



GAIRĖS SUAUGUSIEMS

Savisauga suaugusiems

Kai bendruomenę užklumpa netikėtas ir sunkus įvykis, tai gali sukelti itin didelį nerimą bei įtampą ne tik asmeniui, bet ir visai bendruomenei. Dabartinės saviizoliacijos rekomendacijos dėl koronaviruso pandemijos gali sukelti ypač intensyvias emocines reakcijas, kurios gali sutrikdyti žmonių kasdieninį funkcionavimą tiek dabar, tiek ateityje.

Šiuo įtemptu momentu galime susidurti su tokiomis reakcijų fazėmis:

- **Ūminė fazė** (*derealizacija, jausmas, kad esi ne savimi, savo kūno nejutimas, sumišimas, nesiorientavimas laike ir erdvėje*). Šokas yra dalis ūmios fiziologinės reakcijos į stresą ir padeda palaikyti tam tikrą atstumą nuo sukrečiančio įvykio. Šis atstumas reikalingas norint suvokti įvykio poveikį ir skubiai pasirūpinti svarbiausiais savo poreikiais
- **Emocinio poveikio fazė**. Šiuo metu žmogus gali jausti įvairias emocijas, pavyzdžiui, liūdesį, kaltę, pyktį, baimę, sumišimą ar nerimą. Gali pasireikšti somatinės / fizinės reakcijos, pavyzdžiui, galvos skausmas, virškinimo trakto problemos ir kt., taip pat gali būti itin sunku nusiraminti.
- **Įveikos fazė**. Asmuo pradeda domėtis, naudodamasis visomis savo galimybėmis ieško paaiškinimų, kas nutiko (kodėl taip atsitiko, ką aš galiu padaryti, kodėl dabar ir kt.).

Čia pateikiamos dažniausiai pasitaikančios reakcijos, kurios gali tęstis keletą dienų ar savaičių.

- Įkyrios mintys: pasikartojantys vaizdai, nevalingi ir įkyrūs prisiminimai (*flashbacks*).
- Vengimas: nesėkmingi bandymai išvengti minčių ar jausmų. Neįmanoma galvoti apie įvykį ar situaciją primenančias detales.
- Depresiška ar prislėgta nuotaika ir (arba) nuolatinės neigiamos mintys. Neigiamūs įsitikinimai ir lūkesčiai apie save ar pasaulį, pavyzdžiui, „pasaulis yra visiškai pavojingas“.
- Nuolatinis ir neracionalus savęs ar aplinkinių kaltinimas, kad sukėlė ar paskatino stresinį įvykį arba jo padarinius, ypač po to, kai turėjo tiesioginį kontaktą ar pats buvo užsikrėtęs.
- Kaltės jausmas dėl to, kad išgyveno ar neužsikrėtė.
- Nuolatinės neigiamos emocijos, susijusios su trauma / grėsminga situacija, pavyzdžiui, ilgą laiką jaučiama baimė, siaubas, pyktis, kaltė, gėda net ir gerėjant situacijai.
- Miego ir (arba) valgymo sunkumai: sunku užmigti, dažni prabudimai ir košmarai arba padidėjęs mieguistumas (hipersomnija, kai miegama daug valandų).
- Dingęs susidomėjimas malonia, anksčiau džiuginusia veikla.
- Jausmas, tarsi visko būtų per daug, kai reikia atlikti kasdienes užduotis, pertvarkyti kasdienę veiklą.

SVARBU: galimi ryškūs individualūs šių reakcijų pasireiškimai, trukmės ir intensyvumo skirtumai.

KĄ MES GALIME PADARYTI

- Žinokite, kaip atpažinti savo pačių emocines reakcijas ir sunkumus, kurie gali kilti.
- **Neneikite savo jausmų ir prisiminkite, jog yra visiškai normalu patirti emocines reakcijas dėl netikėtų, nenumatytų ir grėsmę keliančių įvykių.**
- Stebėkite savo fizines ir emocines reakcijas.
- Atsiminkite, kad nesate vieni. Nors šiuo metu galite neturėti fizinių kontaktų, vis tiek esate sistemos ir organizacijos dalis, kurios gali palaikyti ir padėti tiek emociškai, tiek psichologiškai.
- Kalbėkite apie stresinį įvykį / situaciją padėdami vieni kitiems išlaisvinti emocinę įtampą.
- Gerbkite kitų emocines reakcijas ir veiksmus (elgesį), net kai jie yra visiškai skirtingi ir sunkiai suprantami jums.
- Stenkitės palaikyti ryšį virtualiais kanalais su artimais žmonėmis. Susikurkite nuspėjamą dienos rutiną.
- Prašykite žmonių, kuriais pasitikite, pagalbos.
- Saugokite savo emocinę pusiausvyrą, kreipkitės pagalbos / palaikymo.
- Kreipkitės, kai įmanoma, psichologinės pagalbos, kuri orientuota į trauminių prisiminimų ir reakcijų, kurios atsirado dėl įvykio / situacijos, perdirbimą.
- Aprobokite naujienų srautą iki vieno ar dviejų patikrinimų per dieną. Trauminį įvykį ar situaciją išgyvenantys žmonės turi atrasti prasmę tam, kas įvyko, dėl šios priežasties jie daug laiko praleidžia ieškodami naujienų; vis dėlto būtina apsaugoti nuo per didelio naujienų srauto, ypač iš nepatikimų šaltinių.
- Pirmenybę teikite oficialiems informacijos šaltiniams, pavyzdžiui, Pasaulio sveikatos organizacijai <https://www.who.int/> ir jos pateikiamoms rekomendacijoms (*anglų kalba*) arba Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos ministerijos pateikiamai informacijai (<http://sam.lrv.lt/koronavirusas>).
- Atminkite, kad teigiamas požiūris ir bandymas kuo mažiau galvoti kraštutinumais/ katastrofizuoti padeda tiek jums, tiek visuomenei