



EMOCINĖ SVEIKATA

Pasaulinė psichikos sveikatos diena – spalio 10-oji

Ši diena mums primena apie psichinės sveikatos, jos stiprinimo, prevencijos svarbą.

Kaip ir kasmet, pasitinkant Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, kviečiame prisiminti būdus bei atrasti naujus, kaip pasirūpinti savimi, savo artimaisiais.

Emocinė arba psichinė sveikata – tai dvasinė pusiausvyra, kai žmogus geba atpažinti, įsivardinti savo emocijas būsenas ir žino, kaip pasirūpinti emocine/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.

8 veiksmazodžiai link emocinės sveikatos stiprinimo



Gimnazistų apklausos duomenys
Daugiau informacijos apie Planet Youth



Naudinga literatūra tėvams

Esminis pagrindas tvirtam ryšiui su savo paaugliu yra besąlygiška meilė. Vien besąlygiška meilė gali apsaugoti nuo tokių dalykų kaip pagieža, apmaudas, pasipiktinimas, kaltė, baimė ar nesaugumo jausmas, tarsi tu būtum nepageidaujamas. Tik tuomet, kai jūsų esminis ryšys su paaugliu yra grįstas besąlygiška meile, jūs galite pasitikėti savo tėvyste.



(Nuoroda į knygą rasite paspaudę čia)



VEIKLOS LEIDŽIANČIOS MOKINIAMS PAŽINTI SAVO STIPRIĄSIAS IR TOBULINTINAS PUSES

Neformalus švietimas gimnazijoje

1. DofE V. Šikšnienė
2. Teatro studija „Teatro Cool‘tas“ V. Žitkus
3. Klasių bendruomenių telkimas ir stiprinimas. V. Žitkus
4. Muzikos studija. R. Aukšoriūtė
5. Iš gamtos į gamtą – nuo idėjos iki rezultato. J. Kapočė
6. Ispanų kalbos būrelis. A. Margelytė
7. LJA jaunųjų bendrovių veikla, taikomoji ekonomika. L. Rimkuvienė
8. ISM Verslo klasė. L. Rimkuvienė
9. Pa(si)puošimai. A. Jurgaitienė
10. Šokio studija. G. Petrauskienė
11. Jaunieji fotoreporteriai. M. E. Glebuviene
12. Lengvoji atletika. J. Armonienė
13. Tinklinis. J. Armonienė
14. Bendras fizinis pasirengimas. P. Kapšys
15. Krepšinis. P. Kapšys
16. FabLab užsiėmimai. A. Lingė



Naudingos nuorodos

 [SPAUSK ČIA](#)

 [SPAUSK ČIA](#)



Gimnazijoje atliktų apklausų statistika

Džiugu, jog buvimas gimnazijoje kelia daugumai gimnazistų dažniau teigiamas emocijas (pastarųjų metų įvairių atliktų trumpų apklausų duomenų rezultatai, kurių metu norėta sužinoti, su kokiomis emocijomis – teigiamomis ar neigiamomis – labiau siejamas mokymasis ir buvimas gimnazijoje). Kas būtent padeda pagerinti emocinę savijautą? Variantų gali būti labai daug, o čia tie, kuriuos dažniausiai renkasi mokiniai: draugai, mėgstama veikla, šeima, gyvūnai, sportas, pasivaikščiojimas parke, mylimas mokytojas, atsipalaidavimo pratimai.



Dalinamės nuorodomis apie emocinės sveikatos atpažinimo ir stiprinimo būdus

- <https://pagalbasau.lt/>
- <https://tuesi.lt/>
- <https://www.jaunimolinija.lt/>
- <https://jaunimolinija.lt/naujienos/sureiksminkim-jausmus-kartu-renginys-jaunimui-vilniuje/>

Dalinamės ir nemokamomis telefono linijomis, kurios teikia emocinę bei psichologinę pagalbą.

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I–VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikulinja.lt	116 111	I–VII 11–23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt		I–V 11–19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Vilties linija www.viltieslinija.lt	116 123	I–VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I–VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	8 800 77277	kasdien 16–20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I–V 17–21 val.	TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Sidabrinė linija www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I–V 8–22 val., VI–VII 11–19 val.	SENJORAMS Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai
VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas: krizesiveikimas, Facebook: Krizės įveikimas	I–V 16–20 val., VI 12–16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama</i>
Vyrų linija www.vyruulinija.lt	8 670 00027	I–V 10–14 val.	VYRAMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
„Nelik vienas“ www.nelikvienas.lt	8 604 11119	I–VII 18–21	

