



PATARIMAI KIEKVIENAM

KAIP SUSITVARKYTI SU NERIMU?

Nerimas yra normali reakcija į Ukrainoje vykstantį karą, tačiau ilgalaikis nerimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Pateikiame gaires, kurios, tikimės, padės geriau kontroliuoti šiuos jausmus.

RIBOKITE INFORMACIJĄ

Per didelis kiekis informacijos prisideda prie nerimo. Nuspręskite, kiek kartų dienoje tikrinsite naujienas (pvz. ryte ir vakare), ir laikykitės šio plano. Norint būti gerai informuotam apie įvykius, svarbu ne informacijos kiekis, o kokybė. **Rinkitės patikimus šaltinius**, nacionalinius transliuotojus. Socialinėje erdvėje ir "nedraugiškuose" kanaluose platinama informacija gali būti iš nepatvirtintų šaltinių, kelti didesnę įtampą, kiršinti. Neoficiali informacija ir nuomonės, kurias galime rasti socialiniuose tinkluose yra ne kas kitas, kaip žmonių būdas pasijusti ramesniais. Netapkite kempine, **ribokite šių komentarų skaitymą**.

Jei jaučiate, kad kelianti nerimą, bet jums nebūtina informacija ar žmonių pasamprotavimai vis tiek pasiekia jus (diskusijos darbe ir socialiniuose tinkluose, pokalbiai autobuse), **fiziškai pasitraukite iš šių situacijų** (naudokite ausines viešajame transporte, jei jaučiate, kad draugų diskusija jums kelia nerimą, išeikite, pasitraukite, nesiklausykite ir nekomentuokite).

VYKDYKITE ĮPRASTAS VEIKLAS

Laikykitės suplanuotos darbotvarkės, įgyvendinkite išsikeltus tikslus. Jeigu vedate užsiėmimus vaikams, laikykitės suplanuotų veiklų plano. **Įprasta dienotvarkė ir tęstinės veiklos suteiks kontrolės ir užtikrintumo jausmą tiek jums, tiek vaikams.**

SUSITELKITE Į TAI, KĄ GALITE KONTROLIUOTI

Bejėgiškumo jausmą kelia situacijos neapibrėžtumas, nenuspėjamumas. **Stenkitės susitelkti į tai, ką galite padaryti** - savanoriška veikla, dalyvavimas pagalbos akcijose, aukojimas suteiks prasmės jausmą.

BENDRAUKITE

Dalinkitės savo jaučiamomis **emocijomis** su jums artimais žmonėmis. Reflektuokite kartu apie tai, kas vyksta - dalijantis neigiamos emocijos mažėja.

NEUŽGNIAUŽKITE SAVO JAUSMŲ

Jausti emocijas yra normalu. **Nesistenkite apsaugoti savęs nuo emocijų**, tačiau neleiskite joms jūsų užvaldyti. Įsivardinkite, kaip jaučiatės. Jei matote, kad jaučiate daug nerimo - **raskite, kas padėtų nusiraminti**. Kiekvienas mūsų turime individualius nusiramavimo būdus (pvz. bendravimas, pasivaikščiavimas, kvėpavimo pratimai), tad naudokite sau tinkamą variantą.

JEI REIKIA, KREIPKITĖS PAGALBOS

Jei jaučiate, kad negalite padėti sau ir nebepavyksta suvaldyti nerimo, kreipkitės pagalbos pas specialistus.

<https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>



KUR GALIMA SAVANORIAUTI?

STIPRŪS KARTU

Internetinis puslapis: www.stipruskartu.lt

Visi, galintys suteikti pagalbą ir norintys, jog ji būtų priimta ir pastebėta, turi užpildyti anketą siūlydami ir aprašydami savo pagalbos galimybes. Anketą rasite svetainėje: www.stipruskartu.lt. Dvi pagalbos kryptys: "Galiu pavežėti nuo sienos" arba "Galiu suteikti būstą". Savanoriai, turėdami prieigą prie Jūsų anketų, susisieks su Jumis, paskirdami konkrečią užduotį būtent Jums, atsižvelgdami į Jūsų pagalbos galimybes.

RAUDONASIS KRYŽIUS

Internetinis puslapis: www.redcross.lt

Raudonasis kryžius kviečia savanorius, norinčius ir galinčius ukrainiečiams teikti pirmąją psichologinę ir pirmąją pagalbą, taip pat rūšiuojant, pakuojant ir dalijant humanitarinius paketus, registruojant žmones ir pan.

Savanorio anketą pildykite čia: <https://forms.gle/NtAELQKKRhevaJiM6>

MAISTO BANKAS

Internetinis puslapis: www.maistobankas.lt

Ką veikia "Maisto banko" savanoriai? Savanoriai padeda sandėliuose, vairuoja, dalina paramą, padeda biure ir renginiuose. Jei galite bent keletą valandų per savaitę skirti kilniam tikslui – padėti žmonėms ir gelbėti atliekamą tinkamą vartoti maistą – prisijunkite.

Savanorio anketą pildykite čia: www.maistobankas.lt/reg

LIETUVOS CARITAS

Internetinis puslapis: www.caritas.lt

Caritas Lietuvoje vienija apie 3000 įvairaus amžiaus savanorių, kurie padeda įvairius sunkumus patiriančioms šeimoms, vaikams, jaunimui, vienišiams, sergantiems senoliams, smurtą ir išnaudojimą patiriančioms moterims, vaikams ir vyrams, benamystę išgyvenantiems, priklausomybių ligomis sergantiems, iš įkalinimo įstaigų išeinantiems ir visiems kitiems, kurie patiria įvairius dvasinius, socialinių, psichologinius bei materialinius iššūkius.

Savanorio anketą pildykite čia: <https://forms.gle/EkAD8iSjt4aYYr3x8>

MALTIEČIAI

Internetinis puslapis: www.maltieciai.lt

Maltiečiai (Maltos ordino pagalbos tarnyba) yra dalis seniausios labdaros organizacijos pasaulyje – Maltos ordino, teikiančio pagalbą vargstantiems net 120 šalių. Maltiečių grupė Lietuvoje šiuo metu vienija apie 1500 savanorių 42 šalies miestuose ir miesteliuose – teikia pagalbą vienišiams seneliams, stokojančiose šeimose augantiems vaikams, neįgaliesiems, sunkumus išgyvenantiems asmenims, pabėgėliams.

Savanorio anketą pildykite čia: <https://forms.office.com/r/E3gGXpkvB>
