

**Nerimas** – tai susirūpinimo, dirglumo, baimės, nuogaštavimo jausmas. Jei nerimas turi priežastį (pavyzdžiui, prieš egzaminą ar komisiją), tai yra adekvatus, normalus jausmas. Patologinis nerimas **neturi jokios aiškios priežasties**, dažnai tampa nekontroliuojamas, pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui ir tampa sutrikimu.

Be stipraus ir varginančio nerimo jausmo ar konkrečių baimių, šis sutrikimas gali sutrikdyti vidaus organų veiklą, gali pasireikšti panikos priepuoliai arba užvaldyti įkyrios mintys ar kompulsyvūs veiksmai.

#### **Nerimo ženklai ir simptomai**

- ✓ Nuolatos ar dažnai be aiškios priežasties jaučiamas stiprus nerimas.
- ✓ Perdėtas nerimas trukdo veiklai arba tam tikros situacijos tiesiog „paralyžiuoja“.
- ✓ Dėl nerimo įsitempia raumenys ir (ar) atsiranda raumenų skausmai.
- ✓ Dėl nerimo labiau plaka širdis, trūksta oro, dreba rankos.
- ✓ Vargina įkyrios, pasikartojančios mintys arba kyla noras kartoti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui, tikrinti ar užrakintos durys.
- ✓ Įsitikinimas, kad sergate sunkiomis ligomis ir net po atliktų ligas paneigiančių tyrimų nusiraminate tik trumpam.



#### **Pagalba sau**

- ✓ Rasti laiko atsipalaiduoti, sportuoti ir pagerinti miego kokybę yra svarbus žingsnis kovojant su nerimu. Fizinė veikla, kuriai reikia dėmesio, pavyzdžiui, joga ir daug jėgų reikalaujanti treniruotės, gali būti veiksmingas būdas valdyti nerimą.
- ✓ Kiti teigiami gyvenimo būdo pasirinkimai gali būti sveikas maistas, kofeino vartojimo apribojimas ir socialinis aktyvumas.
- ✓ Stebėdami savo minčių ir nuotaikų pakitimus galite išsiaiškinti, kas jums sukelia nerimą. Šios žinios gali padėti sukurti nerimo įveikos strategijas tam tikrų situacijų metu.

#### **Praktiniai patarimai:**

- Ribokite nerimą keliančius informacijos srautus;
- Pasirinkdami patikimus informacijos šaltinius;
- Atskirdami ką galite ir ko negalite kontroliuoti;
- Skirdami laiko savo jausmams;
- Kreipiantis pagalbos į kitus arba suteikdami pagalbą patys;
- Siekdami nenuklysti į svarstymus „kas būtų, jeigu...“;
- Kiek įmanoma nekeisdami sau įprastos rutinos.

Esant papildomos pagalbos poreikiui, kreipkitės į įstaigos psichologus bei Jus kuruojančius RS specialistus.

## **Vilniaus pataisos namai**



### **ATMINTINĖ**

## **Jausmai**

## **karo akivaizdoje**



Vilnius, 2022

**„Kai perskaičiau, kas atsitiko, užplūdo ašaros“** – tokios reakcijos ne stebina. Karo akivaizdoje, ypač kai konfliktas vyksta taip arti mūsų kaimynystėje, daugeliui sukelia įtampą, išgąstį ir nesaugumo jausmą.

**Šios emocijos lemia, jog pereiname į emocinės krizės būseną. Kaip su tuo susitvarkyti, racionaliai priimti užplūstančią informaciją ir kaip atsilaikyti?**

- Padidinta emocinė įtampa lemia daugybę pokyčių mūsų pažintiniuose galimybose. Gali atsirasti sunkumai sutelkiant dėmesį ir informacijos slėgimas. Visa tai įtakoja mūsų gebėjimą interpretuoti situacijas, informaciją kurią gauname. Tam tikra prasme krizė, kurioje esame, yra kaip save įkraunanti mašina.
- Intensyvaus streso įtakoje ir galimo informacinio pertekliaus, turime tendenciją praleisti tam tikrus niuansus gaunamos informacijos apie sveikatą bei saugumą. Dažniausiai, tai rezultatas trijų problemų: negirdime visos informacijos, kadangi negebame operuoti daugybe faktų krizėje; neatsimename tiek daug informacijos, kaip įprastai; klaidingai interpretuojame neaiškius pranešimus /informaciją.
- Būnant tokios būsenos dažnai vengiame šalto, racionalaus ir loginio situacijos vertinimo, kas galėtų padėti kontroliuoti stresą ar ieškoti galimų sprendimų ir krizės išeičių. Vietoj to, mechaniškai laikomės įpročių ir senai įsitvirtinusių

schemų, lengviau kartojame kitų poelgius, nekreipiant dėmesio ar jų sprendimai teisingi ar ne.

### **Baimė, nerimas ir siaubas**

- Šie trys jausmai gali lydėti kiekvieną skirtingu laipsniu. Krizėje žmonės gali jausti baimę, nerimą, pasimetimą ir intensyvų siaubą. Deja šie jausmai neišnyks vien burtų lazdele pamojus, tačiau galima daug padaryti, kad pabandytumėte kontroliuoti savo jausmus.
- Dar niekada turbūt neturėjome reikalų su tokia sudėtinga situacija, o mūsų galvose atsiranda daugybė klausimų, į kuriuos nėra atsakymų. Turite teisę jausti nerimą ir siaubą. Baimė yra svarbiu psichologiniu veiksniu atsakant į grėsmę. Negalime jos atsikratyti iš savo gyvenimo, galime ją pažinti, suprasti ir išmokyti, kaip neleisti mus kontroliuoti.

### **Baimė turi daugybę svarbių funkcijų, tačiau sugeba taip pat paskatinti ir destruktivų veikimą.**

- Pastebėta grėsmė gali motyvuoti ir padėti žmonėms veikti.
- Nežinomybės baimė arba neužtikrintumo baimė gali būti labiausiai naikinančia iš reakcijų krizinėje situacijoje ir atimti galimybę priimti sprendimus, imtis veiksmų.
- Kai žmonės bijo ir neturi atitinkamos informacijos ar įrankių, gali reaguoti netinkamu būdu, siekiant išvengti grėsmės.

! Jeigu neigiamai reaguojate į negatyvią informaciją, nepraleiskite visos dienos

klausantis informacinių žinių. Leiskite sau pailsėti nuo negatyvių dirgiklių tam, kad bereikalingai neprisukinėti baimės spiralę.

### **Beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmai**

- Vengimas beviltiškumo ir bejėgiškumo yra suprantamu tikslu siekiant tvarkytis su mus paliečiančia krize. Beviltiškumas, tai jausmas, kad niekas negali nieko padaryti, kad pataisytų situaciją, kurioje atsidūrėme.
- Žmonės dažnai priima grėsmės buvimą, kuri yra reali, tačiau kartais jos skalė tokia didelė, kad nesusitvarkome su lydinčiomis emocijomis.
- Įsitikinimas, kad esame įstrigę beviltiškoje situacijoje, lemia, jog nebeturime jėgų veikti ar pasaugoti save sunkioje situacijoje. Jeigu kažkas jaučiasi bejėgiškai, gali atsitraukinėti. Tokių jausmų apimti žmonės, bus mažiau motyvuoti imtis veiksmų, kurie galėtų būti jiems naudingi.

! Pagal turimas galimybes, stenkitės imtis veiksmų, kurie gali Jums padėti pasipriešinti emocinei krizei. Situacijoje besitęsiančio konflikto Ukrainoje, net simbolinė parama ir solidarumo demonstravimas turi didžiulę jėgą jos piliečiams. Pagalvokite, kaip galite išreikšti savo paramą ir solidarumą.

