RŪPESTIS SAVIMI:
gidas tiems, kurie dalijasi savo patirtimi



Savigalbos gidas psichikos sveikatos ambasadoriams

žvelk giliau

Parengė

Pogimdyminės depresijos centras

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

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

žvelk
gilyn

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



žvelk giliau

Susitik su savimi.

Prieš dalydamasis 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 noriu** dalytis, ką man tai reiškia?

Tavo istorija nėra pareiga.

Ji – **dovana**, kurią gali pasirinkti dalyti.
Ir net jei nori būti atviras – turi teisę pasirinkti sau tinkamas atvirumo **ribas**.

II.
Dalijimosi metu



žvelk giliau

1. Jei dalydamasis 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 pakankamas (-a). Tai, ką darai, irgi yra pakankama."
„Tu esi stiprus (-i), 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: „Grįšiu 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



žvelk giliau

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 p**rasmės**.

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.

žvelk giliau

Po pasidalijimo, esant poreikiui, kviečiu išbandyti šias rekomendacijas:

01 **Trumpas pasivaikščiojimas**

Pasivaikščiok lauke, kad praskaidrintum mintis ir sumažintum įtampą.

02 **Trepsėjimas**

Trepsime ir giliai kvėpuojame – ištrepsime viską, kas nereikalinga. Kai kojos nustoja trepsėti, pradedame purtytis – išpurtome visas nemalonias 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, kokiu norisi tempu. Piešdama linijas jausk tą emociją, kurią nori išlieti popieriaus lape. Po minutės pakartok tą patį veiksmą ant kito popieriaus lapo.

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

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

Pogimdyminės depresijos centras

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

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