

Gerovė Ignalinoje



Gerovės konsultanto laikraštis Nr. 1, Tiražas 1000vnt., platinamas NEMOKAMAI

Ignalinos rajono gyventojai kviečiami pasirūpinti savo emocine sveikata ir pasinaudoti nemokama Gerovės konsultantų paslauga.

Emocinė sveikata – neatsiejama visapusiškos mūsų gerovės dalis.



Kiekvienas žmogus savo gyvenime bent kartą yra susidūręs su mažesniais ar didesniais iššūkiais: vieni apie savo problemas gali kalbėti su artimaisiais, kitiems išsipasakoti būna labai sunku ir viską laiko savyje. Žmonės yra linkę lyginti savo problemas su kitų, tačiau reikėtų suprasti jog tai yra netikslinga ir kad ir su kokiomis problemomis susiduria aplinkiniai, jūsų problemos dėl to netampa mažiau svarbios.

Prisiminkite, kad kreiptis pagalbos yra visiškai įprasta, todėl neturėtumėte dėl to jaustis blogai. Kartais gali būti sunku pradėti apie tai kalbėti, tačiau nuolatinis neišspręstos problemos keliamas **d i s k o m f o r t a s** vėliau gali tik dar labiau pakenkti. Projekto "Gerovės konsultantų mode-

lio įdiegimas Ignalinos rajono savivaldybėje" tikslas - Ignalinos rajono savivaldybės gyventojų sveikatos ir socialinės gerovės gerinimas. Tikimasi, kad projekto dėka pagerės Ignalinos rajono savivaldybės gyventojų sveikatos rodikliai, mažės susirgimų psichikos ligomis, emocinių sutrikimų, gyventojai bus produktyvesni ir sumažės socialinė atskirtis.

Gerovės konsultantas tai specialistas, turintis reikalavi-

mus atitinkantį išsilavinimą ir baigęs specialius asmenų, patiriančių psichologinių ir emocinių sunkumų, žemo intensyvumo emocinio konsultavimo, remiantis kognityvine ir elgesio terapija, mokymus. Gerovės konsultantui teikiant pagalbą ankstyvoje problemos atsiradimo stadijoje siekiama užkirsti kelią susirgimui depresija ir taip prisidėti prie savižudybių skaičiaus mažinimo. Atlikus paslaugos gavėjo būklės įvertinimą, lengvi sutrikimai ar problemos gali būti sprendžiamos žemesnės kvalifikacijos specialistų minimaliomis intervencijomis ir siūloma nukreipti į aukštesnio lygio specialistus tik būklei negerėjant ar blogėjant arba jeigu jau pirminio įvertinimo metu paaiškėja, kad problema yra rimtesnė nei žemo intensyvumo emocinio konsultavimo paslaugų specialistas gali padėti.

Kognityvinė elgesio terapija - kas tai?

Gerovės konsultantai teikdami konsultacijas remiasi Kognityvine elgesio terapija (KET). KET – tai moksliskai pagrįstas ir įrodytas tikslingas minčių ir elgesio keitimo metodas, kuriuo siekiama pašalinti simptomus ar geriau adaptuotis. Kognityvinė elgesio terapija remiasi prielaida, jog mūsų mintys, emocijos ir elgesys yra labai glaudžiai susiję ir veikia vienas kitą, žmogaus savijautą nulemia jo mąstymas, todėl tai, kaip jaučiamės, priklauso ne nuo konkrečių gyvenimo įvykių, o nuo to, kaip mes juos priimame. KET didžiausią dėmesį kreipiama į šiuo metu asmens

gyvenime vykstančius įvykius, tyrinėjamos ir sprendžiamos konkrečios problemos, neieškoma atsakymų asmens praeityje ar pasąmonėje. Kaip žinoti ar Kognityvinė elgesio terapija tinkama jums? Svarbiausia ką turėtumėte žinoti – KET reikalauja aktyvaus asmens dalyvavimo ir jo pastangų terapiniame procese, todėl yra veiksminga tik tuomet, kai jūs norite ir esate pasiryžę aktyviai dirbti sprendžiant savo problemą - ne tik susitikimo su Gerovės konsultantu metu, bet ir pasibaigus konsultacijai, atliekant „namų darbus“.



Kodėl taip svarbu yra kreiptis pagalbos?

Konsultacijų atnešamą naudą puikiai iliustruoja Linos (vardas pakeistas) atvejis: Lina, jauna, ištekėjusi moteris, dvimečio berniuko mama jautėsi nelaiminga, tačiau net pati sau negalėjo tiksliai atsakyti kodėl. Juk turi nuostabią šeimą, negali skųstis nei finansine situacija, nei fizine sveikata. Tačiau suprato, kad nebejaučia pasitenkinimo savo gyvenimu. Jautė pastovų nuovargį, po kiek labiau įtemptos dienos verkdamas, galiausiai

suprato, kad užsiplieskia net nuo smulkių ginčų su vyru ar sūnumi ir reaguoja agresyviai. Santykiai su vyru tapo įtempti, apart nuolatinių barnių taip pat sulaukdavo pastabų dėl karštų reakcijų į sūnaus išdaigas. Šios situacijos Liną labai slėgė psichologiškai, ji jautė pastovią sąžinės graužatį. Ir pati pripažino, kad nekontroliuoja savo emocijų. Prie prastos savijautos prisidėjo ir tai, jog Lina su vyru kurį laiką planavo antrą vaiką. Nors planavo dar pakankamai

Kaip padėti sau, kai sunku?

Stresas – tai organizmo reakcija į neigiamas emocijas keliančias situacijas, iškilusias problemas, nemalonius įvykius. Stresas neigiamai paveikia tiek psichinę žmogaus sveikatą (nerimas, baimė, dirglumas, nuovargis, pyktis), tiek fizinę (padidėjęs prakaitavimas, galvos skausmas, virškinimo problemos, nusilpęs imunitetas). Labai svarbu atpažinti stresą ir jį laiku suvaldyti, kol jis netapo lėtiniu.



Ką galite padaryti kad padėti sau?

Susidėliokite prioritetus.

Kartais situacija mūsų galvoje atrodo esanti daug blogesnė, nei yra iš tikrųjų. Pabandykite užsirašyti. Surašykite visas iškilusias problemas ir galimus sprendimo būdus, papunkčiui surašykite visus žingsnius. Pradėkite nuo mažų, lengvai padaromų dalykų.

Išeikite pasivaikščioti.

Pasivaikščiojimas gryname ore, gamtoje leis atsipalaiduoti ir palengvins streso simptomus.

Skirkite laiko sau.

Atotrūkis nuo kasdinių problemų tai būtina sąlyga streso valdymui. Užsiimkite sau miela veikla – paskaitykite knygą, užsiimkite rankdarbiais, pasportuokite, susitikite su draugais.

Tinkamai pailsėkite.

Nors vakariene draugų rate ar vakaras su filmu skamba kaip puikus atsipalaidavimo būdas, vis dėlto svarbu nepamiršti svarbiausio – kokybiško miego.

Venkite neigiamas emocijas keliančių dalykų.

Pasistenkite atsiriboti nuo agresyvių, kritikuojančių, neįtarių žmonių. Nusibrėžkite ribas, kiek laiko per dieną praleisite naujienu skaitymui. Laisvu laiku rinkitės pozityvias emocijas keliančias knygas ar filmus.

Nebijokite kreiptis pagalbos.

Pasikalbėkite su artimaisiais. Galbūt jie galės jums padėti išspręsti susiklosčiusias situacijas ar suteiks naudingų patarimų. Kreipkitės pagalbos į Gerovės konsultantą.

neilgai, kad būtų verta nerimauti, tačiau kiekvieną mėnesį po nesėkmingo bandymo pastoti Lina jautė nusivylimą savimi. Norą pastoti dažnai keitė baimė dėl galimų būsimo nėštumo komplikacijų, apie kurias Lina kiekvieną dieną nepraleisdavo progos paieškoti informacijos ir dar labiau augino nepagrįstą baimę savyje. Apie Gerovės konsultanto paslaugas Lina sužinojo visai atsitiktinai – informaciją apie Gerovės konsultantus pamačiusi Facebook. Kai pasidomėjusi sužinojo, jog ši paslauga yra siūloma ir jos mieste – Ignalinoje, nusprendė nedelsti ir išbandyti. Jau po pirmos konsultacijos Lina teigė gavusi peno apmąstymams ir supratusi kokias klaidas darė mintimis ir veiksmais kenkdama pati sau, savo emocinei sveikatai. Vienu svarbiausiu žingsniu klaidų suvokimo link buvo pasidalijimas savo išgyvenimais su Gerovės konsultante, galimybė išgirsti save tarsi iš šono. Pritaikius kognityvinės ir elgesio terapijos metodus, aktyviai dirbdama su savimi ne tik konsulta-

cijų metu bet ir atlikinėdama „namų darbus“, Lina išmoko valdyti savo emocijas, teisingo kvėpavimo technika išmoko atsipalaidavimo užvaldžius pykčio ar baimės protrūkiams, taip pat pradėjo atsakingiau galvoti apie savo veiksmus ir apribojo save nuo nereikalingos neigiamas emocijas keliančios informacijos. Į savo dienvakę įtraukė laiką sau, kurį praleisdavo sportuodama, ar susitikdama su draugėmis. Ši konsultacijų sėkmės istorija puikiai parodo, kodėl verta kreiptis, net tuomet kai tau atrodo, jog neturi rimtų problemų, bet tiesiog jautiesi pasimetęs, užkertant kelią psichoemocinės būklės blogėjimui, susirgimui depresija. Gerovės konsultanto paslaugos yra skirtos visiems suaugusiems Ignalinos rajono gyventojams, kuriems pasireiškia lengvi depresijos, nerimo, streso simptomai, patiriantiems įvairias baimes, nemigą, susidūrusiems su problemomis ir nežinančiams kaip sau padėti suvaldyti savo emocijas.



Jauti nerimą?
Sunku atsipalaiduoti?
Jauties vienišas?
Patiri stresą darbe?
Kankina nemiga?
Nori jaustis geriau,
bet nežinai nuo ko pradėti?

REGISTRACIJA:
www.geroveignalinoje.lt
arba
8 622 28895
8 619 28887
info@ignalinosvsb.lt

NEDELSKI!
Kreipkis į Gerovės konsultantą

Konsultacijos yra **NEMOKAMOS**

*Gerovės konsultantų paslaugos skirtos asmenims nuo 18 metų

Projektą įgyvendina:



Ignalinos rajono savivaldybės
administracija



IGNALINOS
RAJONO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



VŠĮ MOKYMAI VISUOMENEI IR PERSONALUI

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Projektas įgyvendinamas Europos ekonominės
erdvės finansinio mechanizmo lėšomis

Kartu už žaliąją, konkurencingą ir įtraukią Europą

Gerovės konsultantų paslaugų teikimo vieta:
Ligoninės g. 13, 30112 Ignalina



Sek naujienas Facebook - Gerovės Konsultantai Ignalinoje