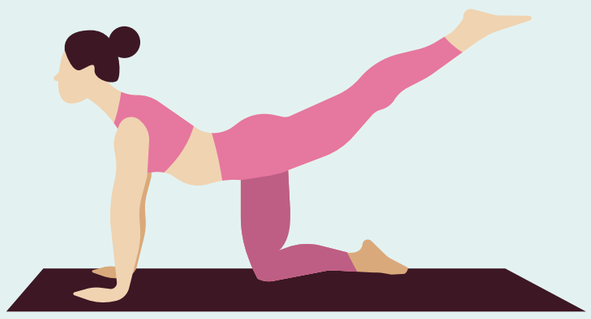
# PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

**TYRIMAIS GRĮSTOS REKOMENDACIJOS VISUOMENEI,**
**kaip pagerinti savo psichologinę savijautą pandemijos metu**

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

## Stenkitės laikytis sveiko gyvenimo būdo bei dienos režimo

Net jei turite daugiau laiko praleisti namuose, pabandykite išlaikyti rutiną, reguliariai maitintis, daugiau judėti.





## Bendraukite

Jei nėra kitų variantų, palaikykite ryšius nuotoliniu būdu. Jei norisi, prisidėkite prie bendruomeniškų iniciatyvų.

## Ribokite informacijos apie viruso plitimą bei pavojų kiekį

Remkitės tik patikimais informacijos šaltiniais. Pasirinkite keletą momentų dienoje, kai pasidomėsite naujienomis. Tai padės susidaryti tinkamą situacijos vaizdą, suteiks saugumo, padės palaikyti viltį.





## Skirkite laiko malonioms veikloms

Tai padės atsipalaiduoti ir suteiks malonių emocijų.

## Jei jums kyla minčių apie savižudybę, nedelskite ir pasikalbėkite apie tai su specialistu

Jis padės geriau suprasti jūsų savijautą, sumažinti nerimą ir pamatyti įvairesnių problemų sprendimo variantų.

**tuesi.lt**

## Koncentruokitės į tai, ką galite pakeisti



Tokiose situacijose, kai ne viskas priklauso nuo mūsų, galime smarkiai nerimauti ar jaustis bejėgiai. Svarbu atpažinti ir kreipti dėmesį į tai, ką galime keisti ir kontroliuoti. Pavyzdžiui, nuo mūsų priklauso, kaip patys saugomės nuo viruso, kaip bandome palaikyti socialinius ryšius ir pan.

## Naudokitės prieinamomis nemokamomis psichologinės pagalbos ar emocinės paramos galimybėmis



Nemokama emocinės paramos linija numeriu
**1809**

Nemokamos mobiliosios programėlės lietuvių kalba

**Mindletic** **Pagalba sau** **Ramu**

## Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos

Jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai, specialistas padės geriau suprasti jūsų emocinę savijautą bei suteiks rekomendacijų dėl tolimesnės pagalbos. Kuo anksčiau bus atpažintos problemos, tuo lengviau ir greičiau bus galima sugrįžti prie geros savijautos.

Galite kreiptis į savivaldybių Visuomenės sveikatos biurus dėl **nemokamų** psichologo konsultacijų

**Rekomendacijas parengė**: dr. Odeta Geležėlytė, dokt. Monika Kvedaraitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Ieva Daniūnaitė, doc. dr. Ieva Norkienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas

Vilniaus universitetas
Lietuvos mokslo taryba
Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)