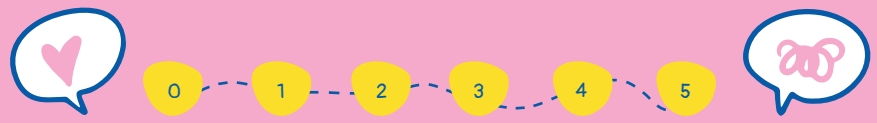
PAŽINK SAVO PROTĄ

NUTRAUK TYLĄ

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

LABAS, KAIP ŠIANDIEN JAUTIESI?



0 – Atsipalaidavęs: raumenys neįtemti, esu atsipalaidavęs. Kvėpuoju lėtai, mano širdies plakimas yra nežymus, vos pastebimas. Galiu susikaupti ir mėgautis tuo, ką darau.

1 – Šiek tiek nervingas: jaučiu drugelius pilve.

2 – Stipriai suirzęs: pilve jaučiu gausybę drugelių. Galvoje sukasi įvairiausios mintys apie galimus įvykių scenarijus.

3 – Nerimas: jaučiu šleikštulį; mano kvėpavimas padažnėjęs. Kartais tampau plaukus ir graužiu nagus.

4 – Stiprus nerimas: mano kvėpavimas padažnėjęs, pagreitėjęs širdies plakimas. Negaliu ramiai nusėdėti, vis nerimstu.

5 – Sumišimas, kontrolės praradimas: jaučiu kaip stipriai plaka širdis, matau kaip kilnojasi krūtinė, aš kvėpuoju labai intensyviai, sunku įkvėpti. Kartais verkiu. Kartais supykstu ir prarandu kontrolę.

AŠ IR MANO PSICHINĖ SVEIKATA

Ką žinote apie savo psichinę gerovę? Ar manote, kad psichikos sveikatos problemos yra dažna jūsų amžiaus problema? Pasitikrinkim!

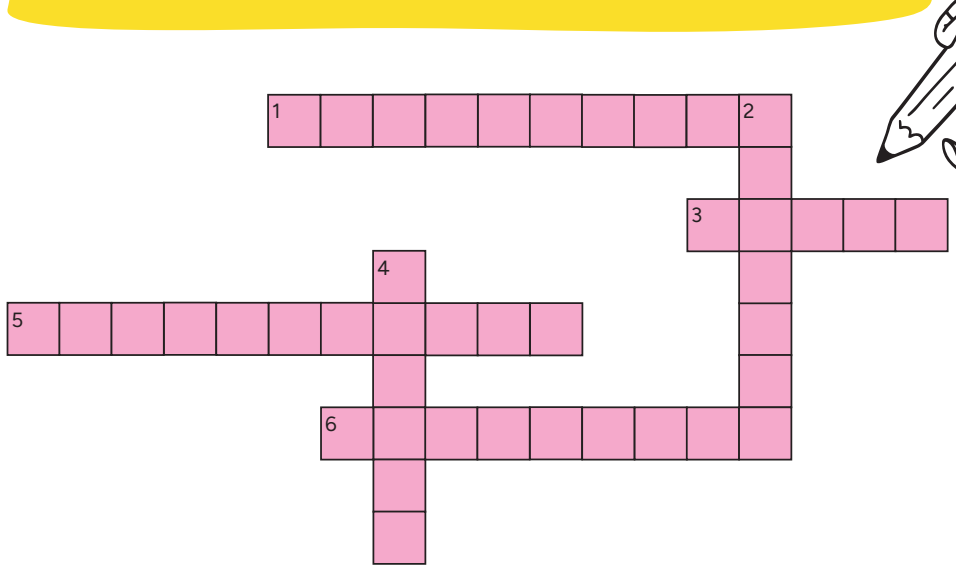
1. Aš manau, kad psichinė sveikata yra:
   - **A.** panaši į mūsų fizinę sveikatą, tik susijusi su mūsų protu.
   - **B.** įtakojama aplinkos, biologinių veiksnių ir mūsų socialinės bei ekonominės padėties.
   - **C.** svarbi ir prisideda prie mūsų bendros gerovės bei savijautos.

2. Aš labiau rūpinuosi savo fizine nei psichine sveikata.
   - **A.** Taip, sveikas kūnas yra visa ko pagrindas.
   - **B.** Ne, aš labiau prižiūriu savo psichinę sveikatą.
   - **C.** Vienodai rūpinuosi tiek psichine, tiek fizine sveikata.

3. Ar man patogu kalbėti apie savo psichinę sveikatą su draugais ir (arba) artimaisiais?
   - **A.** Dažnai apie ją kalbu.
   - **B.** Kai manęs paklausia, atsakau.
   - **C.** Tai asmeniška, todėl renkuosi apie tai nekalbėti viešai.

4. Ar kada nors susidūrėte su psichinės sveikatos sutrikimu?
   - **A.** Nesu tikras (-a), kas tai yra.
   - **B.** Taip, esu tai patyręs (-usi).
   - **C.** Ne, arba aš taip nemanau.

PSICHIKOS SVEIKATOS KRYŽIAŽODIS



1. Žmogaus protinės veiklos sutrikimas.
2. Psichinės ir fiziologinės įtampos būsenos visuma, kylanti dėl išorinių sąlygų pokyčio arba vidinių sutrikimų.
3. Staigus, agresyvus bei stiprus nerimo ar baimės jausmas.
4. Nerimo sutrikimas, kuriam būdinga nuolatinė, įkyri, neracionali konkretaus objekto ar situacijos baimė, kai nėra realaus pavojaus.
5. Profesionalas, padedantis pacientams, turintiems psichologinių sunkumų.
6. Sutrikimas, kuriam būdingi ryškūs besikeičiančių nuotaikų laikotarpiai, jų metu asmuo patiria svyruojančius pakilios, depresyvios nuotaikos epizodus.

1. Sutrikimas / 2. Stresas / 3. Krizė / 4. Fobija / 5. Psichologas / 6. Bipolinis

KAS YRA STEREOTIPAI?

Stereotipai yra įsitikinimai ar idėjos apie tam tikras žmonių grupes, kurie nebūtinai yra tiesa. Jie gali būti grįsti tokiais įsitikinimais, kaip išvaizda ar kilmė. Nėra teisinga vadovautis stereotipais, nes dažnai jie gali sukelti nesusipratimų. Svarbu jais abejoti, ypač kai kalbama apie su psichinės sveikatos problemomis susiduriančiais žmonėmis, kad būtų užtikrintas malonus bei supratingas elgesys su jais.

Pasitikrinkime žinias kartu!

„JEI ASMENĮ IŠTIKO PANIKOS PRIEPUOLIS, TAI TIK TODĖL, KAD JIS NĖRA PAKANKAMAI STIPRUS“.

Realybėje: kiekvieną gali ištikti panikos priepuolis – tai nėra silpnumo požymis.

„JEI SERGATE DEPRESIJA, TAI TIK TODĖL, KAD NEPAKANKAMAI STENGIATĖS BŪTI LAIMINGAS“.

Realybėje: depresija nereiškia, kad nesistengiate – ši būsena susijusi su daugybe veiksnių, todėl reikia prašyti pagalbos.

„TIK PAMIŠĘ ARBA NESTABILIOS PSICHIKOS ŽMONĖS IEŠKO ĮVAIRIŲ TERAPIJŲ“.

Realybėje: lankymasis terapijos seansuose yra labai naudingas. Asmuo dalyvaudamas terapijoje labiau pažįsta save, pastebi savo augimą, lengviau įveikia kylančius gyvenime iššūkius. Terapija skirta visiems ir ji tikrai yra vertinga.

„TIK MERGINOS KENČIA NUO VALGYMO SUTRIKIMŲ“.

Realybėje: su valgymo sutrikimais susiduria tiek vyrai, tiek moterys. Svarbu pastebėti požymius.

„SOCIALINIS NERIMAS TĖRA TIK DROVUMAS, ŽMONĖS TURĖTŲ TAI TIESIOG ĮVEIKTI“.

Realybėje: socialinis nerimas apima nuolatinės baimės jausmą dėl socialinių situacijų vertinimo – tai nėra tiesiog drovumas.

„ŽMONĖS TURINTYS PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ NEGALI BŪTI PRODUKTYVŪS AR AKTYVŪS VISUOMENĖJE“.

Realybėje: tiesą sakant, daugelis psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų gyvena nuostabų gyvenimą: turi darbą ir prisideda prie pokyčių savo bendruomenėse. Psichikos sveikatos iššūkiai nereiškia, jog negalite įgyvendinti didelių tikslų ar tapti žymiu pasaulyje. Kiekvienas gali gyventi gerai.

KAS YRA SAVIŽALA?

Savęs žalojimas reiškia tyčinį, tiesioginį savo kūno sužalojimą, nesiekiant nusižudyti. Dažniausia, tai yra būdas žmonėms susidoroti su emociniu skausmu, stresu ar kitais didžiuliais vidiniais jausmais. Įprasti savęs žalojimo būdai yra pjovimas, deginimas, kramtymas, mušimas ar kitoks tyčinis savęs žalojimas.

KAS SUKELIA NORĄ SAVE ŽALOTI?

Savęs žalojimas gali būti susijęs su daugybe veiksnių ir save žalojantys asmenys tai daro dėl įvairių priežasčių. Svarbu pažymėti, kad savęs žalojimas dažnai veikia, kaip įtampos ar vidinio skausmo mažinimo mechanizmas, o ne kaip pagrindinių problemų sprendimo būdas. Dažniausios savižalos priežastys yra šios:

- stiprus emocinis skausmas;
- būdas susidoroti su trauminėmis patirtimis;
- savęs baudimas.

KAIP ATPAŽINTI SAVIŽALĄ?

Svarbu paminėti, kad savęs žalojimas yra rimta ir sudėtinga problema, todėl ypač svarbu, save žalojančius žmones nukreipti pas profesionalus. Savižalos požymiai gali būti įvairūs, kuriuos ne visada lengva atpažinti.
Dažniausi požymiai yra šie:

- nepaaiškinami įpjovimai ar mėlynės;
- nuolatinis atsiskyrimas;
- emocinis nestabilumas.

KLAUSIMAS

kaip tu susidoroji su kylančiomis emocijomis? Kas tau labiausiai padeda, kai jautiesi nusiminęs?

KAS YRA DEPRESIJA?

Depresija yra daugiau nei tiesiog liūdesys, tai visa apimanti ir nuolatinė emocinė būsena, kuri daro įtaką jūsų kasdieniam gyvenimui. Tai susiję su giliu nevilties jausmu, beviltiškumu ir apatija veikloms, kurios kažkada teikė džiaugsmą. Depresija gali paveikti jūsų mintis, emocijas ir fizinę savijautą.

KAIP PASIREIŠKIA DEPRESIJOS EPIZODAI?

Depresija - yra intensyvus ir užsitęsęs laikotarpis, kuriam būdingas didžiulis liūdesys, vangumas ir sumažėjęs savivertės jausmas. Ji trunka ilgiau nei tipiniai nuotaikos svyravimai ir daro įtaką kasdieniam mūsų funkcionavimui. Simptomai: sutrikęs miegas, apetito pokyčiai, koncentracijos, energijos, motyvacijos stoka bei nuolatinis nuovargis. Kartais depresiją sunku atpažinti, nes simptomai nėra taip lengvai pastebimi.

KAIP ATPAŽINTI DEPRESIJĄ?

Jums gali būti depresija, jei jūs:
...jaučiatės labai liūdnas, beviltiškas ar esate nuolat susirūpinęs.
....neturite energijos arba jaučiatės pavargęs.
...nesimėgaujate dalykais, kurie anksčiau jums teikdavo džiaugsmą.
... jaučiate nuolatinį nuovargį, sunku susikaupti.

KAS YRA NERIMAS?

Nerimas yra normali emocija, kurią jaučia visi. Tai nemalonus, nerimą keliantis jausmas, kuris pasireiškia tam tikrose situacijose. Jis pasireiškia įtampa, nuolatiniu nesibaigiančių minčių srautu bei sukelia fizinius simptomus, tokius kaip prakaitavimas ar greitas širdies plakimas. Nerimas yra tarsi jūsų kūno reakcija į stresą ar nujaučiamo išorinio pavojaus išraiška.

Kartais nerimas siejamas su pasmerkimo baime ar nuolatiniu rūpesčiu dėl ateities. Tai šiek tiek panašu į jūsų kūno „kovok arba bėk“ atsaką, net ir grėsmės nekeliančiose situacijose.

KAS YRA PANIKOS PRIEPUOLIS?

Panikos priepuolis yra staigus ir intensyvus baimės antplūdis su fiziniais simptomais, tokiais kaip greitas širdies plakimas ar dusulys. Paprastai jis trunka keletą minučių ir nėra fiziškai žalingas.

KAIP ATPAŽINTI PANIKOS PRIEPUOLĮ?

Jus gali ištikti panikos priepuolis, jeigu:
... be jokios priežasties jaučiate nerimą ir baimę;
... jaučiate padidėjusį širdies plakimą;
...negalite įkvėpti ir svaigsta galva.

KLAUSIMAS

Kaip tu suvaldai stresines situacijas? Kokią praktiką renkiesi stresui sumažinti?

KAS YRA PSICHOLOGINĖ TRAUMA?

Stiprus, ilgalaikis ir netikėtas, žmogaus psichiką žalojantis sukrėtimas, kurį sukelia intensyvūs išgyvenimai ir dramatiški įvykiai.
Traumų tipai:

- karo trauma;
- vaikystės trauma;
- smurtas šeimoje;
- trauma atsitikus įvykiui; užpuolimas (smurtas); išprievartavimas;
- mylimo žmogaus netektis; skyrybos;
- trauma po stichinės nelaimės.

KAIP ATPAŽINTI TRAUMOS POŽYMIUS?

- Nuolatiniai prisiminimai, kurie sugrąžina jus į dramatiškų įvykių eigą, sukėlusią psichologinę traumą.
- Panikos atakos.
- Košmarai ir dėl jų kylanti nemiga.
- Prislėgta nuotaika, verkimas.
- Situacijų vengimas, kurios primena sukeltą įtampą.
- Mintys apie savižudybę.

KLAUSIMAS

Ar patyrei dramatiškų įvykių?
Ar pastebi savo nuotaikų svyravimus ar kitus aprašytus požymius ?
Kaip pats sau padedi?
Ar taikai metodą, kuris tau padėtų?

KAS YRA VALGYMO SUTRIKIMAI?

Apie valgymo sutrikimus kalbame, tada, kai tai liečia žmogaus santykį su maistu, jo svoriu, fizine išvaizda ar fizine veikla. Valgymo sutrikimai nėra epizodiniai mitybos priepuoliai, tai liga į kurią reikia žiūrėti rimtai. Jie neigiamai veikia sveikatą ir gali sukelti:

- psichologines kančias;
- daryti poveikį kasdieniam gyvenimui;
- sukelti net ir mirtį.

KOKIE YRA SUTRIKIMŲ SKIRTUMAI?

- Anoreksija: tyčinis svorio metimas, siekiant kuo mažesnio svorio.
- Bulimija: pasižymi kontrolės praradimu dėl potraukio prisivalgyti daug ir greitai. Vėliau asmenį ištinka kaltė ir maistą jis išvemia, kad užkirstų kelią svorio augimui.
- Persivalgymo sutrikimas: jam būdingi nekontroliuojami, periodiški persivalgymo epizodai, kontrolės praradimas, be kompensuojamojo elgesio numesti svorį.

KLAUSIMAS

Ką manai apie savo išvaizdą?
Ar pastaruoju metu ką nors keitei savo mityboje?

AŠ NORIU PADĖTI

Matant draugą ar giminaitį, susiduriantį su psichikos sveikatos sutrikimais, normalu patirti įvairias emocijas ir jaustis pasimetusiam.

Atminkite, kad nesate terapeutas, tik žmogus, kuriam rūpi. Pateiksime keletą patarimų, kaip galėtumėte elgtis:

★ Nedalinkite pažadų, kurių negalėsite ištesėti: žmogui gali susidaryti įspūdis, kad jis yra pamirštas arba nevertas jūsų dėmesio.

★ Jei žmogui gali kilti pavojus, nelaikykite to paslaptyje, nors asmuo to jūsų ir prašo: pirmiausia – saugumas.

★ Aktyviai klausykitės, nepertraukite žmogaus savo asmeninėmis istorijomis ar požiūriu.

★ Venkite diskusijų ir asmeninių nuostatų demonstravimo apie asmens sutrikimą: jam reikia paramos, o ne jūsų moralizavimo.

★ Raginkite ieškoti profesionalios pagalbos: pasiūlykite savo draugui kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą, pvz., terapeutą ar konsultantą.

★ Gerbkite asmeninį privatumą: supraskite, kad jūsų draugas gali būti nepasiruošęs dalintis visomis savo išgyvenamų sunkumų detalėmis. Gerbkite jų asmenines ribas.

★ Palaikykite ryšį ir būkite kantrūs: siūlykite nuolatinę pagalbą reguliariai su juo kalbėdami bei būdami šalia.

SAVIPAGALBOS METODAI

Jaučiatės blogiau nei įprastai? Ar susidūrėte su sudėtinga situacija, su kuria sunku susitvarkyti? Jus vargina nuolatinė nuotaikų kaita? Ar jums sunku susikaupti, veikla kuri anksčiau teikė džiaugsmą, šiuo metu neįdomi? Jūs nesate vienas, yra būdų, kaip susigrąžinti vidinę ramybę.

★ Jūs tikrai turite pomėgių. Pomėgiai – mėgstama veikla leidžianti atitraukti mintis nuo rūpesčių. Kai kurie psichologai teigia, kad gera mintis „virti sriubą“, t. y. sutelkti dėmesį į tam tikrą veiklą.

★ Mankšta. Fizinis aktyvumas išskiria vadinamuosius laimės hormonus (endorfinus). Bėgimas, apsilankymai sporto salėje, fitnesas ir kitos sporto šakos ar net pasivaikščiojimas gali priversti jus nusišypsoti ir suteikti džiaugsmo.

★ Pokalbiai su pozityviais asmenimis suteiks jums energijos. Jie padės atitraukti dėmesį nuo liūdnų minčių ir pagerins nuotaiką. Draugai tave išklausys, su jais galėsi pasidalinti savo skausmu, todėl patiriamos kančios nevirs ilgalaike kova.

★ Puikus metodas, kuris dar ne taip paplitęs – yra biblioterapija. Tai terapijos būdas, grindžiamas literatūros panaudojimu, leidžiantis jums atrasti psichologinę paramą, sumažinti stresą ir nejausti vienatvės ar atskirties jausmo.

★ Niekada, niekada nebijokite ir nesigėdykite kreiptis į specialistą, psichologą, psichiatrą ar psichoterapeutą! Jie gali padėti suprasti, kaip susidurti su savo problema ir kaip ją spręsti.

Nepamirškite pasirūpinti savimi! Padėti kitam yra pagirtina, tačiau tai gali turėti įtakos jūsų psichinei sveikatai. Jei jums tai per didelė našta, pasidalinkite ja su kuo nors kitu, neįvardindami to asmens vardo ar kitos asmeninės informacijos. but don’t mention the person’s name or personal information.

TU NESI VIENAS!

Dauguma žymių žmonių bei visuomenės veikėjų atvirai dalijasi savo patirtimi, apie asmeninius psichinės sveikatos iššūkius, siekdami mažinti egzistuojančią stigmą šia tema ir didinti visuomenės sąmoningumą.

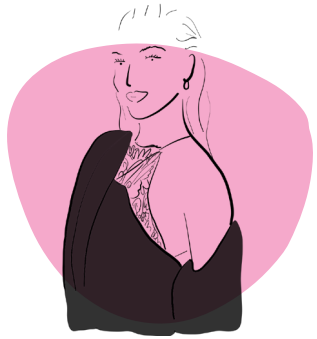
Šios istorijos pabrėžia, kad psichikos sveikatos problemos gali turėti įtakos visiems, nepaisant šlovės ar sėkmės. Dalijimasis asmeninėmis istorijomis padeda kovoti su stigma bei skatina kitus ieškoti pagalbos, kai jos reikia. Svarbu atsiminti, kad psichinė sveikata yra įprasta žmogaus būsena, o pagalbos ieškojimas yra stiprybės ženklas. Nesigėdykite ieškoti pagalbos.

PRINCAS HARRY

Princas Harry, Didžiosios Britanijos karališkosios šeimos narys, papasakojo apie savo psichikos sveikatos problemas, ypač apie sielvartą dėl motinos, princesės Dianos, praradimo. Jis kartu su savo broliu princu Williamu ir Velso princese Kate pradėjo kampaniją „Heads Together“, skirtą didinti visuomenės sąmoningumą apie psichinės sveikatos svarbą.

DEMI LOVATO

Dainininkė ir aktorė garsiai kalbėjo apie savo kovą su bipoliniu sutrikimu, savęs žalojimu ir priklausomybe. Ji yra psichinės sveikatos sąmoningumo šalininkė ir skatina kitus ieškoti pagalbos.

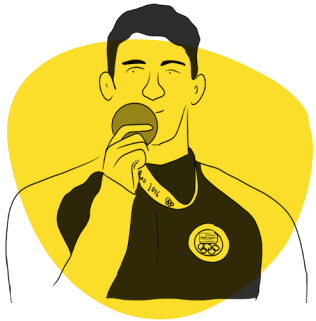


AMANDA SEYFRIED

Aktorė kalbėjo apie savo kovą su obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu (OKS) ir nerimu. Ji pabrėžia, kad svarbu ieškoti terapijos, o prireikus ir medikamentų.

LADY GAGA

Dainininkė ir aktorė atviravo apie savo potrauminio streso sutrikimo (PTSD) išgyvenimus dėl patirtos seksualinės prievartos. Ji įkūrė fondą „Born This Way“, kurio pagrindinis dėmesys skiriamas jaunimo psichikos sveikatos problemoms.



MICHAELAS PHELPSAS

Olmpinis plaukikas atvirai kalbėjo apie savo kovą su depresija ir nerimu. Pasitelkęs socialinius tinklus siekė didinti sąmoningumą apie patiriamas psichinės sveikatos problemas, ypač tarp sportininkų.

Šios įžymybės pasidalino savo istorijomis tam, kad atkreiptų dėmesį į psichinės sveikatos žinomumo svarbą, mažintų stigmą ir skatintų kitus kreiptis pagalbos, kai to reikia. Jų atvirumas padeda sukurti supratingesnę ir palankesnę aplinką tiems, kurie susiduria su psichikos sveikatos problemomis.

KUR GALIU RASTI PAGALBOS?

112 (skubios pagalbos tarnybų telefono numeris)
Jaunimo linija - **8 800 28888**
Vaikų linija - **116 111**

KUR GALIU RASTI DAUGIAU INFORMCIJOS?

Jei norite daugiau sužinoti apie psichikos sveikatą ir įvairius su čia tema susijusius sutrikimus, galite peržiūrėti interaktyvius komiksus mūsų svetainėje:

breaking-taboos.eu/lt/

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projektas BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH yra bendrai finansuojamas ES programos ERASMUS+ lėšomis.
Jo turinys atspindi autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.
(Projekto kodas: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).