

Kova su depresinėmis nuotaikomis

Depresines nuotaikas įveikti galima tais pačiais būdais, kaip ir ginantis nuo jų – mąstant ir veikiant pozityviai. Mūsų elgesys priklauso nuo minčių ir jausmų. Jei galite – pasikalbėkite su draugais. Jei tokių neturite, o problemos pradeda slėgti – susisiekite su psichologinės paramos ir pagalbos specialistais. Jie gali padėti.

Jausmų gilumas nežinomas iki išsiskyrimo valandos.

Kahlilas Gibranas

Skaumas yra neišvengiamas.

Kentėti galima pasirinkti.

M. Kathleen Casey

Imant – prisipildo riešučios, duodant – širdis.

Margaret Semann

Atsimink: kai Tu sakai: „Pasiduodu“, kažkas kitas, atsidūręs toje pačioje situacijoje, sušunka: „O, kokia puiki proga!

H. J. Brown

Jei nori turėti tai, ko dar neturi, padaryk tai, ko dar niekad nesi daręs.

N. Pezeškian

Michail Lysenko, Darius Stašelio ir KAM archyvo nuotraukos.
Maketavo KAMBRD Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25,
LT-01121 Vilnius. Spausdino LK Karo kartografijos centras,
Muitinės g. 4, Domeikava, LT-54359 Kauno r. 2020 m.

Visą parą veikianti nemokama
psichologinė pagalba telefonu kariams bei
tarptautinėse operacijose dalyvaujančių
karių šeimų nariams

8 800 70123

El. paštas

psichologai@mil.lt

atsakymas per 3 darbo dienas

Kontaktai ir informacija internete

psichologai.kam.lt



*Kai Jūsų artimasis
toli, Jūs turite jaustis
užtikrintai ir judėti
į priekį.*



PSICHOLOGINĖ PARAMA IR PAGALBA

Tarptautinėse operacijose
tarnaujančių karių šeimų nariams

Kai artimasis toli. Kaip sulaukti?



KARO MEDICINOS TARNYBA



Svarbiausia – požiūris

Jūsų nusiteikimas ir požiūris į situaciją svarbūs todėl, kad nuo jų priklauso, kaip Jūs matote pasaulį, ką sakote ar darote. Visa tai veikia Jūsų fizinę ir psichinę savijautą, prisideda prie sėkmingo / nesėkmingo gyvenimo tikslų siekimo.

Neigiamas požiūris apsunkina kiekvieno gyvenimą, o teigiamas padeda iš gyvenimo gauti visa ką geriausią. Talentas yra svarbus, žinios būtinos, tačiau tikrasis raktas į sėkmę yra Jūsų nusiteikimas.

Išvykus artimajam Jūs turite pasirinkti. Galite į visa tai žiūrėti pozityviai ir iš šio laikotarpio gauti maksimalią naudą. Galite užimti neigiamą poziciją, rautis nuo galvos plaukus, dejuoti ir guostis, kol artimasis sugrįš namo. Įmanomos abi galimybės, tik pirmoji yra daug naudingesnė sveikatai.

Laikas bėga greitai, kai esate užsiėmęs. Tuomet ir laiškuose jūsų artimajam yra apie ką papasakoti. Turite surasti tokią veiklą, kuria mėgautumėtės. Susiplanuokite rytojų, ateinančią savaitę, mėnesį. Net ir mažų išsikeltų tikslų pasiekimas leis Jums pasijusti geriau. Gal kažkada galvojote apie galimybę:

- Vėl pradėti kažko mokytis?
- Susirasti naują pomėgį?
- Sportuoti?
- Ieškoti naujo darbo, realizuoti savo idėjas?
- Užsiimti savanoriška veikla?

PIRMYN! ŠIS LAIKAS KAIP TIK TAM IR TINKAMAS.

Streso valdymas

- Rūpinkitės savimi.
- Užsiimkite nuotaiką keliančia veikla.
- Venkite vaistų, paskirtų ne gydytojo, vartojimo ir būkite atsargus su priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis – alkoholiu, nikotinu, kofeinu. Jie streso nesumažina, tik mus apgauna, iškreipdami supratimą apie patiriamus išgyvenimus.
- Būkite lankstūs ir susitaikykite su mintimi, kad ne viską galime kontroliuoti patys.
- Kelkite sau realius planus, kad užtektų laiko ir pailsėti, atgauti jėgas.
- Dalyvaukite streso įveikimo mokymuose, pratybose.
- Išmokite save pagirti. Išjunkite vidinį cenzorių, kuris nuolatos šnabžda: „Tu neturėtum šito daryti“.
- Juokaukite.
- Apsvarstykite, kokie yra tikrieji Jūsų gyvenimo tikslai, ir pradėkite jų siekti.
- Kartą per du ar tris mėnesius pasidarykite psichinės sveikatos dieną – skirkite dėmesio savo mintims ir jausmams.
- Nebūkite surūgęs. Pasakykite aplinkiniams, ko Jūs iš tiesų norite.
- Išmokite išreikšti susierzinimo ir dėkingumo jausmus.
- Kam nors pasipasakokite apie save tai, ko dar niekam nesate sakęs.

Kai liūdesys tampa nusiminęs. Vienišumas

Daugumai žmonių jo artimojo ilgesys stipriausias vakarienės metu ir sekmadienio popietėmis. Taip pat liūdni būna pirmadieniai. Jei liūdnu dienų pasitaiko vis dažniau, turėtumėte atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta su Jumis ir aplinkui.

Ar Jūs:

- Tiesiog plaukiate pasroviui?
- Priaugote svorio?
- Šaukiate ant vaikų?
- Nuolatos žiūrite TV?
- Vėlai einate miegoti?
- Vengiate žmonių, draugijos?
- Nedalyvaujate bendroje veikloje?
- Daug laiko praleidžiate su savo mintimis?
- Vartojate daugiau alkoholio nei anksčiau, darote tai būdamas vienas?

Į depresijos gniaužtus nepapuolama staiga. Tai lėtas ir ilgas procesas. Kai kurie išsigelbėjimą mato alkoholyje ar vartodami vaistus, tačiau tai problemų neišsprendžia, o tik laikinai leidžia jas ignoruoti.

