

Kaip įveikti įtampą

prieš **M I S I J A**

1

L K K A R O M E D I C I N O S T A R N Y B A

Pratarmė	3
I. Pasiruošimas misijai	4
Misijos sąlygojamas stresas	4
Veiksniai, galintys sukelti stresą:	
- asmeniniai veiksniai	4
- išsiskyrimo sąlygojami veiksniai	5
- misijos sąlygojami veiksniai	5
II. Jausmų kaita misijos metu	6
1. Išsiskyrimo laukimas	7
Normali (įprasta) reakcija	7
Bendro pobūdžio patarimai	7
Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui	7
Patarimai namuose liekančiam partneriui	8
2. Išsiskyrimas ir išvykimas	8
Normali (įprasta) reakcija	8
Bendro pobūdžio patarimai	8
Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui	8
Patarimai namuose liekančiam partneriui	9
3. Jausmų kaita	9
Normali (įprasta) reakcija	9
Bendro pobūdžio patarimai	9
Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui	9
Patarimai namuose liekančiam partneriui	10
4. Poilsis ir nusiramėjimas	10
Normali (įprasta) reakcija	10

Bendro pobūdžio patarimai	10
Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui	10
Patarimai namuose liekančiam partneriui	10
5. Sugrįžimo laukimas	11
Normali (įprasta) reakcija	11
Bendro pobūdžio patarimai	11
Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui	11
Patarimai namuose liekančiam partneriui	11
Į ką kreiptis dėl papildomos informacijos ir paramos	12
Į ką kreiptis, kilus problemų dėl vaikų	12
6. Santykių atnaujinimas	12
Normali (įprasta) reakcija	12
Bendro pobūdžio patarimai	12
7. Įsiliejimas į įprastą aplinką ir nusiramėjimas	13
Normali (įprasta) reakcija	13
Bendro pobūdžio patarimai	13
III. Atmintinė, padėsianti asmeniškai pasiruošti misijai	14
Teisiniai klausimai	14
Finansiniai klausimai	14
Sveikatos apsaugos klausimai	14
Su gyvenamuoju plotu susiję klausimai	15
Su asmeniniu automobiliu susiję klausimai	15
Su kelione susiję klausimai	15
Informacija, parama, asmenys, į kuriuos galima kreiptis	15
Telefonai skambinti, kai yra problemų su vaikais	16

Šioje brošiūroje nagrinėjami individualiai patiriami sunkumai, kurie gali kilti ruošiantis misijai „karštuosiuose“ taškuose. Nepaisant asmens individualių savybių, jo amžiaus ar misijų dažnumo, stresiniai veiksniai gali tapti našta jų paveiktiems asmenims.

Brošiūra turėtų padėti teoriškai susipažinti su numatoma misija, nurodyti galimas problemų sritis ir paskatinti tokį elgesį, kuris sumažintų stresą keliančių veiksnių poveikį ir palengvintų ilgalaikius sunkumus.

I. Pasiruošimas misijai

Paprastai iš karių tikimasi, kad jie dėl įvairių priežasčių tam tikrą laikotarpį atliks tarnybą atskirti nuo savo šeimų, pvz.: pratybų metu ir keisdami tarnybos vietą. Iki šiol karinis rengimas ir tobulinimasis buvo dažniausia ilgiau ar trumpiau trunkančio išsiskyrimo priežastis.

Čia pateikiama informacija visų pirma buvo surinkta kaip pagalba karių partneriams, šeimoms, kuriuos misija veikia taip pat ar net labiau nei pačius karius.

Be to, ji gali būti naudinga partneriams ir šeimoms, kurie dėl kitų priežasčių susiduria su laikinu išsiskyrimu.

Juo labiau artėja misija, tuo mažiau Jūs turite laiko savo šeimos ir draugų reikalams. Todėl iki misijos turite laiku susitvarkyti savo asmeninius reikalus, kad išvengtumėte streso, galinčio kilti dėl nepakankamo asmeninio pasiruošimo.

Atmintinę, padėsiančią asmeniškai pasiruošti misijai, rasite šios brošiūros 14 psl.

Misijos sąlygojamas stresas

Kariams kiekviena misija yra susijusi su fizine, psichine ir dvasine našta. Tiek partneriai, tiek šeima dėl išsiskyrimo misijos metu ir po sugrįžimo iš jos susiduria su sunkumais.

Veiksniai, galintys sukelti stresą:

1. Asmeniniai veiksniai:

- Ilgalaikė įtampa profesinėje ir asmeninėje veikloje.
- Pablogėjusi sveikata, gero fizinio ir dvasinio pasirengimo stoka.
- Patyrimo, kaip įveikti sunkumus, neturėjimas.

- Neigiama misijos patirtis.
- Esminis požiūris į misiją.
- Pasitikėjimo savimi, karine dalimi ar misijoje dalyvaujančio kario vadais stoka.
- Pasitikėjimo asmeninių santykių tvirtumu stoka.

2. Išsiskyrimo sąlygojami veiksniai:

- Nepakankamai skirta laiko pasiruošti.
- Neigiama praeities patirtis.
- Rūpestis dėl paliekamų artimųjų.
- Šeimos, draugų ir pažįstamų požiūris į misiją.
- Svarbūs įvykiai šeimoje, draugų, pažįstamų rate, nebūnant kartu su jais.
- Pasitikėjimo namiškių parama stoka.
- Asmeninio atsipalaidavimo galimybių trūkumas.
- Vienatvės baimė.
- Rūpestis dėl vienam asmeniui tenkančios atsakomybės auginti vaikus.

3. Misijos sąlygojami veiksniai:

- Misijos rūšis, apimtis ir trukmė.
- Informacijos trūkumas.
- Nepastovus ryšys su namais (paštas, telefonas).
- Geografinė šalies, kurioje vykdoma misija, padėtis (apylinkės, oras).
- Gyvenimo ir darbo sąlygos.
- Nepakankamas pasitikėjimas misijos vadais.
- Abejojimas karinio parengimo kokybe.
- Per mažas teisinis saugumas.
- Netikrumas bendraujant su vietiniais gyventojais ar kitų tautų atstovais.

II. Jausmų kaita misijos metu

Karinei misijai galima priskirti šią jausmų kaitą: (pagal Kathleen Vestal Logan "Emotional cycle of Deployment")

Fazė	Pakopa	Laikotarpis
Prieš misiją	1. Išsiskyrimo laukimas 2. Išsiskyrimas ir išvykimas	1–6 savaitės iki išvykimo Paskutinė savaitė prieš išvykstant
Misijos metu	3. Jausmų svyravimai 4. Poilsis ir nusiramimas 5. Sugrįžimo laukimas	Pirmos šešios misijos savaitės Skirtinga trukmė (tarp 3 ir 5 pakopų) Paskutinės šešios misijos savaitės
Po misijos	6. Santykių atnaujinimas 7. Įsiliejimas į įprastą aplinką ir nusiramimas	Pirmos šešios savaitės po misijos 6–12 savačių

1. Išsiskyrimo laukimas

Normali (įprasta) reakcija

Tokia reakcija gali pasireikšti (bet nebūtinai):

- Motyvacijos, nuotaikos, darbingumo kaita.
- Įtampa, svajos, vizijos.
- Atmetimo, baimės, depresijos, susijaudinimo, liūdesio, neramumo, nenoro jausmai, nemaloni psichinė būseną, atsirandanti dėl vidinių ar išorinių jėgų, kurios trukdo siekti tikslo.

Bendro pobūdžio patarimai

- Pripažinkite visus jausmus ir juos išreikškite.
- Padėsinkite savo partnerį ir savo šeimos narius kalbėti apie jausmus.
- Įtikinkite savo partnerį, kad jį mylite ir jaučiate palankumą.
- Įtraukite visą šeimą į pasiruošimą išsiskirti.
- Atvirai kalbėkite apie galimus pavojus ir savo baimę.
- Prisiminkite kartu gražius, ilgalaikius dalykus.
- Pamėginkite misiją vertinti kaip galimybę toliau tobulėti.
- Galvokite apie tai, kad misija vieną kartą baigsis.
- Su savo partneriu peržvelkite pasiruošimo misijai sąrašą.

Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui

- Kiek įmanoma atviriau kalbėkite apie viską, kas susiję su misija.
- Išsirinkite savo mėgstamiausias nuotraukas.
- Sudarykite svarbiausių šeimos įvykių sąrašą. Įrašykite juos į savo kalendorių.
- Įrašykite savo vaikų mėgstamiausias pasakas ar istorijas į garso juostą, o patiems mažiausiems vaikams palikite ką nors asmeniškai (mėgstamiausius marškinius, kalendorių, nosinaitę).
- Prieš misiją su savo šeima dalyvaukite dalinio renginiuose.

Patarimai namuose liekančiam partneriui

- Iš atsakingos dalinio grupės ir kitų organizacijų, pvz., kariuomenės dvasininkų, civilinės religinės bendruomenės, taip pat giminių, kaimynų, draugų susikurkite patikimą paramos tinklą.
- Sudarykite konkrečius planus karinės misijos laikotarpiui ir tuoj po jos.
- Raštiškai susidarykite konkrečius planus nelauktų šeimos krizių, ligos, nelaimės atveju.
- Įtraukite savo vaikus į pasiruošimą misijai ir suteikite jiems galimybę įteikti savo tėčiui ar mamai ką nors asmeniškai.

2. Išsiskyrimas ir išvykimas

Normali (įprasta) reakcija

- Sumažėjęs emocinis partnerių artumas.
- Susierzinimo perdavimas kitiems, įvykio neišvengiamumo, nekantrumo ir bejėgiškumo jausmai.

Bendro pobūdžio patarimai

- Priimkite jausmus – ir pasikartojančių misijų atveju – kaip normalią reakciją į neįprastas aplinkybes.
- Kiek įmanoma atviriau ir apdairiau kalbėkite vienas su kitu.
- Pasistenkite būti supratingas sau pačiam, savo partneriui ir vaikams.

Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui

- Baikite pakuoti daiktus ir kitus pasiruošimo darbus kuo anksčiau, kad jums liktų pakankamai laiko pabūti su artimaisiais.
- Supraskite, kad Jūsų susijaudinimas dėl išsiskyrimo yra normalus ir natūralus jausmas. Nesitikėkite, kad šeima reaguos taip kaip jūs.
- Priimkite Jums rodomą rūpestį, linkėjimus ir patarimus, kuriuos išsakys artimieji.

Patarimai namuose liekančiam partneriui

- Pasistenkite gerai pasirūpinti savimi (maistu, miegu, pomėgiais, visuomenine veikla).
- Ignoruokite gandus, kurie susiję su išvykimu ir išsiskyrimu, stenkitės remtis oficialiais informacijos šaltiniais.
- Nesigraukite, jei kartais išseinate pasilinksminti be partnerio. Priimkite kvietimus.

3. Jausmų kaita

Normali (įprasta) reakcija

- Palengvėjimo, kaltės, pykčio, sustabarėjimo, depresijos, sutrikimo, neorganizuotumo, neapsisprendimo, vienatvės, nuostabos, irzlumo, beprasmiškumo jausmai.
- Miego ir mitybos sutrikimai.
- Trikdančios ar sutrikusios mintys.
- Norai, svajonės, intensyvūs sapnai.

Bendro pobūdžio patarimai

- Rašykite ir skambinkite; domėkitės tuo, kas vyksta: pakalbėkite apie savo jausmus su artimu žmogumi, kad būtų palaikomi jausmais pagrįsti santykiai.
- Mintyse pasiruoškite telefoniniam pokalbiui; užsirašykite pastabas.
- Telefoninį pokalbį baikite teigiama žinia – iki kito pokalbio gali praeiti daug laiko.
- Rašykite dienoraštį.

Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui

- Kiekvienam šeimos nariui rašykite atskirai.
- Kiek įmanoma išsamiau pasakokite apie savo kasdienybę, aplinkos suvokimą ir darbą.

Patarimai namuose liekančiam partneriui

- Rūpinkitės savo sveikata.
- Dalyvaukite šeimos globos organizacijos renginiuose.
- Padėkite vaikams išreikšti savo jausmus ir palaikyti ryšį su toli esančiu vienu iš tėvų.

4. Poilsis ir nusiramimas

Normali (įprasta) reakcija

- Augantis susirūpinimas, ar Jums nesant namuose partneris galės gerai tvarkyti reikalus, o Jums grįžus namo, ar būsite toks(-ia) reikalingas(-a) kaip anksčiau.
- Didėjančio pasitikėjimo, nepriklausomybės, laisvės, pasididžiavimo, tačiau ir izoliacijos, baimės ir depresijos jausmai.

Bendro pobūdžio patarimai

- Džiaukitės savo partnerio naujais įgūdžiais, laisve ir nepriklausomybe.
- Džiaukitės savo, partnerio ar vaikų naujais teigiamais bruožais.
- Šeimai, draugams, tarnybos draugams, kuriems to reikia, rodykite savo sugebėjimą įsijausti ir pasiruošimą padėti.

Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui

- Pasirenkite nuolatiniam ryšiui su likusiais namuose (laiškai, garso juostos, vaizdajuostės, dovanos, telefoniniai pokalbiai, faksai).
- Jei turite problemų, patikėkite jas žmogui, kuriuo pasitikite (pvz., tarnybos draugui, vadui, dalinio gydytojui, kapelionui ar psichologui).

Patarimai namuose liekančiam partneriui

- Parodykite įsitikinimo, pasididžiavimo ir pasitikėjimo savimi jausmus ir užtikrinkite savo partnerį, kad Jūs jau dabar laukiate Jūsų išsiskyrimo pabaigos.

- Patvirtinkite vaikams, kad į misiją išeinantis vienas iš tėvų yra ir lieka svarbi šeimos dalis.
- Su kitais likimo draugais dalyvaukite šeimos globos organizacijos programose.

5. Sugrįžimo laukimas

Normali (įprasta) reakcija

- Padidėjusi energija ir aktyvumas.
- Miego ir mitybos sutrikimai.
- Džiaugsmo, susijaudinimo, baimės, susirūpinimo, neramumo, nekantrumo ir kaltės jausmai.
- Padidėjęs poreikis pranešti apie sugrįžimą.

Bendro pobūdžio patarimai

- Kalbėkitės apie vienas kito lūkesčius, interesus ir poreikius.
- Pasidalinkite vienas su kitu džiaugsmu dėl greito sugrįžimo, tačiau ir susirūpinimu.
- Po sugrįžimo į namus išreikškite savo lūkesčius ir pasiilgimą.
- Rodykite savo partneriui meilę ir palankumą.
- Įtraukite savo vaikus į pasiruošimą sutiktuvėms, suruoškite šventę.
- Planuokite „medaus mėnesį“; jums reikės iš naujo priprasti vienas prie kito, atsiradus naujoms sąlygoms. Turėkite laiko ir vaikams. Tačiau nepersistenkite su dovanomis jiems!

Patarimai į misiją išvykstančiam partneriui

- Apie sugrįžimą savo šeimai pateikite tik oficialiai patvirtintą informaciją (datą, laiką, vietą). Jokiu būdu negrįžkite iš anksto nepranešęs.

Patarimai namuose liekančiam partneriui

- Ignoruokite gandus ir stenkitės kantriai laukti oficialios informacijos

apie Jūsų partnerio sugrįžimo datą, laiką ir vietą.

- Dalyvaukite pasiruošimo sugrįžimui veikloje (instruktažai, seminarai), kurią gali organizuoti karinis dalinys.

Į ką kreiptis dėl papildomos informacijos ir paramos

Papildomą informaciją ir paramą Jums suteiks:

- Misijos dalyvio/ių vadai.
- Kapelionas.
- Karo psichologas.
- Karo psichiatras.

Į ką kreiptis, kilus problemų dėl vaikų

Kilus problemų dėl vaikų, pagalbą teikia:

- Mokykla (mokytojai(-jos), auklėtojai(-jos), miesto konsultacinės įstaigos, mokyklos psichologinė tarnyba).
- Vaikų gydytojų įstaigos (vaikų gydytojai, ligoninės, vaikų psichologai).
- Vietinės savivaldos socialinė tarnyba.

6. Santykių atnaujinimas

Normali (įprasta) reakcija

- Sunkumai sugrąžinant jausmais paremtą seksualinį intymumą.
- Susijaudinimo, jausmų svyravimo, atmetimo jausmai, nemaloni psichinė būseną, atsirandanti dėl vidinių ar išorinių jėgų, kurios trukdo siekti tikslo.
- Laisvės ir nepriklausomybės praradimas.
- Partnerio pasikeitimų sukelta nuostaba.

Bendro pobūdžio patarimai

- Kalbėkitės kuo atviriau, sąžiningiau, atsargiau; priimkite savo jausmus kaip normalius, o ne kaip grėsmę santykiams. Būkite

pakantus sau ir partneriui.

- Nusiteikite išsiaiškinti užduotis ir atsakomybę – kai ką galbūt būtų galima pasidalyti iš naujo.
- Pripažinkite ir pritarkite savo norui tobulėti, kurį išgyvenote išsiskyrimo metu.
- Toliau bendraukite su draugais ir dalyvaukite šeimos globos centro organizuojamoje veikloje.
- Ieškokite kompetentingo patarimo, jei esate susirūpinęs arba nesusitvarkote su savo jausmais (kunigas, socialinis darbuotojas, gydytojas, psichologas).

7. Įsiliejimas į įprastą aplinką ir nusiramimas

Normali (įprasta) reakcija

- Intymumo ir artumo jausmai santykiuose.

Bendro pobūdžio patarimai

- Leiskite sau pailsėti, džiaukitės savo šeima, partneriu; atsipalaiduokite ir suteikite vienas kitam malonumą.
- Tik tada pradėkite planuoti ir ruošti kitai misijai, kai ji jau yra numatyta.

Pagalvokite apie tai!

Ypatingi dėl išsiskyrimo atsiradę reikalavimai ir iššūkiai suteikia ir įvairiapusių galimybių įvertinti savo santykius ir pakeisti jau nusistovėjusias taisykles. Praeityje patirtą išsiskyrimą laikykite proga Jūsų porai išnaudoti išgyventus teigiamus pokyčius tam, kad būtų atsisakyta to, kas atgyvenę, naujai pasidalyti užduotis ir atsakomybę. Tegul naujieji jausmai įsilieja į atnaujintus ir vėl gyvybingus tarpusavio santykius. Tai turite daryti tik kartu!

Naujos pradžios galimybę turi kiekviena pora!

III. Atmintinė, padėsianti asmeniškai pasiruošti misijai

Jausmas, kad gerai pasiruošta, padeda sumažinti ar visiškai pašalinti stresą. Dėl to pasinaudokite šiuo sąrašu ir pasižymėkite informaciją, pvz., mokėjimo terminas, draudimo numeris ir sąskaitos numeris.

Teisiniai klausimai

- Testamentas.
- Įgaliojimas: (pagal individualią situaciją Jums reikia: kreipimosi dėl rinkėjo biuletenio/rinkimų paštu dokumentų, įgaliojimo slaugai, sąlygų pašalpai gauti, pažymos apie atlyginimą, apie tėvų globą ir t.t.).
- Teisė į vaikų priežiūrą (padėtis šioje srityje).
- Gyvybės draudimas, kitos draudimo rūšys.

Finansiniai klausimai

- Biudžeto planavimas.
- Sąskaitos (įgaliojimai).
- Kapitalo įdėjimas (investavimas).
- Pajai.
- Pajamos, pajamų mokestis.

Sveikatos apsaugos klausimai

- Ligonių draudimas.
- Karinis bilietas.
- Viza.
- Skiepai.
- Skiepų pasas.
- Identifikacinis ženklas.

Su gyvenamuoju plotu susiję klausimai

- Paskola ar nuoma.
- Draudimas.
- Apsauga.
- Priežiūra (sąrašas su santechniko, elektriکو ir t.t. duomenimis).
- Elektra, vanduo, dujos.

Su asmeniniu automobiliu susiję klausimai

- Sutikimas leisti naudotis automobiliu.
- Draudimas.
- Tikrinimas.
- Techninė apžiūra.
- Ką daryti avarijos atveju.
- Benzino rūšis.
- Remonto dirbtuvės.

Su kelione susiję klausimai

- Pasas.
- Tarnybinis pažymėjimas.
- Viza.
- Skiepai.
- Skiepų pasas.
- Identifikacinis ženklas.

**Informacija, parama, asmenys, į kuriuos galima kreiptis
(pavardė, adresas, telefono numeris)**

- Vadovybė, dalinio atstovas, į kurį galima kreiptis.
- Kapelionas.
- Socialinis darbuotojas.
- Vyro (žmonos) tėvai.

- Asmuo, į kurį galima kreiptis, kilus problemų su vaikais.

Telefonų numeriai skambinti, kai yra problemų su vaikais

- Mokykla (mokytojai, psichologai, patarėjai); mokykla turėtų būti informuota apie dalyvavimą misijoje.
- Vaikų gydytojų įstaigos (ligoninės).
- Vaikų darželiai.
- Vietos savivaldos socialinė tarnyba.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UŽRAŠAMS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UŽRAŠAMS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

UŽRAŠAMS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for writing or drawing. The background is a clean, solid white color.

UŽRAŠAMS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.