

Jaučiate nerimą?



Trumpas gidas apie tai, kas gali padėti



Nerimas – tai įtampos, baimės ar susirūpinimo jausmas. Kartais jausti nerimą yra visiškai normalu. Nerimas gali būti susijęs su įvairiais dalykais – sveikata, finansais, darbu, santykiais. Taip pat galima jausti nerimą net nežinant, kas jį sukelia.

Sveikas nerimo lygis gali padėti pasiruošti svarbioms užduotims, pavyzdžiui, mokytis prieš egzaminą ar užbaigti darbo projektą. Kartais nerimo jausmus gali būti sunku suvaldyti, ir jie gali pradėti trukdyti kasdieniam gyvenimui.

Nerimą galima sumažinti naudojant įvairius metodus. Šiame gide pateikiami patarimai, kaip valdyti nerimą ir jį įveikti, bei kur kreiptis pagalbos, jei jos prireiktų.

Nerimo požymiai

Nerimas gali mus paveikti įvairiais būdais. Jis gali keisti, kaip jaučiamės, kaip galvojame, kaip veikia mūsų kūnas ir kaip elgiamės. Nerimas gali sukelti įvairius simptomus, pavyzdžiui:

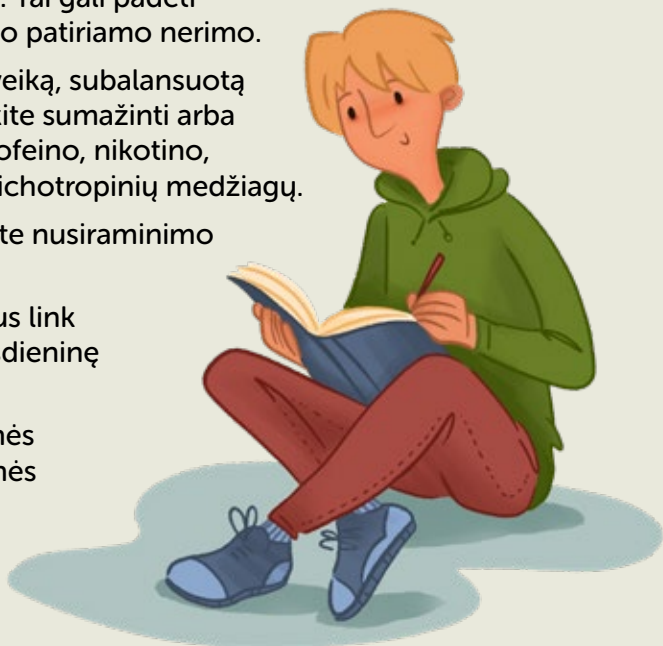
- pykinimą;
- stiprų, greitą ar nereguliarų širdies plakimą;
- galvos skausmus ir raumenų įtampą;
- galvos svaigimą ar sukimąsi;
- irzlumą;
- miego sutrikimus ir (arba) nuovargį;
- nerimastingumą arba sunkumą susikaupti;
- jausmą, kad galvoje sukasi daugybė minčių;
- nuolatinį vidinį nerimą ar slogios nuojautos jausmą;
- polinkį „užstrigti“ ties neigiamomis patirtimis ar vis iš naujo galvoti apie tą pačią situaciją.

Pastebėdami šiuos požymius, galite laiku atpažinti, kad nerimas stiprėja, ir imtis veiksmų, kurie padėtų pasijusti geriau.

Patarimai, kaip sumažinti nerimą

Jei jaučiate nerimą, yra daug dalykų, kuriuos galite išbandyti, kad padėtumėte sau įveikti šį jausmą. Perskaitykite pateiktus pasiūlymus ir išbandykite tuos būdus, kurie, jūsų manymu, jums tikėtų labiausiai.

- Pasikalbėkite su kitu žmogumi apie tai, kaip jaučiatės. Kartais savo jausmų išsakymas gali būti pirmasis žingsnis, kad pasijustumėte geriau.
- Priminkite sau, kad patiriami simptomai ir jausmai kyla dėl nerimo ir galiausiai jie praeis.
- Kiekvieną kartą, kai jaučiate nerimą, užsirašykite pastabą savo dienoraštyje arba telefone. Užrašų pagalba galėsite išsiaiškinti, kas sukelia tokius jausmus. Tada pagalvokite, kaip galėtumėte su jais susidoroti. Taip pat užsirašykite, kas jums padeda. Tai padės jums lengviau kontroliuoti situaciją.
- Pabandykite susitaikyti su tuo, ko negalite pakeisti.
- Pabandykite nukreipti savo dėmesį į kitus jums patinkančius ar įdomius dalykus. Tai gali padėti nukreipti mintis nuo patiriamo nerimo.
- Stenkitės valgyti sveiką, subalansuotą maistą ir pabandykite sumažinti arba visiškai atsisakyti kofeino, nikotino, alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų.
- Šmokite ir naudokite nusiramavimo metodus.
- Įtraukite „5 veiksmus link gerovės“ į savo kasdienę rutiną.
- Naudokitės psichinės sveikatos ir emocinės gerovės programėlėmis.



Išbandykite nusiramavimo metodus

Šie nusiramavimo metodai padeda sumažinti nerimo ir streso simptomus. Jų tikslas – padėti sugrįžti į dabartinį momentą, nukreipiant dėmesį nuo nerimastingų minčių.

5, 4, 3, 2, 1

Norėdami nusiraminti, galite pasinaudoti „5, 4, 3, 2, 1“ metodu.

Pirmiausia patogiai atsisėskite ir giliai įkvėpkite.

Tada pabandykite sutelkti dėmesį į:

- 5 dalykus, kuriuos matote;
- 4 dalykus, kuriuos jaučiate;
- 3 dalykus, kuriuos girdite;
- 2 dalykus, kuriuos uodžiate;
- 1 gerą dalyką apie save.

Kvėpavimas suspaustomis lūpomis

- Įkvėpkite įprastai, per 2 sekundes.
- Suspauskite lūpas (tarsi gertumėte per šiaudelį).
- Iškvėpkite per suspaustas lūpas per 4 sekundes.
- Kartokite tol, kol nusiraminsite.



Ritmiški judesiai

Ritmiški ir pasikartojantys judesiai gali padėti išlaisvinti įtampą ir nuraminti mintis. Galite išbandyti:

- Šokį.** Nesvarbu, koks tai šokis, ar šokate su kitais, ar vieni.
- Vaikščiojimą.** Derinkite fizinį judėjimą su sąmoningumu – atkreipkite dėmesį į ėjimo jausmą, kvėpavimo ritmą ir aplinką.
- Grojimą būgnu.** Muškite būgną arba susikurkite ritmą rankomis – ant kokio nors daikto ar net ant savo kūno.

Pastebėkite šviesias akimirkas

Kasdienybėje stenkitės pastebėti įvairius saugumo ir jaukumo momentus.

Pabandykite pastebėti dalykus, kuriuos galite:

- **pamatyti**, pavyzdžiui, paveikslą;
- **užuosti**, pavyzdžiui, ką tik nupjautą žolę;
- **išgirsti** tai, kas ramina, pavyzdžiui, paukščių čiulbėjimą;
- arba **kažką malonaus**, pavyzdžiui, žaidžiantį šunį, arba jaukumo jausmą lovoje.

Kai savo kasdienybėje pastebėsite bent menkiausią šviesos spindulėlį, stabtelkite ir pasimėgaukite tuo iš visos širdies. Mintys apie šias akimirkas taip pat gali padėti nusiraminti.



5 veiksmai link gerovės

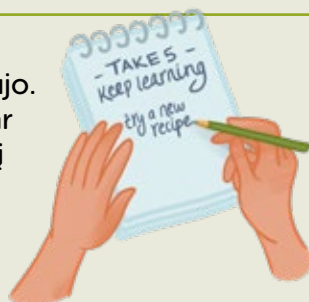
Tyrimai rodo, kad galite atlikti penkis veiksmus, kad pagerintumėte savo psichinę sveikatą ir emocinę gerovę. Kasdien atlikdami šiuos paprastus veiksmus pasijusite geriau ir bus lengviau susidoroti su nerimu ir jį reaguoti. Daugelį šių žingsnių tikriausiai jau darote. Šie nusiramino būdai padės jums pastebėti ir imtis veiksmų, tačiau yra ir kitų veiksmų, kuriuos galite atlikti.



Bendraukite su jus supančiais žmonėmis – šeima, draugais ar kaimynais. Ryšių stiprinimas suteikia palaikymo ir padeda išlaikyti bei gerinti emocinę gerovę.



Nebijokite išbandyti ko nors naujo. Iš naujo atraskite seną pomėgį ar veiklą, arba išsikelkite iššūkį, kurį norėtumėte įgyvendinti.





Fizinis aktyvumas pagerina savijautą, todėl atraskite mėgstamą veiklą, pavyzdžiui, pasivaikščiojimą, važiavimą dviračiu, sportą ar sodininkystę.



Skirkite akimirką ir pajuskite jus supantį pasaulį bei savo jausmus. Savo išgyvenimų apmąstymas padės jums įvertinti tai, kas jums svarbu.



Padarykite kažką gero draugui ar nepažįstamajam. Nusišypsokite, užsiimkite savanoriška veikla arba apsvarstykite galimybę prisijungti prie vietos bendruomenės grupės.

Pasirinkite jums patinkančias veiklas, kurias galite įtraukti į savo kasdienį gyvenimą. Viena veikla gali reikšti daugiau nei vieną žingsnį. Pavyzdžiui, pasivaikščiojimą su draugu galima priskirti bendravimui, aktyviai veiklai ir dėmesingumui.

Psichinės sveikatos ir emocinės gerovės programėlės

Sveikatos ir socialinės rūpybos programėlių bibliotekoje rasite informaciją apie programėles suaugusiems įvairiomis temomis – nerimą, stresą, miegą ir dar daugiau.



Daugiau nusiramino priemonių ir patarimų, kaip pasinaudoti „Take 5“ metodu, taip pat prieigą prie psichinės sveikatos ir gerovės programėlių bei kitų dalykų rasite apsilankę www.mindingyourhead.info



Gaukite pagalbą

Būtinai kreipkitės pagalbos dėl nerimo, jei:

- jis tęsiasi ilgą laiką;
- jis trukdo jums atlikti įprastus dalykus;
- išbandėte įvairius būdus, norėdami padėti sau, tačiau jie nepadėjo.

Pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju ir pasakykite jam, kaip jaučiatės ir ką jau išbandėte. Psichinės sveikatos problemos galima įveikti ir daugumai žmonių tai pavyksta, ypač gavus reikiamą pagalbą.

Šiaurės Airijoje taip pat yra daug tarnybų, kurios teikia pagalbą psichinės sveikatos srityje. Daugiau informacijos rasite apsilankę

www.mindingyourhead.info/services



Jei jūs ar jūsų artimasis patiriate sunkumų ar išgyvenate krizę, skambinkite „Lifeline“ nemokamu numeriu 0808 808 8000. Kvalifikuoti konsultantai dirba visą parą septynias dienas per savaitę. Daugiau informacijos rasite apsilankę www.lifelinehelpline.info

Jei jūs ar kitas žmogus galvoja apie savižudybę arba jums reikalinga skubi medicininė pagalba, skambinkite 999.



Public Health
Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



You Tube