



GEROVĖS KONSULTANTAS

GEROVĖS KONSULTANTŲ MODELIO ĮDIEGIMAS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE

Gerovės konsultanto laikraštis

Nr.2

Pagėgių gyventojai vis dažiau renkasi gerovės konsultanto paslaugas.

Gerovės konsultantas tai specialistas, turintis reikalavimus atitinkantį išsilavinimą ir baigęs specialius asmenų, patiriančių psichologinių ir emocinių sunkumų, žemo intensyvumo emocinio konsultavimo, remiantis kognityvine ir elgesio terapija, mokymus.

Gerovės konsultantui teikiant pagalbą ankstyvoje problemos atsiradimo stadijoje siekiama užkirsti kelią susirgimui depresija ir taip prisidėti prie savižudybių skaičiaus mažinimo.

Gerovės konsultantė Aistė Marozienė pasidalino jog didžioji dalis jos klientų yra besikreipiantys savarankiškai, pamatę informaciją apie teikiamas paslaugas Facebook platmorfoje ar perskaitę straipsnį regioninėje spaudoje. Ypač džiugina, kad dalis besikreipiančių apie gerovės



#PASITIKĖKPADĖKSAU

konsultanto paslaugą sužinojo iš šeimos narių ar draugų, kurie dalyvavo viešinio veiklose, ar kitokiu būdu sužinoję patys pasidalino su savo artimaisiais.

Į gerovės konsultantą kviečiame kreiptis visus suaugusius Pagėgių savivaldybės gyventojus, kuriems pasireiškia lengvi nerimo, nemiigos, depresijos bei psichologinės adaptacijos problemų požymiai. Taip pat asmenis, kurie patiria įvairias reikšmingas permainas tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime, sukeliančias nerimą, stresą, įvairias baimes, emocinius sunkumus.

Gerovės konsultantė pasakoja, jog konsultavimo praktikoje pasitaikė vos keli atvejai, kai asmuo buvo nukreiptas pas aukštesnio lygio specialistą, kadangi kliento nusiskundimai viršijo gerovės konsultanto galimybes padėti, tačiau visais kitais atvejais, besikreipiančiam asmeniui pavyko padėti. Ypač malonu girdėti, kai po konsultacijų ciklo klientas dėkoja, pasakoja, jog jam tapo lengviau suvokti, kas su juo vyksta, kas daro įtaką jo elgesiui ir emocijoms. Toks ir yra gerovės konsultacijų tikslas. Konsultacijų metu stengiamasi išmokyti klientą atpažinti savo mintis, realistiškai suvokti situacijas, išmokyti atsipalaidavimo technikų.

Konsultacijos yra pilnai apmokamos Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis, todėl paslaudos gavėjui nieko nekainuoja.

REGISTRACIJA KONSULTACIJOMS:

Internetu: www.gerovepagegiuose.lt
Telefonu: 8 614 69129
Elektroniniu paštu: aiste.maroziene@pssgc.lt

NELIK ABEJINGAS!

Emocinių sunkumų turintis žmogus gali parodyti įvairius požymius - jis gali būti labai jautrus ar atvirščiai, abejingas. Jis gali būti labai susierzinęs ar nuolatos liūdnas. Taip pat jis gali atrodyti pastoviai pavargęs ir nebesidomėti dalykais, kurie anksčiau jam teikdavo džiaugsmo.

Jeigu pastebite, kad jūsų draugų, artimųjų, kolegų, kaimynų elgesys pakito - nelikite abejingi. Dažnai užmerkiame akis į kitų žmonių problemas, nusprendžiame, kad tai mūsų neliečia, kad mes negalime nieko padėti ir bijome emociškai pažeistam asmeniui dar labiau pakenkti.

Svarbu suprasti, kad blogiausia ką galime padaryti - tai nedaryti nieko. Net pats paprasčiausias trumpas pokalbis parodo emocinių sunkumų patiriančiam žmogui, kad jis nėra nematomas, kad aplinkiniams jis rūpi. Paklauskite, kaip jis jaučiasi, pasiūlykite savo pagalbą. Pasiūlymą kreiptis konsultacijos pas psichikos sveikatos specialistą emocinių problemų turintis ir anksčiau pagalbos nesikreipęs žmonės gali priimti įsiseisdami, ar supykdami.

Nepriimkite tokios pirminės reakcijos, kaip asmens atsisakymo kreiptis pagalbos - neslūgęs pirminėms emocijoms šį pasiūlymą asmuo galimai rimtai apsvartys. Kviesdami užsiregistruoti pas gerovės konsultantą,

pabrėžkite, jog jo konsultacijos yra skirtos visiems žmonėms patiriantiems net lengvus nerimo, streso, emocinio pervargimo simptomus. Konsultacijų metu stengiamasi išmokyti klientą atpažinti savo mintis, realistiškai suvokti situacijas, išmokyti atsipalaidavimo technikų.



Emocinės sveikatos sutrikimų požymiai, kuriuos pastebėję pas jus supančius žmones turėtumėte sunerinti:

- nuovargis ir energijos stoka;
- miego sutrikimai;
- sumažėjęs arba padidėjęs apetitas;
- sumažėjęs seksualinis potraukis;
- sumažėjęs susidomėjimas kasdieniais dalykais;
- sumažėjęs savivertės jausmas;
- sumažėjęs koncentracijos gebėjimas;
- sumažėjęs gebėjimas susidoroti su stresu;
- padidėjęs nerimas ir susirūpinimas;
- padidėjęs dirglumas ir agresyvumas;
- psichotropinių medžiagų vartojimas.

KAIP ATSIKRATYTI NERIMO?



1. Išmokite diafragminio kvėpavimo.

Tinkamas kvėpavimas - galinčiausias ginklas kovoje su nerimu. Kontroluojant kvėpavimą, galima atpalaiduoti įsitempusį kūną ir sulėtinti streso sąlygomis dirbantį protą. Atliekant diafragminį (pilvinį) kvėpavimą, turite jausti, kaip iššpučia pilvas, o krutinė lieka vietoje, todėl atliekant pratimą pirmą kartą rekomenduojama uždėti ranką ant pilvo. Patogiai atsisėskite, ramiai ir įprastai įkvėpkite per nosį. Įkvėpimas neturi būti per gilus ar per greitas. Galite mintyse vidutiniu greičiu suskaičiuoti iki 4. Iškvėpkite orą per burną, skaičiuodami iki 6. Iškvėpimas turi būti ilgesnis nei įkvėpimas. Pakartokite mažiausiai 10 kartų arba tol, kol pajusite, kad nerimas sumažėjo.

2. Judėkite.

Fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti nerimą. Išbandykite vaikščiojimą, bėgimą, jogą, plaukimą, važiavimą dviračiu ir kt. Nėra labiausiai tinkamos sporto rūšies nerimui valdyti, svarbu pasirinkti tai, kas jums teikia malonumo.

3. Leiskite laiką gryname ore.

Grynas oras ir vaikščiojimas praskaidrina protą ir padidina gebėjimą susikaupti. Buvimas lauke taip pat gali padidinti laimės hormono - serotonino - lygį organizme, kadangi šio hormono lygis glaudžiai susijęs su tuo, kiek organizmas gauna deguonies.

4. Pažinkite savo emocijas.

Nerimas dažnai kyla dėl neaiškumo ar nežinomybės. Gebėjimas keistis vyksta, tik tada, kai yra suvokiama elgesys ir jį lydintys jausmai, kurie anksčiau nebuvo sąmoningai suvokti. Refleksija - puikus būdas pažinti savo emocijas. Kiekvieną kartą, kai jus užvaldo stiprus neigiami jausmai, pabandykite juos paanalizuoti „Ką aš jaučiu?“ ir „Kodėl?“ .Toks analitinis mąstymas padės suprasti patiriamų emocijų priežastį ir tuomet jas valdyti.

4. Ieškokite pagalbos.

Jeigu jaučiate, kad nerimas tampa per didelis ir trikdo kasdienybę, kreipkitės į gerovės konsultantą.

GEROVĖS KONSULTANTO TEIKIAMŲ PASLAUGŲ SĖKMĖS ISTORIJA

Nemažai Pagėgių savivaldybės gyventojų girdėjo, o dalis jau pasinaudojo Gerovės konsultanto paslaugomis.

Gerovės konsultantė pasakoja, jog konsultavimo praktikoje pasitaikė vos keli atvejai, kai asmuo buvo nukreiptas pas aukštesnio lygio specialistą, kadangi kliento nusiskundimai viršijo gerovės konsultanto kompetenciją, tačiau visais kitais atvejais, besikreipiančiam asmeniui pavyko padėti. Ypač malonu girdėti, kai po konsultacijų ciklo klientas dėkoja, pasakoja, jog jam tapo lengviau suvokti, kas su juo vyksta, kas daro įtaką jo elgesiui ir emocijoms. Toks ir yra gerovės konsultacijų tikslas. Būtent negatyvių automatinų minčių ir įsitikinimų korekcija, mąstymo klaidų taisymas ir sudaro kognityvinės elgesio terapijos, kuri yra taikoma konsultacijų metu, pagrindą.

Gerovės konsultantė atsimena vieną atvejį, kuomet kreipėsi asmuo, kuris jautėsi labai vienišas, neįdomus ir niekam nereikalingas. Klientas pasakodavo apie užplūstančias mintis, jog žmonės, esantys šalia, bendrauja su juo tik iš gailėsčio, visus pokalbius daugybę kartų analizuodavo mintyse, kurdavo blogiausių būsimų socialinių kontaktų scenarijus, kaltindamas save dėl to,

kas dar neįvyko ir galbūt neįvyks.

Konsultacijų metu su Gerovės konsultantės pagalba analizuavo savo mintis, kokios mintys vyrauja ir daro įtaką jo atsitraukimui nuo draugų ir artimųjų. Identifikavę automatines mintis, mąstymo klaidas keitė eksperimentų pagalba. Konsultacijų dėka asmuo įgavo patirtį, jog dėl jo paties negatyvių minčių gali susiformuoti klaidingas suvokimas bei santykis su aplinka. Taip pat buvo ieškoma kliento mėgstamų veiklų, siekiant didinti kliento aktyvumą, atitraukiant jį nuo negatyvių minčių.

Svarbu suprasti, jog kartais problemą susikuriame savo galvoje visiškai nepagrįstai arba mintyse situaciją hiperbolizuojame. Neigiamoms mintims vis sukantis galvoje,



užvalgo emocijos ir tampa sunku ieškoti problemų sprendimo, todėl nuleidžiame rankas ir problemos tik gilėja, o nuotaika blogėja. Atsidiurame uždaramė rate. Todėl būtina kreiptis pagalbos vos tik pajutus pirmuosius emocinius sunkumus ir nelaukti, kol situacija taps itin rimta.

KO MĖS BJOME?

Baimė – visiems pažįstamas jausmas. Baimė yra kaip siena, kuri neleidžia mums judėti pirmyn, gyvenimo, karjeros, vidinio augimo prasme.

Štai socialinio nerimo sutrikimas, arba kitaip Sociofobija, jei jos nekontroliuosime, gali stipriai paveikti mūsų likimą, neleisti pasiekti tikslų, svajonių.

Sociofobija yra paremta mūsų, arba net kitų patirtimi, galbūt net kažkokiu vienetiniu atveju, kuris dažnai neturi nieko bendro su jūsų dabartine gyvenimo situacija. Socialinį nerimą auginame patys, savo mintimis, apmąstydami visus įmanomus blogiausius situacijos

variantus. Ir tuomet dažnai pasirenkame saugų variantą – geriau nedaryti nieko, nei patirti nesėkmę. Blogiausia, kad vidinės ramybės dažnai neįgauname, nuleidę rankas nusiviliame savimi, toliau svajojame apie pokyčius. Socialinio nerimo sunkumas skiriasi: vieniems žmonėms baimę kelia tik konkrečios situacijos (pvz., kalbėjimas prieš auditoriją, bendravimas su priešingos lyties žmogumi), kitiems bet koks bendravimas su aplinkiniais. Negydant sociofobijos ji gali peraugti į agorafobiją (Fobinis nerimo sutrikimas siejamas su neracionalia atvirų susirinkimo vietų baime), nerimo priepuolius, depresiją.

Baimės viena vertus, saugoja, padeda nepražūti pavojingame pasaulyje, tačiau tuo pačiu stabdo ir trukdo pasiekti savo tikslų, svajonių.



Pasikalbėkite apie tai kas jums neduoda ramybės su gerovės konsultante.

PROJEKTO VYKDYTOJAS:



PROJEKTO PARTNERIAI:



**Projektas įgyvendinamas Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.
Kartu už žaliąją, konkurencingą ir įtraukią Europą**

f Sekite naujienas Facebook paskyroje "Gerovės konsultantas Pagėgiuose"

Gerovės konsultanto kabinetas

Vilniaus g. 48, Pagėgiai
861469129
aiste.maroziene@pssgc.lt
www.gerovepagėgiuose.lt

Leidėjas:



www.lektoriai.eu
Tiražas 1000 vnt.