

**žvelk
neįš**

**Rūpestis savimi:
gidas tiems, kurie dalijasi
savo patirtimi**

**Savigalbos gidas psichikos sveikatos
ambasadoriams**

Parengė Pogimdyminės depresijos centras



**žvelk
neį!š**

**Kaip pasirūpinti savimi, kai
daliniesi savo istorija ir
psichikos sveikatos sunkumų
bei sutrikimų patirtimi.**



**žvelk
ne!!!š**

Kai kalbi apie savo patirtus skaudulius, kitas žmogus pajunta, kad yra ne vienas.

Tai nėra tik istorijos. Tai - tikros, gyvos patirtys.

Tavo balsas - langas, kuriame kažkas gali pamatyti viltį.

Bet tam, kad galėtum būti šviesa kitiems, reikia švelniai, iš lėto šviesti sau.

Šis gidas - tau. Tylus palydovas. Ne instrukcija, o kvietimas pabūti su savimi, kai esi su pasauliu.

I. Prieš dalijimąsi

Susitik su savimi
Prieš dalydamasi sustok.
Užsimerk, įkvėpk ir paklausk savęs:

01

Kaip šiuo metu
jaučiuosi -
emociškai, fiziškai,
dvasiškai?

02

Ką noriu atskleisti,
o kas tebūna tik
mano?

03

Ko man reikės,
kai pasidalysiu?

04

Kodėl aš noriu
dalytis, ką man
tai reiškia?

Tavo istorija nėra pareiga. Ji - dovana, kurią gali pasirinkti dalyti.

Ir net jei nori būti atvira - turi teisę pasirinkti
sau tinkamas atvirumo ribas.

II. Dalijimosi metu

1. Jei dalydamasi savo patirtimi jauti, kad kyla daug įvairiausių jausmų, apima prieštaringi jausmai ar sutrinki, kviečiu pasinaudoti šiomis rekomendacijomis:

01

Kvėpuok. Lėtai. Būk čia.

Kvėpavimo pratimas „4-4-6“:

- Įkvėpk 4 sek.
- Sulaikyk kvėpavimą 4 sek.
- Lėtai iškvėpk 6 sek.

02

5-4-3-2-1 metodas:

- Įvardyk sau 5 dalykus, kuriuos matai aplinkui.
- Įvardyk sau 4 dalykus, kuriuos gali paliesti.
- Įvardyk sau 3 dalykus, kuriuos girdi.
- Įvardyk sau 2 dalykus, kuriuos užuodi.
- Įvardyk sau 1 dalyką, kurį gali paragauti.

03

Pozityvi vizualizacija:

Užsimerk (jei negali – tebūnie akys atmerktos) ir įsivaizduok save ramioje, malonioje vietoje.

Leisk sau pajusti garsus, kvapus, vaizdus. Pajusk kūnu tą saugumą.

2. Kalbėk su savimi kaip su tuo, kurį myli

- „Tu esi pakankama. Tai, ką darai, irgi yra pakankama.“
- „Tu esi stipri, kad išdrįsai dalytis savo istorija.“
- „Tu gali jaustis įvairiai – viskas yra gerai.“
- „Tu gali kalbėti. Tu gali tylėti. Abu pasirinkimai teisingi.“

3. Ribos - tylūs apsaugos ženklai

- Tu neprivalai atsakyti į visus klausimus.
- Gali pasakyti: „Dabar apie tai kalbėti nenoriu.“
- Tu neprivalai visiems padėti ir visų išklausyti.
- Gali tiesiog atjausti ir pasidalyti specialistų kontaktais.

Tavo gerumas sau leidžia išbūti su kitų žmonių patirtimis.

4. Jei per daug - atsitrauk

Jei jauti, kad šiuo metu visko per daug, padaryk pauzę.

Gal pasitrauksi ten, kur tylu ir nėra žmonių.

Gal paprašysi vandens.

Gal tiesiog pasakysi: „Grišiu po akimirkos.“

Tai - rūpestis savimi, o ne silpnumas.

5. leškok švelnumo aplink

Yra žmonių, kuriems nereikia daug žodžių.

Kartais pakanka žvilgsnio ar tiesiog buvimo šalia.

Jei norisi – leisk sau tai priimti.

Ir leisk sau to paprašyti.



III. Po dalijimosi

Kol dar esi žmonių būryje

Išklausyk grįžtamojo ryšio iš tų, kurie klausėsi tavosios istorijos. Už ką žmonės dėkoja ir kaip juos paveikė tavo istorija?

Jei kiti atsiliepia į tavo patirtį, klausia, teiraujasi patarimo, tikslinasi, dalijasi savo patirtimi asmeniškai tau ar mažoje grupelėje, tai kuria dar daugiau prasmės.



Ambasadorė Lina:

Per pirmus pasidalinimus **jaučiausi balta varna** – nepritampanti, atrodo kad niekam neįdomi ta istorija ir kam to reikia. Atrodė, kad klausytojų akyse mačiau apatiją ir laukimą, kad tai baigtųsi.

Bet išgirdus **grįžtamąjį ryšį**, pasirodo, kad patys šalčiausi atrodę žmonės iš tiesų buvo **labiausiai paliesti**, labiausiai dėkojo ar net apsikabindavo.



Po pasidalijimo, esant poreikiui,
kviečiu išbandyti šias rekomendacijas:

**žvelk
ne!iš**

01

Trumpas pasivaikščiojimas

Pasivaikščiok lauke, kad
praskaidrintum mintis ir
sumažintum įtampą.

02

Trepsėjimas

Trepsime ir giliai kvėpuojame –
ištrepdame viską, kas nereikalinga. Kai
kojos nustoja trepsėti, pradedame
purtytis – išpurtoime visas nemalonus
emocijas.

Purtomės ir kvėpuojame – pro nosį
įkvepiame, pro burną iškvepiame.
Pajutus, kad mintys nurimo, palengva
galima sustoti.

03

Piešimas

Paimk popieriaus lapą, pieštuką, porą
kartų giliai įkvėpk ir iškvėpk, užsimerk
ir minutę piešk linijas ant popieriaus.
Tiesiog leisk rankai piešti taip, kaip
norisi, koku norisi tempu.
Piešdama linijas jausk tą emociją,
kurią nori išlieti popieriaus lape. Po
minutės pakartok tą patį veiksmą ant
kito popieriaus lapo.

Po pasidalijimo, esant poreikiui,
kviečiu išbandyti šias rekomendacijas:

**žvelk
ne!iš**

04

Savirefleksija

Po pasidalijimo kviečiu paklausti savęs:

- „Kaip šiuo metu jaučiuosi?“
- „Ką norėčiau išsaugoti, o ką paleisti?“
- „Ko man dabar labiausiai reikia?“

Galbūt šiltos arbatos. Tylos, be jokio žvilgsnio ar klausimo.

O gal pokalbio. Muzikos. Ar ko nors kito, kas leistų tau pasirūpinti savo emocine ir fizine gerove.

Duok sau tai. Neskubėk iš karto būti „vėl veikiantis žmogus“.

Aptarimas

Po dienos kitos aptarkite pasidalijimo patirtį su koordinatoriumi ar kitu žmogumi.

Kaip jauteisi, kokie žmonės klausėsi tavo istorijos, galbūt prisiminsi kokias nors tau svarbias detales ar reakcijas.

Pabaigai

žvelk
ne!iš

Tavo buvimas jau yra pokytis.
Nėra vieno teisingo būdo būti ambasadoriumi.
Yra tavo būdas – gyvas, besikeičiantis, žmogiškas.
Ir to visiškai pakanka.

Kiekvienas tavo žingsnis – svarbus.
Kiekvienas tavo žodis gali būti atrama kitam.
Bet nepamiršk: tau irgi reikia atramos.
Tebūnie šis gidas – viena iš jų.

**žvelk
giliau**

Atmintinę parengė Pogimdyminės depresijos centro „Žvelk giliau“ komanda: terapinio koučingo specialistė, psichikos sveikatos ambasadorių mentorė Kamila Golod, psichikos sveikatos koordinatorė Nida Vildžiūnaitė ir kt.

Pogimdyminės depresijos centras rūpinasi mamų ir jų šeimų emocine gerove, padeda lengviau įveikti sunkumus ir susigrąžinti motinystės džiaugsmą.

www.pdcentras.lt



„Žvelk giliau“ psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos tikslas – įgalinti asmenis, patyrusius arba patiriančius psichikos sveikatos sunkumų ar susidūrusius su artimųjų psichikos sveikatos sunkumais, tapti psichikos sveikatos ambasadoriais savo bendruomenėse ir dalytis patirtimi šioje srityje, padėti išsilaisvinti iš stereotipų, mažinti stigmines nuostatas, padėti formuoti teigiamą visuomenės požiūrį į psichikos sveikatą.

**žvelk
neįįįį**

„Žvelk giliau“ projektą organizuoja Higienos instituto Psichikos sveikatos centras, finansuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.