

Žmonės apdovanoti nuostabiu gebėjimu mąstyti apie ateities įvykius. Galvojimas į priekį padeda mums numatyti galimas kliūtis ir problemas bei leidžia suplanuoti, kaip įgyvendinsime sprendimus. Galvojimas į priekį gali būti naudingas, kai padeda siekti tikslų. Pavyzdžiui, rankų plovimas ir socialinio atstumo laikymasis yra gelbstintys dalykai, kurių nusprendžiame imtis, kad užkirstume kelią viruso plitimui. Tačiau galvojimas į priekį gali sukelti perdėtą nerimą ir nuogąstavimą. Pernelyg nerimaudami, nejučia galime pradėti galvoti apie blogiausią scenarijų ir pasijusti nepajėgūs su juo susitvarkyti.

Kaip jaučiamės nerimaudami?

Nerimas sukelia minčių ir vaizdinių grandinę, kuri gali reikštis vis labiau katastrofiškais ir vienas už kitą mažiau tikėtinais pavidalais. Kai kurie žmonės patiria nerimą kaip nekontroliuojamą procesą – kartais gali atrodyti, kad šis jausmas netgi ima gyventi savarankišką gyvenimą. Natūralu, kad daugelis iš mūsų pastaruoju metu pagauname save įsivaizduojant blogiausius scenarijus. Žemiau pateiktas pavyzdys parodo, kaip susirūpinimą gali sukelti visai maži dalykai. Ar jums teko patirti panašią minčių grandinę? (prisipažinsime, kad mums – tikrai taip!)



Nerimas gyvena ne vien tik mūsų galvoje. Kai nerimaujame pernelyg daug, šis jausmas persikelia ir į kūną. Fiziniai susirūpinimo ir nerimo simptomai yra šie:

- Raumenų įtampa, maudimas ar skausmas.
- Neramumas ir nesugebėjimas atsipalaiduoti.
- Negalėjimas susikaupti.
- Negalėjimas užmigti.

- Greitai užeinantis nuovargis.

Kas sukelia susirūpinimą ir nerimą?

Bet kas gali iššaukti susirūpinimą. Netgi kai viskas einasi gerai, kartais gali kilti minčių „O ką, jei viskas pradės griūti?“ Tam tikrose situacijose nerimavimas gali padažnėti. Dažniausiai tai situacijos, kurios yra:

- **Dviprasmiškos** – kai esamą situaciją galima interpretuoti įvairiai.
- **Naujos ir neįprastos** – kai neturime patirties, kuria galėtume vadovautis ieškodami išeities.
- **Nenuspėjamos** – kai neaišku, kur viskas pakryps.

Ar atpažįstate bent vieną iš šių požymių? Šių dienų pasaulinei sveikatos būklei būdingi jie visi, todėl nenuostabu, kad tiek daug žmonių šiomis dienomis sakosi nerimaujantys daugiau. Tai neįprasta padėtis, kurioje daug neužtikrintumo, o neužtikrintumas pats savaime kelia susirūpinimą ir nerimą.

Nerimo tipai?

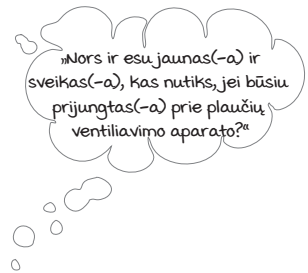
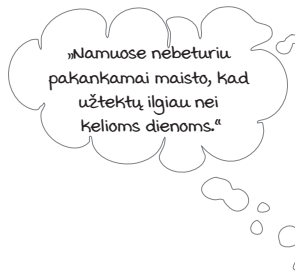
Nerimavimas gali būti tiek naudingas, tiek ir žalingas, tad psichologai atskiria nerimavimą dėl tikrų problemų ir nerimavimą dėl „hipotetinių“ problemų.

- **Nerimavimas dėl tikrų problemų** yra siejamas su patiriamais realiais iššūkiais, kuriuos reikia tučtuoju spręsti. Pavyzdžiui, nerimaujant dėl šiuo metu plintančio viruso, galima imtis konkrečių veiksmų – reguliariai plautis rankas, laikytis socialinio atstumo ir, jei pasireiškia simptomai, fizinės izoliacijos.
- **Hipotetinio pobūdžio nerimavimas** dabartinės pasaulį ištikusios sveikatos krizės akivaizdoje gali apimti įvairias mintis apie patį blogiausią ar net katastrofišką scenarijų, pavyzdžiui, įsivaizdavimą, kad didžioji dalis žmonijos mirs.

•

Nerimavimas dėl tikrų problemų

Kai problemos yra akivaizdžios
aiškos ir veikia jus čia ir dabar.

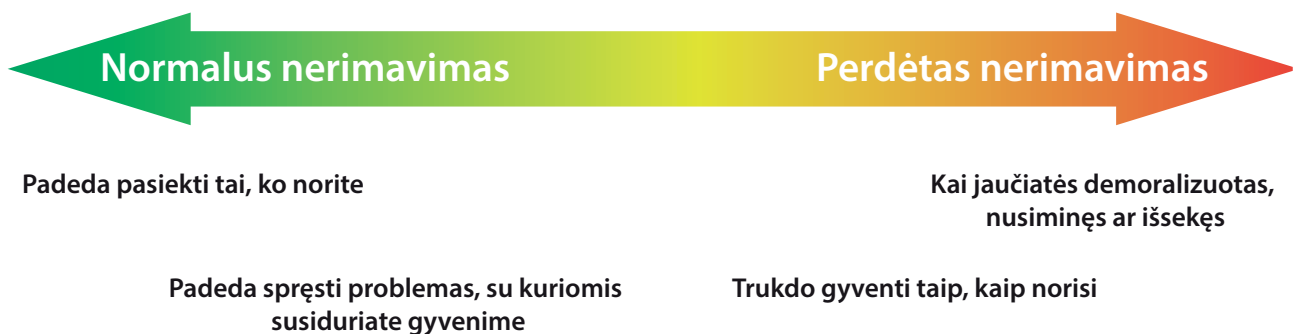


Hipotetinio pobūdžio nerimavimas

Kai nerimaujama dėl dalykų, kurie šiuo metu neegzistuoja, bet gali nutikti ateityje.

Kada nerimavimas tampa problema?

Visi kažkiek nerimaujame, o mąstydami į priekį galime lengviau planuoti ir susidoro-
ti su iššūkiais. Nėra „teisingos“ nerimavimo dozės. Laikoma, kad nerimavimas tampa
problema, kai ima trukdyti gyventi taip, kaip norisi, arba kai žmogus jaučiasi morališkai
palūžęs ir išsekęs.



Kaip pažaboti nerimavimą?

Šiuo periodu nerimauti yra natūralu, tačiau jei jaučiate, kad pradedate jaudintis per
daug ir nerimas tiesiog užvaldo jūsų gyvenimą – pavyzdžiui, tampate nerimastingas,
darosi sunku užmigti – tada verta ieškoti būdų, kaip nerimą sumažinti ir pasirūpinti
savo gera savijauta. Kitame skyriuje atrinkome keletą mūsų mėgstamiausių patarimų,
pratimų ir darbalapių, kurių dėka galime išlaikyti gerą savijautą ir suvaldyti nerimą.
Šios priemonės gali jums padėti:

- **Išlaikyti pusiausvyrą gyvenime.** Psichologų manymu, gerą savijautą lemia tinkama pusiausvyra tarp veiklų, kurios suteikia malonumo, pasiekto rezultato ir artimo ryšio pojūčius. Daugiau informacijos apie tai galite rasti skyrelyje „Pusiausvyra padeda palaikyti gerą savijautą“. Skyrelyje „Veiklų meniu“ rasite sąrašą įvairių veiklų, kurios

padės prasiblaškyti ir išlikti aktyviems. Atminkite, kad žmogus yra socialinė būtybė – mums reikia ryšių, kad galėtume klestėti. Rekomenduojame išbandyti bent kelias bendruomeniškas ar kolektyvines veiklas, kurios įtraukia daugiau žmonių. Šiuo nepaprastu laikotarpiu galbūt pavyks rasti kūrybiškų būdų, kaip užsiimti tokiomis veiklomis per atstumą. Pavyzdžiui, bendraujant internetu arba telefonu.

- **Mokykitės atpažinti, ar jūsų nerimas turi realią priežastį, ar vis tik yra hipotetinio pobūdžio.** Nerimo sprendimų medis – naudinga priemonė, skirta padėti lengviau nuspręsti, kuriam tipui priklauso jūsų nerimas. Jei pagaunate save nerimaujant nepagrįstai, svarbu sau priminti, kad tai, dėl ko nerimauja jūsų protas, nėra kažkas, ką galite išspręsti čia ir dabar, ir tada ieškoti būdų, kaip to nerimo atsisakyti ir nukreipti dėmesį kitur. Ši priemonė tinka ir vaikams, jei pastebite, kad ir jiems sunku tvarkytis su savo jausmais.
- **Mokykitės atidėti nerimą vėlesniam laikui.** Nerimas yra įkyrus – kartais gali kilti jausmas, tarsi tučtuojau reikėtų kažką dėl jo daryti. Tačiau vietoje to patariame pakeisti sprendimus ir pamėginti savo hipotetinio pobūdžio nerimą atidėti vėlesniam laikui – daugeliui žmonių tai padeda pakeisti santykį su šiuo jausmu. Praktiškai tiesiog reikia kiekvieną dieną paskirti konkretų laiką, kai leisite sau pasijaudinti (pvz., 30 minučių dienos pabaigoje). Iš pradžių tai gali atrodyti šiek tiek keista! Tačiau šio metodo esmė yra ta, kad likusias 23,5 valandas per dieną jums bus lengviau paleisti savo nerimą, jei bandysite jį atidėti iki tol, kol neateis jūsų „nerimavimo pusvalandis“. Pratimo „Nerimo atidėjimas“ aprašyme rasite žingsnius, kaip tai padaryti.
- **Mokykitės vidinio dialogo su atjauta sau.** Nerimavimas gali kilti iš susirūpinimo – dažnai mes nerimaujame dėl tų, kurie mums rūpi. Tradicinė kognityvinės elgesio terapijos technika dirbant su negatyviomis, nerimą ar liūdesį keliančiomis mintimis, yra šias mintis užsirašyti ir sugalvoti kitą būdą į jas reaguoti. Naudodamiesi darbalapiu „Kaip kritiškai, bet su atjauta sau įvertinti savo mintis pasaulinės sveikatos krizės metu“, galite išmokti reaguoti į susirūpinimą ar nerimą keliančias mintis su gerumu ir atjauta sau. Ten pat pateikiame ir pavyzdį, pagal kurį bus lengviau pradėti.
- **Praktikuokite dėmesingą įsisąmoninimą.** Dėmesingo įsisąmoninimo mokymasis ir praktikavimas gali mums padėti paleisti rūpesčius ir sugrįžti į dabartį. Pavyzdžiui, dėmesio sutelkimas į savo lengvą kvėpavimą, judesį ar į aplinkos garsus veikia kaip „inkaras“, kuris padeda sugrįžti į dabarties momentą ir nustoti nerimauti.

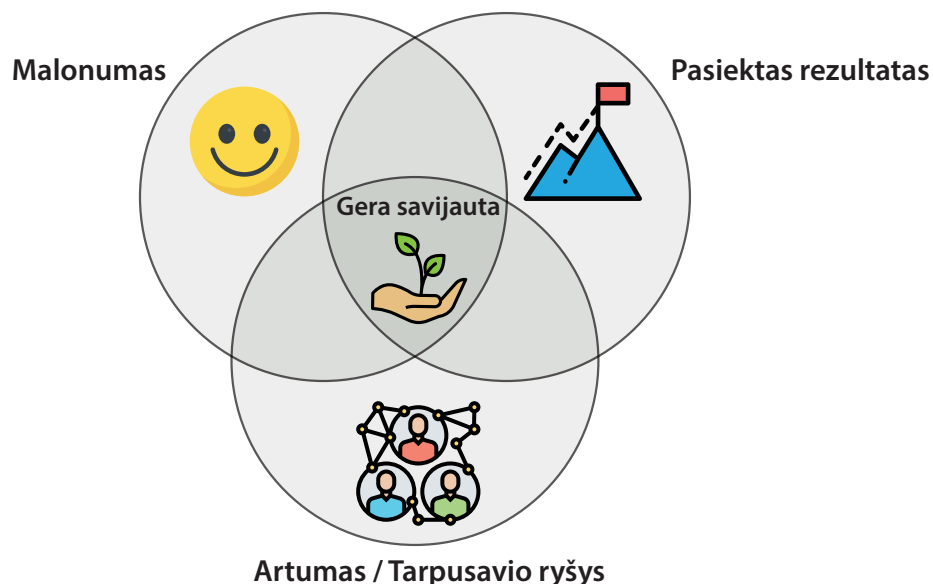
Pusiausvyra padeda palaikyti gerą savijautą

Esant dabartinei sveikatos situacijai, keičiasi mūsų kasdienybė. Natūralu, kad kartais jaučiamės tarsi išmušti iš vėžių ir kad dalykai, kuriuos paprastai darydavome noriai, tapo varginantys. Tačiau ar dirbant iš namų, ar esant fizinėje izoliacijoje, gali padėti kasdienė rutina, skirta išlaikyti pusiausvyrą tarp veiklų, kurios:

- atneša pasiekto rezultato pojūtį,
- padeda jausti artimą ryšį ir bendrumą su kitais ir
- yra daromos vien iš malonumo.

Kai esame susirūpinę ar nerimaujame, lengva pamiršti apie veiklas, kurios įprastai mums teikia malonumą. Todėl stenkitės kasdien susiplanuoti keletą malonių ir džiuginančių veiklų. Pavyzdžiui, paskaitykite knygą, pažiūrėkite linksmą filmą, pašokite ar padainuokite kartu su savo mėgstama daina, prisileiskite vonią ar pasilepinkite mėgstamu patiekalu.

Jaučiamės gerai, kai pasiekiamo apčiuopiamų rezultatų, tad svarbu į kasdienybę įtraukti užsiėmimus, kurie mums padeda sukelti šį pojūtį. Pavyzdžiui, susitvarkykite namus ar juos papuoškite, padirbėkite sode, atlikite su darbu susijusią užduotį, pagaminkite kažką naujo, pasportuokite ar užsiimkite namų buhalterija.



Žmogus yra socialinė būtybė, todėl mes natūraliai trokštame artumo ir ryšio su kitais žmonėmis. Dabartinės sveikatos krizės metu daugelis esame fiziškai izoliuoti arba atskirti nuo kitų, todėl svarbu kūrybiškai ieškoti būdų užmegzti ryšį, kad nesijaustume atskirti nuo visuomenės ir vieniši. Kaip toliau palaikyti ryšį su šeima ir draugais ir bendrauti virtualiai? Pabandykite pasitelkę socialinius tinklus, telefono ar vaizdo skambučius susiburti į bendras veiklas internetu, tokias kaip virtualūs knygų ar filmų klubai. Taip pat pasidomėkite, galbūt internete jau yra sukurta jūsų vietos kaimynystės grupė, kur galbūt rasite būdų, kaip įsitraukti į pagalbą vietos bendruomenei.

Pusiausvyros trūkumas tarp malonumo, pasiekto rezultato ir artimo ryšio pojūčių gali neigiamai paveikti mūsų nuotaiką. Pavyzdžiui, jei didžiąją laiko dalį leidžiate dirbdami ir neturite laiko malonumui ar bendravimui, galite pradėti jaustis prislėgti ir izoliuoti. Ir priešingai, jei didžiąją laiko dalį leidžiate savo malonumui ir neatliekate kitų jums svarbių darbų, tai irgi gali neigiamai atsilipti jūsų nuotaikai.

Kiekvienos dienos pabaigoje patartina pasitikrinti ir atsakyti sau į klausimą: „Ką šiandien nuveikiau, kad jausčiausi kažką pasiekęs? O ką dėl malonumo? Kas padėjo jausti artimą ryšį su kitais?“ Ar pavyko pasiekti tinkamą pusiausvyrą, o gal kažką rytoj galėčiau daryti kitaip?

Veiklų meniu: pasisemkite idėjų, ką galite veikti



Gyvūnai

Paglostykite augintinį
Pavedžiokite šunį
Pasiklausykite paukščių



Būkite aktyvūs

Eikite pasivaikščioti
Pabėgiokite
Paplaukiokite
Pasivažinėkite dviračiu
Išsirinkite vaizdo treniruotę ir pasportuokite namie



Susitvarkykite

Susitvarkykite namus
Susitvarkykite kiemą
Susitvarkykite vonią
Susitvarkykite tualetą
Susitvarkykite miegamąjį
Išsivalykite šaldytuvą
Išsivalykite orkaitę
Nusivalykite batus
Išsiplaukite indus
Sudėkite / išimkite indus iš indaplovės
Išsiskalbkite drabužius
Padarykite kitus kasdienes darbus
Susitvarkykite savo darbo vietą
Išsivalykite spinteles



Bendraukite su kitais

Susisiekite su draugais
Prisijunkite prie naujos grupės
Įstokite į politinę partiją
Išbandykite internetinį pažinčių puslapį
Parašykite draugui(-ei) žinutę
Parašykite draugui(-ei) laišką
Atnaujinkite ryšius su senais draugais



Gaminkite maistą

Pasigaminkite sau
Pagaminkite valgį kitiems
Iškepkite pyragą / sausainių
Pasikepinkite zefyrų
Išbandykite naują receptą



Kurkite

Nupieškite paveikslą
Nutapykite portretą
Fotografuokite
Pieškite ir keverzokite
Surūšiuokite nuotraukas
Sudėliokite nuotraukų albumą
Pradėkite iškarpių albumą
Užbaikite pradėtą projektą
Siūkite / megzkite



Išraiška

Juokitės
Verkite
Dainuokite
Šaukite
Rėkite



Gerumas

Padėkite draugui(-ei) / kaimynui(-ei) / nepažįstamajam(-ai)
Padarykite kam nors dovaną
Padarykite gerą darbą be jokios priežasties
Padarykite kam nors paslaugą
Išmokykite ką nors naujo įgūdžio
Padarykite kam nors kažką gražaus
Suplanuokite kažkam staigmeną
Padarykite savo gerųjų savybių sąrašą
Pasidarykite dalykų ar žmonių, už kuriuos esate dėkingi, sąrašą



Išmokite

Išmokite kažką naujo
Išmokite naujų įgūdžių
Išmokite naują faktą
Pažiūrėkite mokomąjį vaizdo įrašą



Sutaisykite

Sutaisykite namuose kokį nors daiktą
Sutaisykite dviratį / automobilį / motorolerį
Pasigaminkite kažką naujo
Pakeiskite lemputę
Pasipuoškite kambarį



Protas

Svajokite
Medituokite
Melskitės
Apmąstykite
Galvokite
Išbandykite atsipalaidavimo pratimus
Užsiimkite joga



Muzika

Pasiklausykite mėgstamos muzikos
Paieškokite naujos muzikos
Įsijunkite radiją
Kurkite muziką
Padainuokite dainą
Pagrokite instrumentu
Paklausykite tinklalaidės



Gamta

Išmėginkite sodininkystę
Pasodinkite kažką
Ką nors apgenėkite
Nupjaukite žolę
Nusiskinkite gėlių
Nusipirkite gėlių
Pasivaikščiokite gamtoje
Pasėdėkite saulėkaitoje



Planuokite

Užsibrėžkite tikslą
Nusistatykite biudžetą
Susikurkite 5 metų planą
Sudarykite darbų sąrašą
Sudarykite sąrašą dalykų, kuriuos norite nuveikti per likusį gyvenimą
Sudarykite pirminių sąrašą



Skaitykite

Perskaitykite mėgiamą knygą
Perskaitykite naują knygą
Paskaitykite laikraštį
Paskaitykite mėgiamiausią internetinį puslapį



Rutina

Atsikelkite itin anksti
Neikite miegoti iki vėlumos
Pamiegokite ilgiau
Padarykite kažką iš savo darbų sąrašo



Pasirūpinkite savimi

Išsimaudykite vonioje
Nusiprausykite po dušu
Išsiplaukite galvą
Pasidarykite veido procedūras
Nusikarpykite nagus
Pasidėginkite saulėje (tik nepamirškite kremo nuo saulės!)
Nusnauskite



Išbandykite kažką naujo

Pamėginkite neragauto maisto
Paklausykite negirdėtos muzikos
Pažiūrėkite nematytą TV laidą ar filmą
Apsivilkite naują drabužį
Perskaitykite naują knygą
Padarykite kažką spontaniško
Išreikškite save



Pažiūrėkite

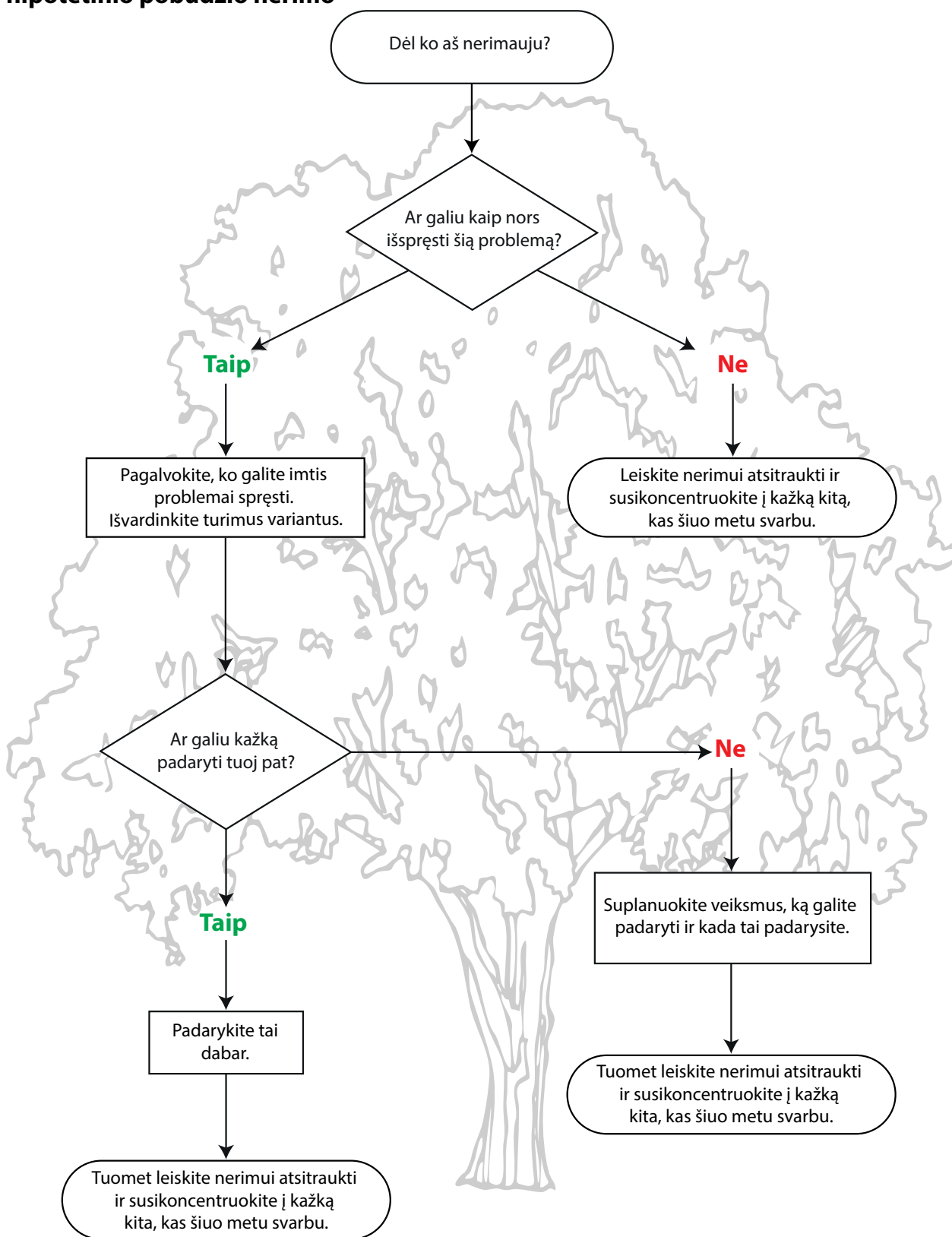
Pažiūrėkite filmą
Pažiūrėkite TV laidą
Pažiūrėkite YouTube vaizdelių



Rašykite

Parašykite pagiriamąjį laišką
Parašykite laišką politikui
Parašykite pikto laišką
Parašykite dėkingumo laišką
Parašykite padėkos atvirutę
Pildykite užrašus / dienoraštį
Susikurkite CV
Pradėkite rašyti knygą

Šis sprendimų medis padės jums atskirti nerimavimą dėl tikrų problemų nuo hipotetinio pobūdžio nerimo



Nerimo atidėjimo pratimas neužtikrintumo laikotarpiu

Psichologai išskiria du nerimo tipus:

- 1. Nerimavimas dėl tikrų problemų** yra susijęs su šiuo metu jūsų gyvenimui aktualiais iššūkiais, kurie reikalauja neatidėliotinių veiksmų:
„mano rankos nešvarios po darbų darže, todėl turiu jas nusiplauti“, „turiu paskambinti draugei, nes ji pamiršau jos gimtadienį“, „negaliu rasti savo raktų“, „neturiu pakankamai pinigų apmokėti sąskaitos už elektrą“, „mano vaikas nesikalba su manimi“.
- 2. Hipotetinio pobūdžio nerimas** sukelia tokie dalykai, kurie šiuo metu neegzistuoja, bet galėtų atsitikti ateityje:
„kas bus, jei aš numirsiu“, „kas bus, jei numirs visi mano pažįstami“, „tokie rūpesčiai veda mane iš proto“.

Žmonės, kurie daug nerimauja, dažnai nepajėgia kontroliuoti savo nerimo, tad jis pasiglemžia daug jų laiko. Jie kartais tiki, kad aplankęs nerimas yra iš tiesų vertas jų dėmesio. Geras būdas pažinti savo santykį su nerimu – pamėginti atidėti nerimą vėlesniam laikui, t.y. sąmoningai paskirti savo dienoje laiką, kai nieko kito neveiksite, tik nerimausite, tačiau svarbu šį nerimą skirtą laiką riboti. Jei norite išbandyti šį metodą, laikykitės žemiau aprašytų žingsnių bent vieną savaitę:

1 žingsnis. Pasiruošimas

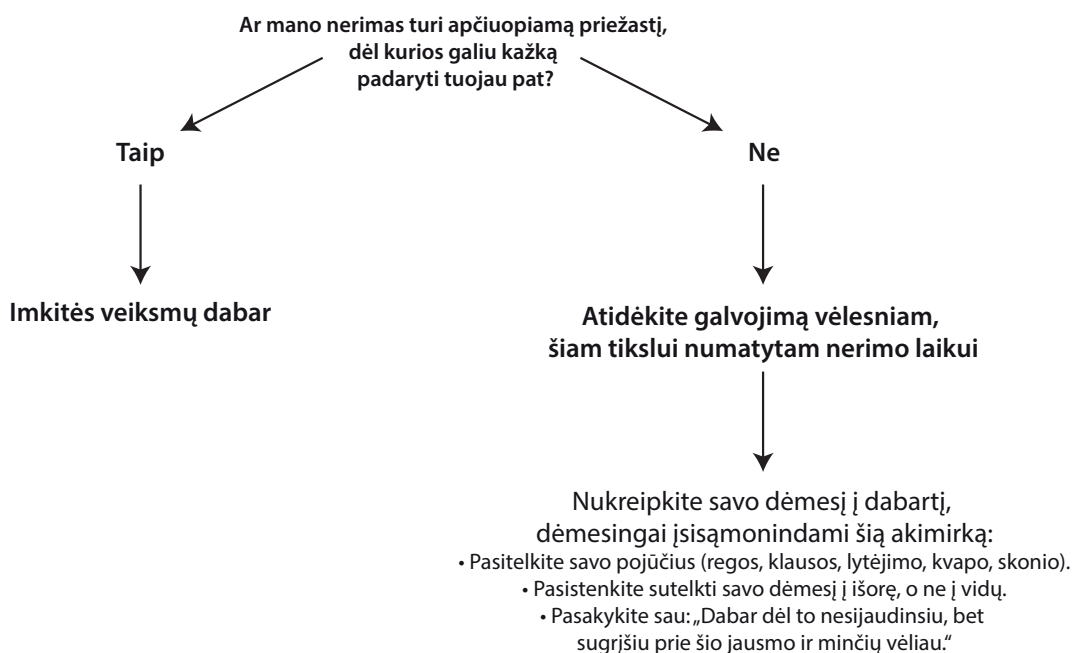
Nuspręskite, kada ir kiek laiko galite skirti „panerimauti“.

- „Nerimo laikas“ – tai laikas, kurį kasdien paskiriate konkrečiam tikslui „panerimauti“.
- Kaip manote, kokių dienos metu būtumėte tinkamai nusiteikę galvoti apie nerimą jums keliančius dalykus?
- Kada tikėtina, kad niekas jums netrukdytų?
- Jei sunku apsispręsti, pabandykite iš pradžių kasdien tam skirti 15–30 minučių 7 valandą vakaro.



2 žingsnis. Nerimo atidėjimas vėlesniam laikui

Dienos metu stebėkite save ir stenkitės atpažinti, ar jaučiatės sunerimę dėl tikros, apčiuopiamos problemos, kuriai spręsti galite imtis veiksmų tuojau pat, ar vis tik tai yra hipotetinio pobūdžio nerimas, kurį reikia atidėti vėlesniam laikui.



3 žingsnis. Nerimo laikas

Savo nerimastingoms mintims išreikšti naudokite tam skirtą nerimo laiką. Pabandykite užsirašyti per dieną kilusias hipotetinio pobūdžio nerimastingas mintis, kurias atsimenate. Kurios iš jų vis dar kelia susirūpinimą šią akimirką? Ar tarp jų yra tokių susirūpinimą keliančių dalykų, dėl kurių būtų galima imtis praktinių veiksmų?

- Pasistenkite išnaudoti visą nerimo laiką, net jei jaučiate, kad dabar neturite dėl ko labai nerimauti arba net jei nei vienas iš išvardintų susirūpinimą kėlusiu dalykų nebeatrodo toks primygtinai svarbus.
- Apgalvokite šiuos susirūpinimą keliančius dalykus – ar jie ir dabar turi tokį pat stiprų emocinį poveikį, kaip ir pirmą kartą apie juos pagalvojus?
- Ar kurį nors savo susirūpinimo objektą galite paversti praktine problema, kuriai galėtumėte ieškoti sprendimo?

Kaip kritiškai, bet su atjauta sau, įvertinti savo mintis pasaulinės sveikatos krizės metu

Situacija Su kuo buvote? Ką veikėte? Kur buvote? Kada tai įvyko?	Emocijos ir kūno pojūčiai Ką tuo metu jautėte? Įvertinkite intensyvumą nuo 0 iki 100 %	Automatinis mąstymas Kokios mintys tuo metu sukosi jūsų galvoje? Mintys, vaizdai ar atsiminimai	Atsakas, vadovaujantis atjauta sau Koks būtų ištis atjaučiantis atsakas į jūsų neigiamą mintį?
Žiūriu žinias jau antrą valandą iš eilės.	Jaučiu nerimą ir vis stiprėjanti panikos jausmą.	Tai siaubinga. Galai mirti tiek daug žmonių. Kas nutiks man ir mano šeimai?	Suprantama, kad tau neramu – būtų keista, jei būtų kitaip. Tačiau galėtum padaryti, kas iškart padėtų tau pasijusti geriau? Galbūt vietoje žinių galėtum įsijungti linksmą filmą arba pasikelti nuo sofos ir nuveikti kažką kito.
		Jei iškilio tam tikras vaizdiny ar atsiminimas, ką jis jums tuo metu reiškė?	Pabandykite sureaguoti į savo mintis su atjauta – vadovaudamiesi išmintimi, stiprybe, šiluma, gerumu ir savęs neteisdam. • Ką man pasakytų geriausias(-a) mano draugas(-ė)? • Ką man pasakytų ištis atjaučiantis žmogus? • Koks tonas mane nuraminų šią akimirką?

Kaip kritiškai, bet su atjauta sau, įvertinti savo mintis pasaulinės sveikatos krizės metu

Situacija Su kuo buvote? Ką veikėte? Kur buvote? Kada tai įvyko?	Emocijos ir kūno pojūčiai Ką tuo metu jautėte? Įvertinkite intensyvumą nuo 0 iki 100 %	Automatinis mąstymas Kokios mintys tuo metu sukosi jūsų galvoje? Mintys, vaizdai ar atsiminimai	Atsakas, vadovaujantis atjauta sau Koks būtų išties atjaučiantis atsakas į jūsų neigiamą mintį?
		Jei iškilto tam tikras vaizdinys ar atsiminimas, ką jis jums tuo metu reiškė?	Pabandykite sureaguoti į savo mintis su atjauta – vadovaudamiesi išmintimi, stiprybe, šiluma, gerumu ir savęs neteisdami • Ką man pasakytų geriausias(-a) mano draugas(-ė)? • Ką man pasakytų išties atjaučiantis žmogus? • Koks tonas mane nurodintų šią akimirką?

Keli patarimai pabaigai

- **Laikykitės rutinos.** Jei daugiau laiko leidžiate namuose, svarbu ir toliau išlaikyti įprastą rutiną. Stenkitės ir toliau keltis ir eiti miegoti įprastu laiku, reguliariai valgyti, o rytais apsirengti bei pasiruošti dienai. Galite net susidaryti dienos tvarką, kad jūsų diena įgytų tam tikrą struktūrą.
- **Išlaikykite protinį ir fizinį aktyvumą.** Planuodami savo dienos tvarką, stenkitės įtraukti veiklas, kurios lavintų ir protą, ir kūną. Pavyzdžiui, galėtumėte pradėti lankyti naujus kursus internete arba mesti sau iššūkį išmokti naują kalbą. Taip pat svarbu išlaikyti fizinį aktyvumą. Pavyzdžiui, 30 minučių užsiimkite intensyvia namų ruošia arba sportuokite pagal fizinių pratimų vaizdo įrašą internete.
- **Ugdykite dėkingumą.** Dėkingumo praktikavimas gali padėti pajusti džiaugsmo, gyvybingumo ir malonumo akimirkas net ir tokiu neužtikrintumo laikotarpiui, kaip šis. Kiekvienos dienos pabaigoje skirkite šiek tiek laiko atsakyti sau, už ką šiandien galite būti dėkingi. Stenkitės atsakyti kuo konkrečiau ir kiekvieną dieną pastebėti naujų dalykų, pavyzdžiui, „Esu dėkingas(-a) už tai, kad šiandien per pietus švietė saulė ir galėjau pasėdėti sode.“ Gera mintis pradėti dėkingumo žurnalą arba kaupti įrašus dėkingumo stiklainyje. Paraginkite įsitraukti ir kitus namiškus.
- **Stebėkite ir ribokite nerimą keliančius veiksnius.** Nuolat keičiantis pasaulinei sveikatos situacijai, kartais gali atrodyti, kad stebėti naujienas ar sekti pranešimus socialiniuose tinkluose yra būtina. Tačiau kaip tik tai gal tapti padidėjusio susirūpinimo ir nerimo priežastimi. Stenkitės atpažinti, kas konkrečiai jums sukelia susirūpinimo jausmą. Pavyzdžiui, susijaudinate pažiūrėję žinias ilgiau nei 30 minučių? Kas valandą tikrindamiesi socialinius tinklus? Stenkitės apriboti laiką, kuomet jaučiatės neapsaugoti nuo nerimą keliančių veiksnių. Galbūt vertėtų žinių kasdien klausytis tik tam tikru laiku arba aiškiai apibrėžti, kiek laiko galite skirti naujienoms socialiniuose tinkluose.
- **Pasikliaukite tik patikimais žinių šaltiniais.** Taip pat paranku atidžiai rinktis žinių ir informacijos šaltinius. Būkite kritiški ir rinkitės patikimus šaltinius. Pavyzdžiui, puikus informacijos šaltinis yra šis Pasaulio sveikatos organizacijos puslapis:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Lithuanian

Translated title: Kaip susigyventi su savo nerimu visuotinio neužtikrintumo laikais

Translated by: Aidas Ramanauskas, Jurgita Radavičienė and Petras Jurkuvėnas

Edited by: Skaistė Aleksandravičiūtė, Gaila Matulytė and Giedrė Apanavičiūtė

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.