

Kas yra emocinė sveikata?

tai emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia džiaugtis gyvenimo pilnatvę neatmetant skausmo ir liūdesio, kaip natūralių žmogaus išgyvenimų. Tai gebėjimas užmegzti ir palaikyti sveikus tarpusavio santykius, įveikti sunkumus ir prisiliesti atsakomybę už savo gyvenimą.

Kas yra psichologo konsultacija?

tai pokalbis, kuriame visas dėmesys skiriamas žmogui: jo mintims, jausmams ir rūpesčiams. Psichologas gali padėti suprasti kylančius jausmus ir esamas problemas, suteikti palaikymą ir padėti atrasti vidines jėgas sunkumams įveikti.

Jums būdingas bent vienas iš šių požymių?

- Jaučiate užsitęsusių slegiančių jausmus (pvz. nerimą, liūdesį, pyktį, atsiribojimą ir kt.).
- Vargina įkyrios mintys.
- Patiriate stresą.
- Nebedžiugina įprastas gyvenimas.
- Susiduriate su iššūkiais darbe, moksloje, santykiuose.
- Patiriate kitus emocinius sunkumus.
- Norite atrasti savyje glūdinčias stiprybes, išmokyti naujų būdų pasirūpinti savimi, pagerinti santykius su aplinkiniais.

Pasitarkite su psichologu

Pirmosios konsultacijos metu susipažinsite su psichologu ir konsultavimosi tvarka. Aptarsite dėl ko nusprendėte kreiptis ir išsikelsite konsultavimosi tikslą.

Su psichologu nutarsite, ar reikalingas tolimesnis konsultavimasis, jei taip, bendravimą tęssite arba psichologas nukreips jus pas kitą specialistą.

Konsultuojami Jonavos r. gyventojai nuo 16 m.
Gydytojo siuntimo nereikia.
Pokalbis anonimiškas ir konfidencialus.

JONAVOS RAJONO GYVENTOJAMS PASLAUGOS TEIKIAMOS NEMOKAMAI

ANONIMIŠKOS IR KONFIDENCIALIOS
INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO
KONSULTACIJOS

GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI

PRANEŠIMAI PSICHIKOS SVEIKATOS TEMOMIS

KONTAKTAI

Psichologė Gintarė Skačkauskienė
Tel. 864544985

el. p. gintare.skackauskiene@jonavavsb.lt

Facebook: Jonavos visuomenės sveikatos biuras
Tinklapis: www.jonavavsb.lt



KAIP PASIRŪPINTI SAVO EMOCINE SVEIKATA?

JAUNIMUI . SUAUGUSIEMS . SENJORAMS

Padovanokite sau kvėpavimo pauzę

- Dienos eigoje stabtelėkite.
- Pasirinkite patogią kūno poziciją, tiesią nugarą.
- Užmerkite akis, kvėpuokite per nosį. Lėtai, ramiai, giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.
- Vizualizuokite, kaip su kiekvienu iškvėpimu paleidžiate susikaupusią įtampą, o su įkvėpimu papildote kūną naujos energijos. Mintyse galite kartoti žodį „ra-mu“.
- Stebėkite, kaip kvėpavimas pamažu atpalaiduoja kūną.
- Mėgaukitės ramybės pojūčiu pratimą atlikdami 5-10 min.

Maži žingsneliai, kuriantys didelę vertę:

Rūpinkitės kūno sveikata

Kūno sveikata tiesiogiai susijusi su mūsų emocine sveikata. Atlikdami kasdienę mankštą, pasirūpindami sveika mityba ir kokybišku miegu, sukursite sveikus namus savo sielai.

Bendraukite

Palaikykite santykius su aplinkiniais, pasidalinkite savo jausmais ir mintimis. Bendravimą palaikykite susitikę gyvai, telefonu, internetu ar laiškais.

Skirkite laiko malonioms veikloms

Suplanuokite, kada dienos eigoje skirsite laiko maloniai veiklai. Tam, kas jus atpalaiduoja, pozityviai nuteikia. Tai gali būti knyga, pasivaikščiojimas gamtoje, rankdarbiai, arbatos gėrimas tyloje...

Praktikuokite dėkingumą

Pastiprinkite patys save - kasdien įvardykite bent 3 dalykus, už kuriuos galite save pagirti ar padėkoti. Pagirkite ne tik už atliktus darbus, bet ir už įdėtas pastangas.

Kontroliuokite, ką galite pakeisti

Kartais iššvaistome daugybę energijos tam, ko negalime pakeisti. Susitelkime į gyvenimo aspektus, kuriuos išties galime koreguoti. Tausokime savo jėgas, naudokime jas sąmoningai.

