



**KAIP PASIRŪPINTI
SAVO PSICHINE
SVEIKATA
KARANTINO IR
PANDEMIJOS METU**

jaunimo linija

8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt



1

Atskirkite, ką galite kontroliuoti ir ko ne

Pagalvokite apie tuos dalykus, kurie priklauso nuo jūsų ir nukreipkite savo dėmesį į juos. Plaukite rankas. Priminkite apie tai kitiems. Vartokite vitaminus. Ribokite jus pasiekiančią, ypač neigiamą, informaciją. Rinkitės tik patikimus informacijos kanalus.



2

Užsiimkite tuo, kas suteikia saugumo jausmą

Nelyginkite savęs su kitais, nes veikla, kuri ramina kitus, nebūtinai gali tikti jums. Jei apribojote bendravimą su kitais, pagalvokite, ar šis sprendimas sąlygotas noro apsaugoti save ar jį sukėlė jūsų emocinė būklė.



3

Išeikite pasivaikščioti, būkite gamtoje

Geru oru tai puikus būdas gauti vitamino D, pakvėpuoti grynu oru. Be to, lengva mankšta ar pasivaikščiojimas padeda ir fizinei, ir psichinei sveikatai. Tik nepamirškite laikytis saugaus atstumo.



4

Gyvenkite dabartimi

Nerimas didėja galvojant ne tik apie tai, kas vyksta šiuo metu, bet ir svarstant, kas gali nutikti ateityje. Kai pradėdate nerimauti dėl to, kas dar nenuitiko, mintimis persikelkite į dabartį. Įvardinkite sau, ką matote, užuodžiate, kokį skonį jaučiate – sąmoningumo praktika ir pratimai gali padėti jaustis saugiau, kuomet atrodo, kad situacijos nekontroliuojate.



jaunimo linija

8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt

5

Bendraukite ir kreipkitės pagalbos

Neužsidarykite savyje ir kalbėkitės apie savo jausmus su tais, kurie jums artimi ir kuriais pasitikite. Jei nerimas stiprus ar emocinė būklė blogėja, kreipkitės pagalbos į psichinės sveikatos specialistus. Tikrai neprivalote likti vieni su savo mintimis ir jausmais – dalinkitės jais su tais, kurie gali padėti.