



ŠIS LAIKOTARPIS NELENGVAS?

Tikriausiai daugumai mūsų šis laikotarpis nelengvas. Tam nemažai įtakos turi tamsusis metų laikas, kai trumpėja dienos, dažniau aplanko darganos oras, žmogaus nuotaika taip pat prastėja, ima trūkti šviesos, energijos. Šį rudenį susiduriame su dar daugiau iššūkių, nes kartu su minėtu sezoniškumu mūsų savijautą veikia nerimas dėl pandeminės situacijos bei ribojimų.

Šiuo prisitaikymo prie pokyčių laikotarpiu ypač svarbu rūpintis savimi, kurti daugiau sąlygų patirti teigiamas emocijas. Paisydamas savo poreikių, labiau suprasdamas savo vidinius išgyvenimus ir stiprindamas atsvaras, žmogus tampa atsparesnis net ir tokioms krizėms kaip dabartinė. Apskritai stresą mažina ir saugumą kuria jausmas, kad galima dalykus suvaldyti, išspręsti. Ir nors neįmanoma kontroliuoti pasaulyje vykstančių įvykių, žmogus gali kurti savo dienotvarkę, turėti pomėgių ir palaikančią socialinę aplinką – tokie būdai tikrai yra labai efektyvūs stiprinant atsparumą. O savimi rūpintis svarbu ne tik sunkiais periodais, bet visą laiką, prevenciškai.

Suprantama, esant dabartiniams ribojimams, sunkiau kurti minėtas atsvaras, planuoti laisvalaikį. Tačiau galbūt galima kūrybiškai pažvelgti į esamas galimybes – išnaudoti technologijas bendrauti su artimaisiais, skirti laiko pomėgiams, kuriems anksčiau nelikdavo laiko, galbūt išmokti ko nors naujo. Taip pat naudinga sau priminti, jog sunki situacija yra laikina – po truputį ši krizė praeis, atnešdama naujus laikotarpius, išgyvenimus.

Tokie etapai kaip šis dažnai paaštrina iki tol egzistavusias problemas ir rūpesčius, tad labai svarbu neleisti sunkumams įsisenėti, nenumoti ranka į tai, kas sunku. Tam gali padėti savišvieta, pokalbiai su artimaisiais, nevengimas priimti sprendimų atsižvelgiant į savo poreikius, mokymasis atsipalaiduoti. Jei vienam tai padaryti sunku, visada galima kreiptis į emocinės paramos linijas ar registruotis į psichologo konsultaciją.

Rūpinkimės savimi ir būkime sveiki!

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2020-10-01