

# Emocinės sveikatos stiprinimas

Rekomendacijos pedagogams



Kaunas  
2020 m.

## ***Emocinė sveikata***

Tai emocinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą, išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte. Gebėjimas priimti ir valdyti jausmus, kylant iššūkiams ir pokyčiams.

- ✓ Kiekviena emocija yra svarbi ir turi savo paskirtį evoliucijos eigoje. Emocinę sveikatą lemia tai, kaip gebame šias emocijas atpažinti, suprasti ir tinkamai išreikšti.
- ✓ Ar rūpinatės emocine sveikata, galite nuspręsti ir iš kūno pojūčių. Dažnas galvos skausmas, širdies darbo problemos, virškinimo sunkumai ir daugelis kitų nemalonių fizinių pojūčių, kurie neturi biologinio pagrindo, siejami su emocinės sveikatos sunkumais.
- ✓ Emocinę sveikatą stiprinti galite pasitelkdami savo kūrybinį potencialą. Tai labai individualu ir susiję su tuo, kas padeda atsipalaiduoti. Tereikia prisiminti savo pomėgius.
- ✓ Nemalonus jausmus reikia mokytis išgyventi tinkamai, nes jie kaip jūros banda priartėja, paliečia ir nutolsta.
- ✓ Emocinę sveikatą teigiamai veikia bendruomeniškumas, artimi, pasitikėjimu grįsti santykiai su artimais žmonėmis. Gebėjimas užmegsti nuoširdžius ryšius padeda pasidalinti savo sunkumais ir rasti būdų juos įveikti.
- ✓ Ne viename moksliniame straipsnyje skelbiama, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia emocinę sveikatą.
- ✓ Atsakius sau į klausimą, kiek galiu skirti laiko tam, kas man teikia džiaugsmą ir malonumą, pastebėsite, kaip dažnai stipriate savo emocinę sveikatą.
- ✓ Psichoterapeuto E. Laurinaičio minima formulė 8/8/8 atspindi tai, kad reikėtų skirti 8 valandas miegui, 8 valandas darbui ir 8 valandas sau ir savo artimiesiems. Ši formulė atskleidžia, kaip svarbu yra ilsėtis ir tai daryti kokybiškai.
- ✓ Į sunkias situacijas žvelgiant, kaip į iššūkį, atsiveria galimybė rasti naujų būdų jas įveikti ir sustiprinti emocinę sveikatą.
- ✓ „Spręskite apie savo sveikatą iš to, kaip Jus džiugina rytas ir pavasaris“ (H.D.Toras)

# ***Emocinės sveikatos stiprinimo būdai***

## **Kvėpavimo pratimas**

- ✓ **Skaičiuodami** iki 4 (1-2-3-4) lėtai įkvėpkite ir taip skaičiuodami iki 4 (1-2-3-4) lėtai iškvėpkite. Taip pakartokite keletą kartų. Galite šiek tiek pasunkinti pratimą. Įkvėpdami mintyse sakykite sau: „vienas, ir iškvėpdami: „jaučiuosi atsipalaidavęs“. Paskui: „Du... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs...“ ... „Trys... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs nei anksčiau...“ ... „Keturi... jaučiuosi visiškai ramus ir atsipalaidavęs“.

## **Greitos atsipalaidavimo technikos**

- ✓ **Sukimasis kėdėje.** Prisiminkite jausmą raumenyse, kai įtampa mažėja. Atsisėskite patogiai ir atsipalaiduokite. Lėtai pasukite viršutinę kūno dalį į vieną šoną, rankų padėtis truputį į šalis ir pažiūrėkite per petį. Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite, kol sukātės į priešingą pusę. Vėl giliai įkvėpkite ir grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą 2 kartus.
- ✓ **Pirštų įtampa.** Atsisėskite patogiai, užsimerkite. Įtempkite visus kūno raumenis, kol rėsite į viršų kojų pirštus, lyg bandytumėte pasiekti blauzdas. Palaikykite įtampą kojose ir sėdmenyse, sugniaužkite rankų pirštus į kumščius ir sukąskite žandikaulį, dar stipriau sumerkite akis ir tuo metu giliai įkvėpkite. Pajuskite įtampą visame kūne. Palaikę kelias sekundes, iškvėpdami staiga viską atpalaiduokite.
- ✓ **Vėsus oras į vidų, šiltas į lauką.** Atsisėskite patogiai, užsimerkite ir dėmesį sutelkite į nosies galiuką. Įkvėpiant jaučiate, kaip oras praeina pro šnerves. Įkvėpiant oras vėsesnis nei iškvėpiant. Susitelkite į šiuos pojūčius. Jauskite oro šilumą ir susitelkite į kvėpavimą. Pakartokite kelis kartus.
- ✓ **Pečių sukimas.** Pakelkite pečius ir bandykite jais pasiekti ausis. Tada suveskite pečius už nugaros ir leiskite jiems „nukristi“, staiga atpalaiduokite. Dar kartą – aukštyn, atgal, pasukame ratu ir „numetame“. Pakartoti kelis kartus. Kai kurie žmonės sako, kad geriau atsipalaiduoja, jei pečius suka ne atgal, o į priekį. Įvertinkite savo būdą. Visiškai atpalaiduokite pečius ir lengvai kvėpuokite.

## Nusiramavimo pratimai pasitelkiant jausmus ir malonius prisiminimus

- ✓ **Įsivaizduokite artimo žmogaus veidą arba balsą.** Kai jaučiatės nusiminę ar nusivylę, pabandykite prisiminti žmogų, kuriam esate brangus. Pabandykite prisiminti jo veidą arba balsą. Įsivaizduokite jį jums sakantį, kad dabar sunkus metas, bet jūs tai įveiksite.
- ✓ **Sakykite sau malonius dalykus.** Pavyzdžiui, galite sakyti: „dabar tau sunku, tačiau tu tai įveiksi.“, „tu stiprus ir gali tai įveikti“.“, „tu stengiesi ir darai tai, kas geriausia.“ Sakykite tai sau mintyse arba garsiai tiek kartų, kiek jums reikia.
- ✓ **Įsivaizduokite savo mėgstamiausią vietą.** Pabandykite prisiminti ją kuo tiksliau: jos išsidėstymą, vyraujančias spalvas, garsus, kuriuos galima ten išgirsti, kitus pojūčius, kuriuos galima ten pajauti. Prisiminkite, kada paskutinį kartą ten buvote: kaip jautėtės? Su kuo ten buvote? Ką ten veikėte?
- ✓ **Rašykite dėkingumo dienoraštį.** Kasdien užsirašykite 5 dalykus, už kuriuos esate dėkingi. Stenkitės, kad jūsų užrašai būtų kažkas daugiau nei vien sąrašas dalykų, už kuriuose dėkojate: užsirašykite, kodėl esate už tuos dalykus dėkingi, kodėl šiandien būtent šie dalykai buvo svarbūs, kaip jie jums padeda jaustis geriau ir pan.
- ✓ **Išbandykite 5-4-3-2-1 metodą.** Pasitelkę savo pojūčius patyrinėkite aplinką, pavyzdžiui išvardinkite penkių aplink esančių objektų spalvas, keturis girdimus garsus, palieskite tris šalia esančius daiktus, užuoskite du kvapus ir paragaukite vieno skonio. Stenkitės kreipti dėmesį į mažiau pastebimus dalykus (kilimo spalvos, kompiuterio burzgimas ir pan.). Sunkiose situacijose tai padeda sukonzentruoti dėmesį.

## Meditacijos ir pratimai, kuriuos galima rasti internete

- ✓ Kvėpavimo meditacija: <https://lnkd.in/gb7eKHp>
- ✓ Kūno skenavimo meditacija: <https://lnkd.in/gAM5uYA>
- ✓ Pratimas "trijų žingsnių pauzė": <https://lnkd.in/gGQihbP>
- ✓ Atjautos sau pratimas: <https://lnkd.in/gw-K8VQ>
- ✓ Pratimas "saugi vieta": <https://lnkd.in/gNz-Hhf>
- ✓ Mobilios programėlės „Pagalba sau“ ir „Ramu“ veikia, kaip emocinės sveikatos stiprinimo priemonės, tokiu būdu taip pat galite lavinti ir savo emocinį raštingumą.

# Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

1. Psichologinės paramos ir konsultavimo centras- tel: 8 673 22 562
2. Vilties linija- tel: 116 123
3. Kauno apskrities vyrų krizių centras- tel: 8 636 81 621
4. Kauno moterų linija- tel: 8 618 40 044
5. Pagalbos moterims linija- tel: 8 800 66366
6. Krizių įveikimo centras- [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)
7. Mobilios programėlės „Ramu“ ir „Pagalba sau“



## Informaciją parengė:

*Kauno miesto psichologų metodinio būrelio narės*

Naudoti informacijos šaltiniai:

1. [www.lps.lt](http://www.lps.lt)
2. [www.apaservices.org](http://www.apaservices.org)
3. [www.who.int](http://www.who.int)
4. <https://positivepsychology.com>
5. <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija>
6. <http://harmoningogyvenimostudija.lt/harmonija-kunui-ir-sielai/relaksacijos-technikos/>
7. <https://www.psicentras.lt>
8. <http://pagd.lrv.lt/uploads/pagd.lrv.lt/documents/files/streso%20valdymo%20pratimai.pdf>