

Kaip padėti sau ir išlaikyti emocinį stabilumą

Parengta pagal Erasmus+ projektą nr. 2025-1-LT01-KA122-ADU-1641206 “Jauskis gerai”

Projektą finansavo Europos Komisija. Ši informacija atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija nėra atsakinga už bet kokią pateikiamos informacijos naudojimą.

Būti tėvais – tai vienas prasmingiausių, bet kartu ir daugiausiai kantrybės, dėmesio reikalaujančių vaidmenų. Kasdien rūpinantis vaikais, namais, darbais, dažnai pamirštame patį svarbiausią žmogų – save.

Kai pavargstame, tampame jautresni, sunkiau susitelkiame, greičiau prarandame kantrybę, tampa sunkiau suvaldyti kylančias emocijas. Ir tai yra visiškai normalu.

Šis leidinys – tai kvietimas trumpam sustoti, atsigręžti į save ir atrasti mažus būdus, kaip pasirūpinti savo savijauta kiekvieną dieną. Tam nereikia skirti daug laiko. Tam, kad atgautumėte pusiausvyrą, kartais pakanka kelių minučių.

KVĖPAVIMAS

Tinkamas kvėpavimas padeda žmogui grįžti į stabilią būseną, nusiraminti, atgauti vidinę pusiausvyrą. Tai yra tiesioginis kelias į žmogaus nervų sistemą, jis nusiunčia signalą smegenims, kad esate saugūs ir padeda nurimti. Kvėpavimo pratimus galima atlikti ryte, vakare prieš miegą, prieš svarbų įvykį (susitikimą, pristatymą) ir bet kada dienos eigoje, pajutus įtampą ar negalint susikaupti.

Pateikiame keletą kvėpavimo technikų. Rekomenduojame jas išbandyti ir išsirinkti sau priimtinausią.

1 technika. Kvėpavimo meditacija.

1. Atsisėskite ant kėdės su atlošu. Jeigu galite, šiek tiek atsitraukite nuo atlošo, kad nugara pati save laikytų. Jeigu taip sėdėti per sunku, atsiremkite į atlošą. Padus padėkite ant grindų visa plokštuma. Meditacijos metu taip pat galite sėdėti ant pagalvėlės, meditavimo suolo ar stovėti. Akis užmerkite arba nuleiskite žvilgsnį žemyn, maždaug 45⁰ kampu nuo savęs.

2. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą bei tai, kaip oras įeina ir išeina iš jūsų kūno. Stebėkite ir įsisąmoninkite įvairius dėl to kylančius fizinius pojūčius, atsirandančius ir besikeičiančius su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu. Stebėkite kvėpavimą nelaukdami, kad kas nors įvyks. Kvėpavimo nereikia niekaip keisti ar kontroliuoti.
3. Netrukus galite pastebėti, kad dėmesys pradeda klajoti. Kai tai pastebėsite, švelniai grąžinkite dėmesį prie kvėpavimo, savęs už tai nekritikuodami.
4. Jūsų protas gali po kurio laiko visiškai nurimti, tačiau nebūtinai. Net jeigu patirsite visiškos ramybės pojūtį, greičiausiai jis bus laikinas. Jeigu jaučiate pyktį ar susierzinimą, atkreipkite dėmesį, kad tai taip pat yra laikina. Kad ir kokie pojūčiai, mintys ar emocijos aplankytų, leiskite viskam būti taip, kaip yra.
5. Pasibaigus suplanuotam meditacijos laikui, atmerkite akis ir ramiai apžvelkite vietą, kurioje esate.

2 technika. Įkvėpkite per penkias sekundes ir iškvėpkite per penkias sekundes. Kvėpavimas turi būti tolygus ir stabilus. Iš pradžių tiesiog sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Pajuskite jį, ramiai stebėkite ir po truputį pradėkite sąmoningai jį kontroliuoti. Kvėpuokite vienodu, tolygiu ritmu. Įkvėpkite skaičiuodami iki penkių ir iškvėpkite taip pat skaičiuodami iki penkių.

Įkvėpimas 2, 3, 4, 5

Iškvėpimas 2, 3, 4, 5

Įkvėpimas 2, 3, 4, 5

Iškvėpimas 2, 3, 4, 5

Pakvėpuokite taip kelias minutes. Jei sunku taip lėtai kvėpuoti, pabandykite iš pradžių skaičiuoti iki dviejų, trijų ar keturių. Jeigu buvo lengva, pakeksperimentuokite ir per kiekvieną įkvėpimą ir iškvėpimą skaičiuokite iki aštuonių, dešimties ar dvylikos. Bet neįsitempkite ir nedarykite sau spaudimo. Pasistenkite atsipalaiduoti ir jaustis komfortiškai.

3 tehnika. Kvēpavimas „dēžute“.

KVĒPAVIMO PRATIMO DĒŽUTĒ

Paprastas ir veiksmīgas būdas nusiraminti.

1. Izkvēpk per nosi 4 sekundes.
2. Sulaikyk kvēpavimą 4 sekundes.
3. Izkvēpk lētai per burnu 4 sekundes.
4. Palaikyk iškvēpimą 4 sekundes.

— Kartok kelis kartus, kol pasijusi ramiau. —

4 tehnika. Kvēpavimas atliekant ilgā iškvēpimą.

ILGO IŠKVĒPIMO KVĒPAVIMAS

Nuramink kūnu ir protu.

1. Izkvēpk per nosi 4 sek.
2. Sulaikyk kvēpavimą 7 sek.
3. Izkvepk per burnu 8 sek.
4. Kartok!

— Izkvēpk ilgāu, nurimk greičāu. —

PAPRASTI BŪDAI, PADEDANTYS SUMAŽINTI STRESĄ VISOS DIENOS METU

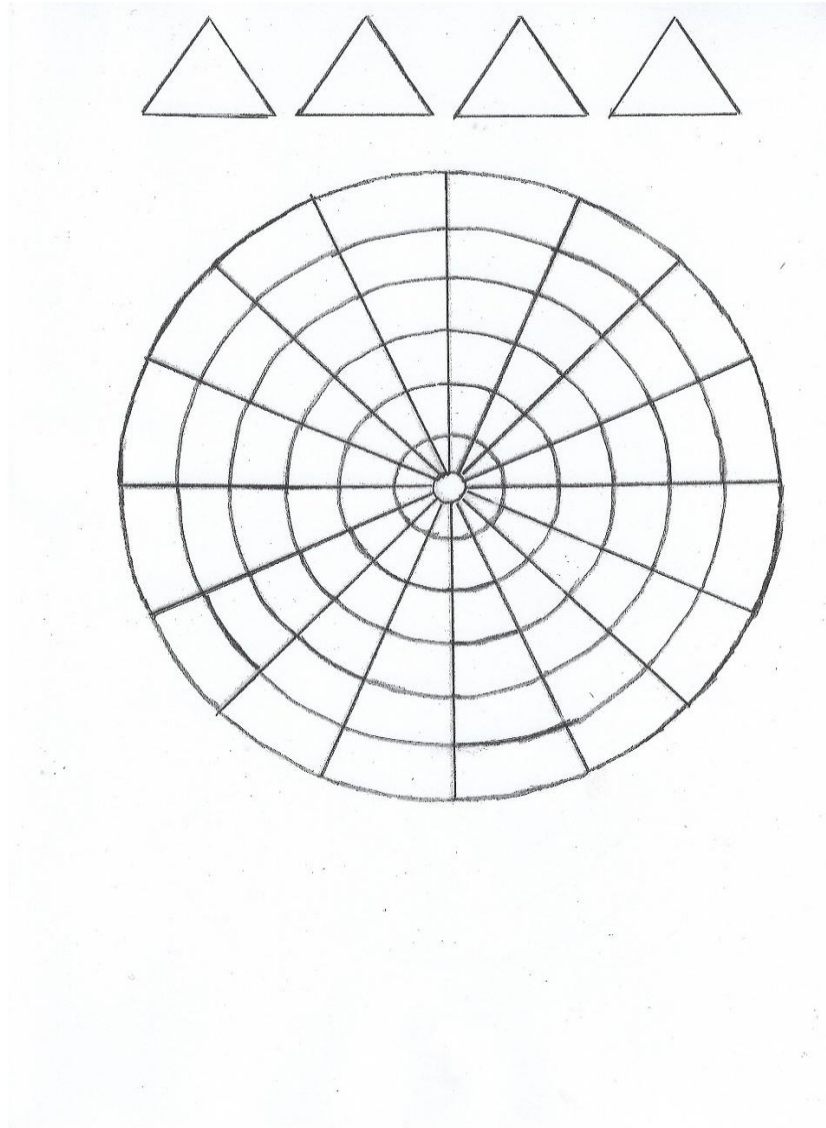
1. Ryte pabudę, bent 30 minučių neimkite telefono į rankas, nežiūrėkite TV, neklausykite radijo. Geriau pamedituokite arba ramiai pabūkite tyloje, paklausykite bundančios gamtos garsų, pažiūrėkite pro langą, pasivaikščiokite.
2. Važiuodami automobiliu ar viešuoju transportu, skirkite laiko savo kvėpavimo stebėjimui.
3. Dienos eigoje skirkite laiko pastebėti savo kūną: vidiniu žvilgsniu „pereikite“ kūnu nuo galvos iki kojų, ypač atkreipkite dėmesį į įsitempusias kūno vietas, pasistenkite jas atpalaiduoti.
4. Stenkitės valgyti lėtai, tyliai, sąmoningai būnant su savimi. Galite klausyti raminančios muzikos. Stenkitės pajusti maisto skonį, tekstūrą, sotumo jausmą. Jei yra galimybė, pietų metu pakeiskite aplinką.
5. Per pietų pertrauką bent 15 min. pasivaikščiokite lauke tam, kad gautumėte natūralios dienos šviesos.
6. Sustoję prie namų, pabūkite mašinoje ir mintimis persikelkite į artėjantį vakarą su šeima.
7. Grįžę iš darbo, persirenkite kitais rūbais. Šis veiksmas padės persiorientuoti į kitą vaidmenį. Pasisveikinkite su šeimos nariais ar kitais žmonėmis, su kuriais gyvenate.
8. Dienos eigoje skirkite bent 15 min. sau maloniai veiklai, kuri suteiktų džiaugsmo.

KITI BŪDAI, PADEDANTYS IŠLAIKYTI EMOCINIŲ STABILUMĄ

1. Daugiau laiko praleiskite gamtoje. Gyd. D. Serapinas rekomenduoja gryname ore praleisti 30 min. – 1 val. kasdien, 3 val. savaitgaliais.
2. Būdami gamtoje, būkite aktyvūs:
 - Vaikščiodami nukreipkite dėmesį į savo pėdas, jauskite jas ir pagrindą po jomis.
 - Stebėkite judančius objektus gamtoje, pvz. įvardinkite 20 judančių objektų.
 - Įsivardinkite objektus, kuriuos matote aplink save.
 - Užuoskite kvapus.
 - Klausykite aplink sklindančių garsų, pvz., įvardinkite 10 garsus skleidžiančių objektų.Šie veiksmai padės atitrūkti nuo minčių srauto ir leis pailsėti.
3. Būnant gamtoje, galite atlikti mandalos piešimo pratimą:

Pasirinkite lapą, gėlę, medžio šakelę, akmenį ar kokią kitą objektą, kuris patraukė jūsų akį. Nustatykite laikmatį 5 minutėms ir atidžiai stebėkite objektą. Atkreipkite dėmesį į formas, spalvas, tonus, struktūrą, raštus. Stebėkite smulkiausias detales. Praėjus 5 minutėms, nupieškite tris ar keturis elementus, kuriuos pastebėjote – po vieną kiekviename trikampyje.

Tada, naudodami šiuos elementus, sukurkite savo mandalą. Tai taip pat leidžia protui pailsėti, nurimti.



4. Keletą kartų per dieną panaudokite STOP pratimą:

S – Sustok.

Pirmasis žingsnis – sąmoningas pauzės padarymas. Kad ir ką tuo metu darote, galvojate ar kalbate, **sustabdykite savo veiksmą**. Tai leidžia nutraukti automatinę reakciją ir įsisąmoninti tai, kas vyksta.

T – Įkvėpk.

Giliai ir sąmoningai įkvėpkite. Sutelkite visą dėmesį į orą, patenkantį į plaučius, ir lėtą iškvėpimą.

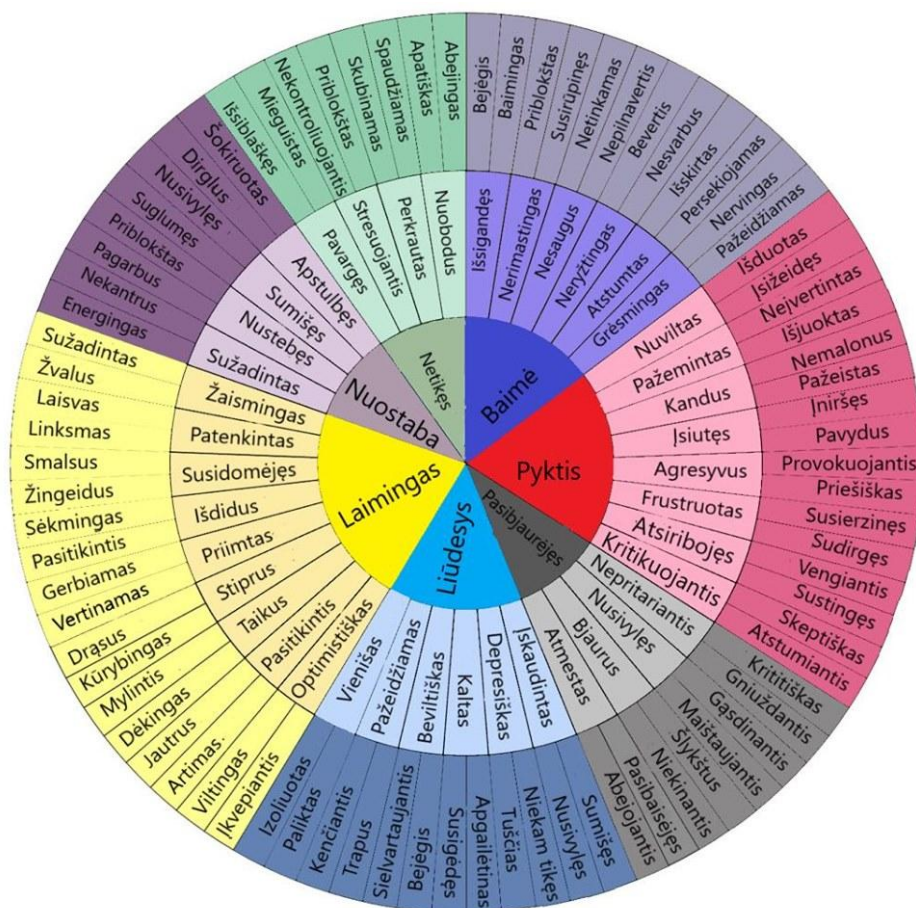
O – Stebėk.

Tapkite savo vidinės būsenos stebėtoju. Pažvelkite į situaciją neutraliai, be savikritikos. Užduokite sau kelis klausimus:

- **Kūnas:** Ką jaučiu kūne? Ar jaučiu įtampą? Jei taip, kurioje vietoje? (pvz., suspaustas žandikaulis, pakelti pečiai, įtemptos rankos ant vairo).
- **Emocijos:** Ką dabar jaučiu? (pvz., pyktį, susierzinimą, nerimą, skubėjimą). Emocijoms atpažinti galite pasinaudoti žemiau pateikiamu „Emocijų ratu“.
- **Mintys:** Apie ką aš galvoju? (pvz., „aš nespėsiu“, „kodėl visi taip lėtai važiuoja“).

P – Tçesk.

Grįžkite prie to, ką darėte, tačiau jau su nauja energija ir sąmoningumu. Pasirinkite **konstruktyvų ir ramų veiksmą**, užuot pasidavę pirminiam impulsui. Pavyzdžiui: „aš nusprendžiu paleisti skubėjimą, važiuoti saugiai, o grįžęs namuose būsiu ramus su savo šeima“.



5. Klausykitės muzikos. Ją pasirinkite pagal savo poreikius:

- Energinga muzika sukuria džiugesnę nuotaiką. Jos klausytis patariama, kai esate pavargę ar nerimaujate dėl būsimą įvykių arba atrodo, kad negalite kažko pradėti.
- Atpalaiduojanti muzika leidžia pamiršti rūpesčius. Ši muzika gali padėti jums nusiraminti, kai esate nerimastingi ar įsitempę.

6. Pasinaudokite vandens galia – atgauti pusiausvyrą padeda maudynės atvirame vandens telkinyje, po dušu arba šiltoje, raminančioje vonioje. Taip pat išbandykite pirtį su profesionaliu pirtininku.

7. Įvertinkite savo gyvenimo užsiėmimus ir veiklas. Tam atlikite šį pratimą: susirašykite savo įprastas, kasdien kartojamas veiklas. Venkite abstrakčių sąvokų („dirbu“, „ilsiuosi“) – fiksuokite konkrečius procesus: „ruošu maistą“, „miegu“, „atlieku skambučius klientams“, „pietauju su komanda“, „skaitau grožinę ar populiariąją literatūrą“, „treniruojuosi salėje“.

Veiklos apibūdinimas	Ką ši veikla man duoda

Įvertinkite kiekvieną veiklą dešiniajame stulpelyje, naudodami šiuos simbolius:

- Rašykite **M**, jei veikla „maitina“ (suteikia energijos, gerina nuotaiką).
- Rašykite **S**, jei veikla sekina (atima jėgas, slegia).
- Rašykite **M/S**, jei jos poveikis dviprasmiškas.
- **Nieko nežymėkite**, jei veikla yra visiškai neutrali.

Tai ką mes darome, veikia mūsų savijautą... Dar svarbiau: mes galime pakeisti savo savijautą, keisdami savo veiklą. Įvertinkite savo veiklas ir pagalvokite, kaip galėtumėte atsisakyti to, kas sekina ir kaip padidinti kiekį veiklų, kurios stiprina ir maitina.

8. **Didelę mūsų kentėjimo dalį sukelia taisyklės ir įsitikinimai**, kuriais vadovaujamės gyvenime. Mes dažnai tikime, kad patys, kiti žmonės ar net visas pasaulis *turi* elgtis, mąstyti ir jaustis tam tikru būdu.

Šias taisykles išduoda tokie kasdieniai žodžiai:

„Aš privalau...“ arba **„Man reikia...“**

„Kiti turi...” arba „Kitiems reikia...”

„Pasaulis privalo būti...”

Patyrinėkite savo gyvenimą ir atraskite šias nuostatas. Pastebėkite, kurios iš jų trukdo gyventi, neleidžia džiaugtis kasdienybe ar verčia kentėti. Priimkite šiuos atradimus su gilia atjauta sau ir pagalvokite – iš kur jūs tai sužinojote? Ar tikrai tai tiesa?

9. Kiekvieną dieną įgykite naujos patirties. Net ir rutinoje, net ir monotoniškame darbe ir buityje galite įgyti naujos patirties: jei miegate dvigulėje lovoje, pakeiskite lovos pusę, dantis valykite kita nei įprastai tai darote ranka, važiuokite į darbą nauju maršrutu, paragaukite naujo produkto, apsipirkite kitoje parduotuvėje, įsigykite žurnalą, kurio anksčiau neskaitėte, sustokite ten, kur anksčiau nestabteldavote.

Įsivaizduokite save gyvenimo saulėlydyje, žvelgiantį atgal į praeitį. Ką norėtumėte, kad būtumėte daręs kitaip? Nelaukite – pradėkite tai daryti jau dabar.

10. Dėkingumo praktikavimas. Ryte ar vakare pagalvokite ir užsirašykite po 2 dalykus, už kuriuos esate dėkingas sau, vaikams, šeimos nariams, artimiesiems, kolegoms bei jus supančiai aplinkai.

Naudota literatūra:

1. Dan Brule. Tiesiog kvėpuokite. Kvėpavimo lavinimas sėkmei gyvenime, meilėje ir darbe. Kaunas: Mijalba, 2017
2. Paulius Rakštikas. Staigmena gyventi. Vilnius: Alma littera, 2019
3. Prof. Dr. Danielius Serapinas. Efektyvusis biologinio laikrodžio optimizavimas – mąstymo būdo ir mitybos tandemas. Pranešimas „Neurostartas 2025“ konferencijoje
4. Mark Williams, Danny Penman. Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. Piatkus, 2011

Parengė specialioji pedagogė Rita Petkevičienė
Psichologė Jurga Taleikytė