



Spalio 10 d. - Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Ši diena mums primena apie psichinės sveikatos, jos stiprinimo, prevencijos svarbą.

Kaip ir kasmet, pasitinkant Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, kviečiu prisiminti būdus, kaip pasirūpinti savimi, ir atrasti naujus.

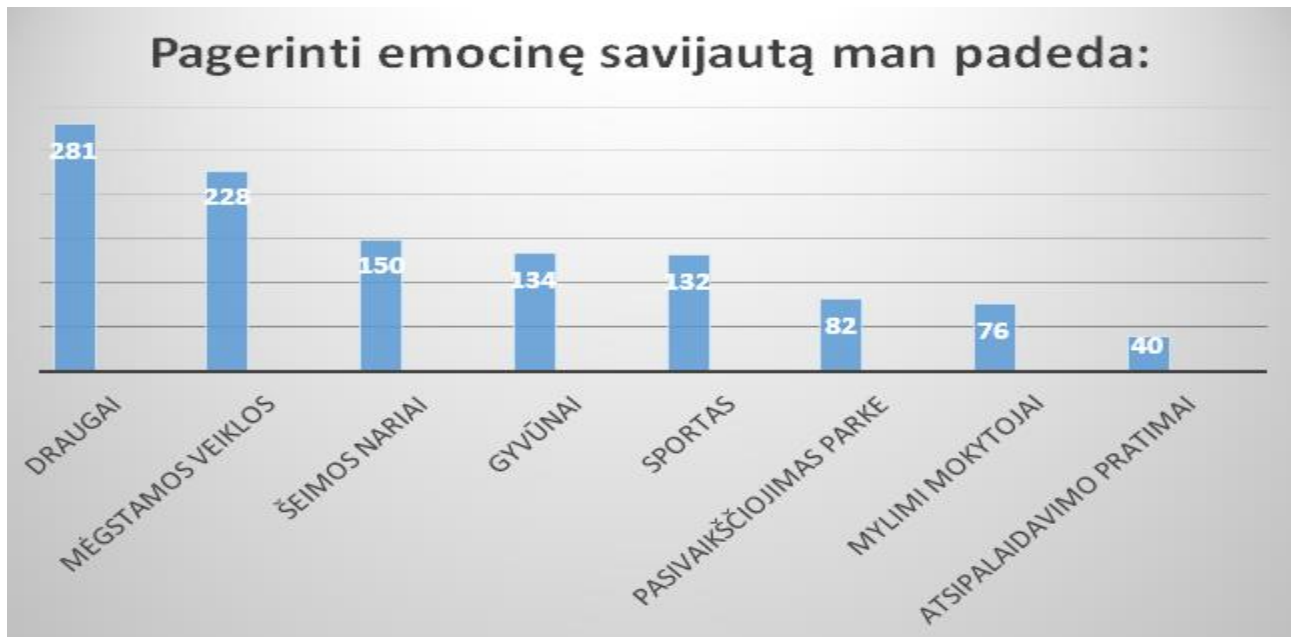
Emocinė arba psichinė sveikata – tai dvasinė pusiausvyrą, kai žmogus geba atpažinti, įsivardinti savo emocijas būsenas ir žino, kaip pasirūpinti emocijų/psichine higiena. Tai reiškia, kad **neleidžiame neigiamoms emocijoms, stresui** mus užvaldyti, nulemti darbo, mokslo ir asmeninius santykius **ilgą laiką**. **Vengiame daryti** dalykus, kurie pakenktų mūsų psichinei ir fizinei sveikatai, sąmoningai **rūpinamės** savimi.

Darbo ar mokymosi vieta, bendruomenės bendravimo kultūra, susiklostę santykiai, pagaliau fizinė aplinka gali turėti įtakos mūsų savijautai, nes ten praleidžiame nemažą dalį savo laiko.

Džiugu, jog buvimas gimnazijoje kelia daugumai gimnazistų dažniau teigiamas emocijas (įvairių atliktų trumpų apklausų duomenų rezultatai, kurių metu norėta sužinoti, su kokiomis emocijomis – teigiamomis ar neigiamomis – labiau siejamas mokymasis ir buvimas gimnazijoje).

Tyrimuose dalyvauja gimnazistai iš įvairių klasių. Beveik 60 proc. respondentų teigia, jog mokymasis mūsų gimnazijoje jiems kelia dažniau teigiamas emocijas, penktadaliui, deja, neigiamas, o dar penktadaliui, panašu, sunku apsispręsti, nes būna labai įvairiai ir nuotaikos „siūbuoja“ nuo pakilių iki varginančių arba sunkiai įvardijamų. Svarbiausia, jog dauguma gimnazistų domisi ir žino būdus, kaip pasirūpinti savo emocijų sveikata.

Kas būtent padeda pagerinti emocijų savijautą? Variantų gali būti labai daug, o čia tie, kuriuos dažniausiai renka mokiniai:



Trečdalis apklaustų gimnazistų išreiškia norą sužinoti daugiau būdų, kaip rūpintis savo emocine sveikata. Edukacijos psichinės/emocinės sveikatos temomis sparčiai daugėja – internete galima rasti puikios medžiagos apie tai, kaip atpažinti savo emocines būsenas, ką jos reiškia ir kaip su tuo tvarkytis, kur rasti daugiau pagalbos. Štai keletas nuorodų, kuriomis galite pasinaudoti:

<https://pagalbasau.lt/>

<http://www.sveikatostinklas.lt/man-rupi/psichikos-sveikata>

<https://tuesi.lt/>

<https://www.jaunimolinija.lt/lt/kaip-padeti-sau-pandemijos-metu/>

Būtų naivu tikėtis, jog visi gimnazistai nuolat patirtų teigiamas emocines būsenas, juk gyvenimas nuolat pateikia mums iššūkių, kartais nemalonių, turime rūpesčių namuose ir juos atsinešame, tačiau gimnazija yra ta vieta, kur kasdien laukia draugai, kurie pradžiugina, su kuriais turite bendrų interesų, pomėgių, veiklų, panašų humoro jausmą ir kitus dalykus, kurie padeda kurti šiltus empatiškus santykius. O santykių kūrimas paauglystėje yra tikras iššūkis, suteikiantis daug jaudulio ir „skonio“ gyvenimui, bet atnešantis ir nusivylimą. Svarbu nepamiršti, kad nusivylimai nebūtinai griaua santykį – visi esame žmonės, darome klaidų, bet galime atleisti ir sau, ir kitiems.

Rūpinkimės savimi visus metus ir likime sveiki. TU NESI VIENAS

Pojūčius semk rieškučiom! Mylėk save! Iš pat ryto visus pasitik šypsena! Atsipalaiduok! Aistringai domėkis darbu ir aplinka!

Mėgaukis kiekviena gyvenimo akimirka, kad ir ką veiktum! Juokis! Po darbų išsitiesk ir giliai įkvėpk!

Kuo dažniau eik į žmones! Vakarieniauk pasimėgaudamas! Pajvairink kasdienybę! Prieš miegą susilieik su visata! Leiskis į sapnų karalystę! Ryte tapk asmenybe!

Gimnazijos psichologė