

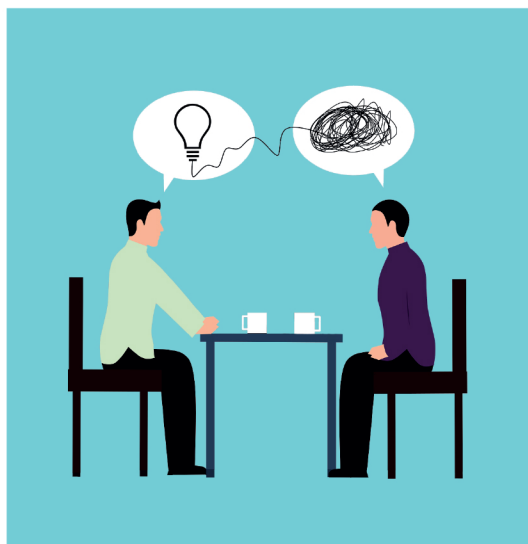
# Gerovė Ignalinoje



Gerovės konsultanto laikraštis Nr. 2, Tiražas 1000vnt., platinamas NEMOKAMAI

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

Gerovės konsultantas - tai specialistas, baigęs mokymus, turintis reikalavimus atitinkantį išsilavinimą, teikiantis emocinio konsultavimo paslaugas, remdamasis kognityvine ir elgesio terapija, visame pasaulyje pripažinta, kaip viena veiksmingiausių psichoterapijos krypčių.



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 apskritai, o nuo to, kaip mes juos priimame.

Gerovės konsultacijos yra konfidencialios, finansuojamos Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis, todėl paslaugos gavėjui nieko nekainuoja. Konsultacijos yra skirtos suaugusiems asmenims, susiduriantiems su nerimu, stresu, vienišumo jausmu, motyvacijos ar savivertės stoka, įvairiomis baimėmis.

Projektas „Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Ignalinos rajono savivaldybėje“ įpusėjo, asmenų pasinaudojusių gerovės konsultanto paslaugomis ir su jų

pagalbą pagerinusių savo emocinę būklę, skaičius auga. Siekiant didinti gerovės konsul-

tantų paslaugomis ir su jų pagalbą pagerinusių savo emocinę būklę, skaičius auga.

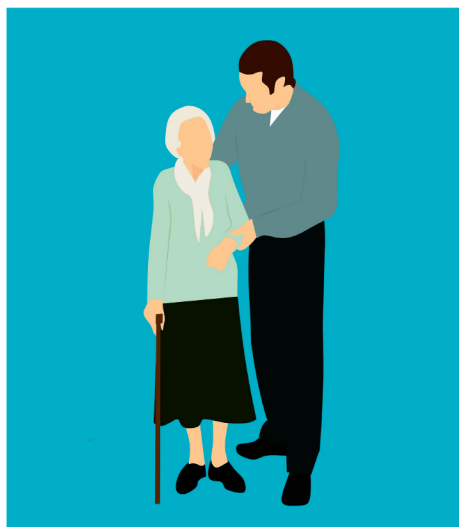
tanto paslaugų žinomumą, projekto pareiškėjų, partnerių, bendradarbiaujančių įstaigų darbuotojai, seniūnijų ir bendruomenių atstovai buvo supažindinti su gerovės konsultanto paslaugų principais ir metodais, kad galėtų įgytą informaciją suteikti potencialiems gerovės konsultanto klientams, bei motyvuoti juos pasinaudoti paslaugomis.

Kviečiame kreiptis į gerovės konsultantus vos pajutus pirmuosius emocinių sunkumų požymius, užkertant kelią psichoemocinės būklės blogėjimui, depresijai ar net savižudybei. Nelikite abejingi ir pastebėkite su emociniais sunkumais susiduriantį šeimos narį, kolegą ar kaimyną. Gerovės konsultantas padės susigražinti ramybę, išmokys valdyti emocijas, atpažinti ir užkirsti kelią kenksmingoms mintims bei jas sekančiam žalingam elgesiui.

## Slegiantis vienišumas

Visi kartais pasijuntame vieniši, jaučiamės nesuprasti, nemylimi, niekam nereikalingi. Vienišumas dažnai aplanko patyrus reikšmingas permainas gyvenime, išgyvenus artimojo netektį, skyrybas, darbo praradimą, o ypač senatvėje, kuomet išnyksta dalis socialinių ryšių, mažėja dalyvavimas visuomenės veikloje. Užsitęsęs vienišumo jausmas gali pakenkti emocinei ir fizinei sveikatai – rasti būdų kovoti su juo padės gerovės konsultantai. Kviečiame susipažinti su Rimos (vardas pakeistas), išgyvenusios vienišumo jausmą, konsultacijų sėkmės istorija: Rima gyveno su sūnumi ir mama. Darbe užėmė aukštą pareigą, galėjo save realizuoti ir jaustis svarbia kolektyvo dalimi. Aktyviai leisdavo laisvalaikį, susitikdavo su draugėmis, keliaudavo. Tačiau per pastaruosius kelis metus Rimos gyvenime įvyko didžiuliai pokyčiai. Rima, sulaukusi senatvės pensijos amžiaus, nusprendė daugiau laiko leisti įvairiems pomėgiams, kuriems vis truko laiko, ir paliko darbą. Rimos vienturtis sunūs įsigijo savo būstą, išsikraustė, įsikūrė šeimą. Maždaug po metų mirė kartu gyvenusi Rimos mama. Rima liko visai viena. Moteris išgyveno didžiulį netekties sielvartą, niekas nebedžiugino, neturėjo jėgų pakilti iš lovos, nebeturėjo jokios paspirties kažką veikti. Jai atrodė, kad visi nuo jos atitolo, tapo niekam nereikalinga. Apie Gerovės konsultantus perskaičiusi internete, daug negalvodama užsiregistravo. Konsultacijų metu taikytos kognityvinės elgesio terapijos

technikos leido jai atpažinti savo mąstymo ir elgesio klaidas, suprato, kad dėl savo savijautos atsakinga tik ji pati. Rima prisiminė ne vieną situaciją, kuomet dėl blogos nuotaikos atsisakė susitikti su draugėmis, kuo pasėkoje jų pasiūlymai vis retėjo. Suprato, kad neteisingai pyko ant sūnaus, skųsdamasi, kad jam neberūpi, juk jo dėmesys dabar skirtas mažajai dukrytei. Sunkiausia buvo pagaliau susitaikyti su mamos netektimi, nors jau praėjo porą metų, Rima suprato dar jos nepaleidusi. Tačiau po konsultacijų pagaliau ryžosi keisti savo gyvenimą, paprašė sūnaus ir marčios pagalbos sutvarkant namus ir atsiveikinant su mamos daiktai, pasiliekant vos kelis jai brangiausius.



Toks bendras namų sutvarkymas prisimenant mylimą mamą ir močiutę vėl suartino Rimą su sūnumi, abu galėjo išsipasakoti vienas kitam, išlieti savo nuoskaudas. Rima vėl pradėjo eiti į susitikimus su draugėmis, ir net pradėjo planuoti kelionę su viena iš jų. Gyvenimo džiaugsmą atrado leisdama vis daugiau laiko su anūke.

## Kaip vyksta konsultacijos?

**Gerovės konsultantai** teikia žemo intensyvumo emocinio konsultavimo paslaugas remiantis kognityvine elgesio terapija.

**Kognityvinė elgesio terapija** – viena iš populiariausių ir veiksmingiausių terapijų rūšių, jos efektyvumas įrodytas klinikiniais tyrimais.



Kognityvinė elgesio terapija sparčiai populiarėja, nes šiuolaikinis gyvenimo tempas ir augantys žmonių poreikiai skatina ieškoti greito, į tikslą orientuoto problemų sprendimo būdo. Kognityvinė elgesio terapija padeda pažinti bei suprasti, kaip siejasi žmogaus mintys, emocijos ir elgesys, suteikia žmogui rasti tinkamesnius, geresnius problemų sprendimo būdus, nei buvo naudojami iki tol.

**Individualių konsultacijų ciklą** sudaro 2 - 8 tiesioginio konsultavimo sesijų ir namų darbai. Esant poreikiui individualios konsultavimo sesijos gali būti teikiamos ir nuotoliniu būdu (internetu ar telefonu).

**Konsultacijos trukmė** 60 min., iš jų 45 min. sudaro darbas su paslaugos gavėju bei 15 min. dokumentacijos pildymas.

**Pirmosios konsultacijos** metu atliekamas paslaugos gavėjo būklės įvertinimas ir konsultacijų plano parengimas. Besikreipiantis asmuo yra apklausiamas, duodami užpildyti įvairūs klausimynai, skalės, įvertinamas jo problemos sudėtingumas. Jeigu paslaugos gavėjo psichologinės būklės atvejis per sudėtingas gerovės konsultanto kompetencijai, paslaugos gavėjui yra rekomenduojama kreiptis į aukštesnio lygio psichikos sveikatos specialistą.

**Tarp konsultacijų** paslaugos gavėjui yra paskiriamos savarankiško darbo užduotys – “namų darbai”

**Gerovės konsultantų paslaugos baigiamos**, kai asmeniui suteikiamas iš anksto numatytas kiekis konsultacijų, pastebimas žymus simptomų pagerėjimas ir teigiamas emocinės savijautos pokytis vertinimo skalėse.

Paslaugos gavėjas konsultavimo ciklo metu išsiugdo savistabos ir emocinio stiprinimo įrankius, kurie padeda stiprinti emocinę sveikatą ciklui pasibaigus.

Tačiau jeigu paslaugos gavėjas jaučia tam poreikį, jis bet kada gali kreiptis į gerovės konsultantą dar kartą.

## Tu esi ne vienas

**Psichikos sveikata** visuomenėje vis dar menkai suprantama. Gaji nuomonė, kad psichikos ligomis serga tik silpni žmonės. Toks mąstymas yra ne tik klaidingas bet ir žalingas, stigmatizuojantis psichikos sveikatos sutrikimus ir juos patyriantčius žmones. Reikia suprasti, jog nei vienas nesame apsaugotas nuo psichikos sveikatos sutrikimų.

Pasaulio sveikatos organizacijos atlikto tyrimo duomenimis 2019 pasaulyje metais psichikos sveikatos sutrikimais sirgo 1 iš 8 žmonių. Skaičiuojama, kad Covid pandemijos metu šis skaičius drastiškai paaugo dar apie 26-28%.

Dažniausi psichikos sveikatos sutrikimai yra depresija bei nerimo sutrikimai (generalizuotas nerimo sutrikimas, socialinis nerimas, panikos atakos ir kt.).

**Depresija** - tai psichikos sutrikimas, kuris pasireiškia nuolatiniu liūdesiu, bloga nuotaika bei interesų, energijos ir aktyvumo

**Generalizuotas nerimo sutrikimas** - tai lėtinis susirgimas, kuriam būdingas pastovus jaudulys, įtampa, nerimavimas dėl smulkmenų, ateities, keliantis diskomfortą, sutrikdantis kasdieninę veiklą ir darbingumą.

**Socialinis nerimas** - tai nerimas, kylantis socialinėse situacijose. Žmogus jaučia nerimą situacijose, kai gali atsidurti dėmesio centre, kai yra stebimas ar matomas kitų žmonių, kai gali būti kritikuojamas arba mano, jog jį kiti kritikuos.

**Panikos ataka** – tai staigus nerimo priepuolis, kylantis be priežasties, sukeliantis fizinius ir psichologinius simptomus, jaučiamas kontrolės praradimas, baimė išprotėti arba numirti.

**Dažniausios psichikos sveikatos sutrikimų priežastys** tai - sudėtingos gyvenimo situacijos, bauginantys įvykiai, mylimųjų, artimųjų praradimas, genetinis polinkis, organiniai pokyčiai smegenyse, bei kiti fiziniai sutrikimai ar hormoniniai pokyčiai.



sumažėjimu. Negydoma depresija dažnai tęsiasi mėnesius ar metus, ji gali komplikuotis į priklausomybę nuo alkoholio arba psichoaktyvių medžiagų, ar net baigtis savižudybe.

**Tik tu gali žengti pirmą žingsnį savo emocinės gerovės link. Jeigu jauti psichikos sutrikimų požymių ar patiri emocinių sunkumų – nedelsk, kreipkis į gerovės konsultantą.**



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

REGISTRACIJA:  
[www.geroveignalinoje.lt](http://www.geroveignalinoje.lt)  
arba  
8 622 28895  
8 619 28887  
[info@ignalinosvsb.lt](mailto: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