

NERAMU?

NORI PASIKALBĖTI?



KYLA SUNKUMŲ?



Koronaviruso sukelta pandemija apsunkina kiekvieno iš mūsų gyvenimą. Užsidarius mokykloms, nevykstant renginiams ar užsiėmimams, daugelis jaunų žmonių pajunta, kad jų gyvenime ima trūkti išties svarbių dalykų – kad ir tokių kasdieninių, kaip pašnekesiai su draugais ar įprasti susitikimai mokykloje.

Žmogui, kuris susidūręs su pokyčiais dėl COVID-19 plitimo išgyvena nerimą, jaučiasi izoliuotas ar nusivylęs, svarbu žinoti, kad **jis yra ne vienas**, taip pat yra **svarbu pasirūpinti savimi ir savo emocine gerove**.

## ATPAŽINK NERIMĄ

Nerimauti yra visiškai normalu – jei skambios antraštės, uždarytos mokyklos tau kelia nerimą – nesi vienintelis toks, panašiai gali jaustis daugelis. Anot psichologų, nerimas yra normali ir sveika reakcija į iškilusias grėsmes, kuri skatina ieškoti būdų apsisaugoti, priimti šiuo metu tinkamiausius sprendimus (pvz., neiti į žmonių susibūrimus, plauti rankas ir pan.), ir tokiu būdu pasirūpinti ne tik savimi, bet ir kitais.

Remkis tik patikimais informacijos apie COVID-19 šaltiniais ([www.koronastop.lt](http://www.koronastop.lt); <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

Jei prastai jautiesi, būtinai pasikalbėk apie tai su tėvais ar suaugusiu, kuriuo pasitiki. Svarbu žinoti, kad vaikai ir jauni žmonės koronaviruso sukelta liga paprastai perserga gana lengvai, o dauguma šios ligos sukeltų simptomų yra išgydomi. Yra keletas dalykų, kurie priklauso nuo tavęs ir kuriuos gali daryti siekdamas apsaugoti save ir kitus: dažnai plauti rankas, neliesti veido ir palaikyti socialinį atstumą.

## Naudokis

programėlėmis

„Ramu“

„Pagalba sau“

## KARTAS ATŠITRAUK

Sudėtingai situacijai tęsiantis, svarbu atskirti dalykus, kuriuos gali pakeisti, ir tuos, kurie nuo tavęs nepriklauso. Pastarųjų šiuo metu yra itin daug, ir tai gali kelti įvairius jausmus – liūdesį, bejėgiškumą, pyktį ir pan. Vienas iš būdų sau padėti – atsitraukti: užsiimk sau malonia veikla, pažiūrėk mėgstamą serialą, paskaityk – tai suteiks palengvėjimo ir padės atgauti pusiausvyrą.

# KAIP DAR GALI PADĖTI SAU?

## RASK NAUJŲ BŪDŲ BENDRAUTI SU DRAUGAIS

Laikantis socialinio atstumo, galima ir verta ieškoti būdų, kaip palaikyti ryšį su savo draugais ir artimaisiais – galbūt, kitaip, nei tai darėte iki šiol. Gal norėsi paskambinti telefonu, susirašyti socialiniuose tinkluose, o galbūt parašysi draugui laišką? Ieškok sau tinkamiausio ir priimtinausio būdo.

## SUSITELK Į SAVE

Šiuo laiku gali sau padėti, susitelkdamas į save ir ieškodamas savo būdų, kaip išnaudoti atsiradusį laisvą laiką. Galbūt norėjai išmokti kažką naujo? Perskaityti knygą? Daugiau laiko praleisti grodamas gitara? Dabar kaip tik tinkamas metas.

### Daugiau idėjų, ką veikti karantino metu

## BŪK ATIDUS NE TIK SAU, BET IR KITIEMS

Gali būti, kad šiuo metu dažniau susidursi su netinkamu elgesiu ir įvairiais išpuoliais internete. Žmogus, patiriantis patyčias neturi likti vienas šioje situacijoje. Priešingai, svarbu kreiptis į artimuosius, suaugusiuosius pagalbos ir paramos.

Jeigu matai, kad tavo draugas (-ė) patiria patyčias, palaikyk jį, pasiūlyk padėti. Nieko nedarant, žmogui gali atrodyti, kad visi yra nusiteikę prieš jį, ir jis niekam nerūpi. Tavo žodžiai gali tai pakeisti.

Prisimink, dabar, labiau nei bet kada anksčiau, mes turime labai apgalvoti, ką sakome ar kuo dalinamės, nes tai gali įskaudinti kitus.

## ATPAŽINK IR PRIIMK KYLANČIUS JAUSMUS

Tai, jog turi praleisti reikšmingus įvykius, susitikimus su draugais, turi atsisakyti tam tikrų pomėgių ar sporto varžybų, nepaprastai nuvilia, liūdina! Koks yra geriausias būdas įveikti nusivylimą? Leisti sau tai jausti. Kai užklumpa sunkūs jausmai, su jais reikia truputį pabūti. Jeigu tau liūdina, būk liūdnas, ir, jeigu leisi sau liūdėti, greičiau pasijusi geriau.

### Daugiau informacijos

Jeigu kylantys jausmai yra labai stiprūs ir tau sunku su jais išbūti, dėl ko nors nerimauji ar tiesiog nori pasikalbėti apie savo išgyvenimus

**Kreipkis:**

**Emocinės paramos linija**

tel. 1809

**Vaikų linija**

tel. 116 111 (11-23 val.)

[www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)

**Jaunimo linija**

tel. 8 800 28888 (visą parą)

[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

**Linija Doverija** (rusų kalba)

tel. 8 800 77277 (16-19 val.)

**Pagalba esant savižudybės rizikai**

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)