



REKOMENDACIJOS

REKOMENDACIJOS, KAIP RŪPINTIS SAVO EMOCINE SVEIKATA KORONAVIRUSO (COVID-19) PANDEMIJOS METU

2020-04-10

Sveikatos apsaugos ministerija, rūpindamasi asmenų emocinės ir psichologinės gerovės palaikymu, teikia patarimus, kaip rūpintis savo emocine sveikata koronaviruso (Covid-19) pandemijos metu:

- Ribokite savo laiką, skiriamą naujienoms apie Covid-19 sužinoti. Naujienas apie Covid-19 tikrinkitės vieną ar du kartus per dieną tuo pačiu metu. Ieškokite informacijos patikimuose šaltiniuose (Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiuose bei tinklalapyje www.koronastop.lrv.lt).
- Priimkite Covid-19 situacijos neapibrėžtumą – gaunama informacija apie pandemiją nebūtinai atsakys į visus Jums kylančius klausimus. Susikurkite dienotvarkę ir stenkitės jos laikytis. Šioje nuorodoje rasite tris veiklos planavimo įrankius: įrankį „kasdienei“ veiklai planuoti, planavimo įrankį, kai jaučiamės liūdni, nuvargę ir nemotyvuoti, bei planavimo įrankį pusiausvyrai ir sveikatai palaikyti: <https://mindheart.eu/psichikos-sveikatos-palaikymas-covid-19-pandemijos-metu-dienos-planavimas/>
- Skirkite pakankamai laiko poilsiui ir miegui, darykite pertraukas tarp darbų, sportuokite, valgykite subalansuotą ir sveiką maistą, venkite žalingų įpročių, nepiktnaudžiaukite psichoaktyviosiomis medžiagomis.
- Nenutraukite Jums paskirto gydymo, jei reikia – konsultuokitės su gydytojais nuotoliniu būdu arba kreipkitės www.medo.lt.
- Reguliariai palaikykite ryšį su šeima ir draugais nuotoliniais būdais: telefonu, vaizdo skambučiais, mobiliosiomis programėlėmis (pvz., *Skype, Zoom, Microsoft teams, Wiber, Messenger, WhatsApp, Discord, Hangouts* ir kita) per socialinius tinklus (pvz., *Facebook, Twitter, Instagram, Google+* ir kita).
- Stenkitės mąstyti pozityviai, sutelkite dėmesį į tuos dalykus, kuriuos galite kontroliuoti ir suvaldyti (pavyzdžiui, karantino laikymąsi, bendravimą su artimaisiais, savo pozityvų požiūrį, laiką, skiriamą mėgstamai veiklai, teigiamų dalykų pastebėjimą ir pan). Tam tikrų dalykų (pvz., kitų asmenų veiksmų ir reakcijų į karantiną, prognozių, kas nutiks, kiek ilgai tai tęsis) Jūs kontroliuoti negalite, todėl neeikovkite savo jėgų dalykams, kurių pakeisti negalite.
- Priimkite Jums kylančius jausmus. Normalu jausti stresą, nerimą, liūdesį ar baimę ir tai nereiškia, kad esate silpnas. Skirkite laiko pastebėti ir įvardyti savo emocijas. Suraskite Jums priimtinių pozityvių būdų, kaip išjausti kylančius jausmus ir nusiraminti. Jums gali padėti tokios veiklos kaip piešimas, lipdymas, muzikos klausymasis, rankdarbių ar kita.
- Pasikalbėkite apie savo savijautą ir kylančius jausmus su Jūsų artimaisiais ar asmenimis, kuriais pasitikite. Jei jaučiate, kad Jums reikia profesionalios pagalbos, kreipkitės dėl nuotolinės

psichologo konsultacijos į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisirašęs, ieškokite daugiau informacijos www.pagalbasau.lt arba skambinkite tiesiogiai į emocinės paramos linijas:

- Jaunimo linija (tel. 8 800 28888, I–VII visą parą, jaunimui, pagalba internetu www.jaunimolinija.lt);
- Vaikų linija (tel. 116 111, I–VII 11–23 val., vaikams, pagalba internetu www.vaikuliniija.lt);
- Pagalbos vaikams linija (11–19 val. vaikams ir tėvams, patiriantiems iššūkių, www.pagalbavaikams.lt);
- Tėvų linija (tel. 8 800 90012, I–V 11–13 val. ir 17–21 val., tėvams, patiriantiems iššūkių, www.tevulinija.lt);
- Vilties linija (tel. 116 123, I–VII visą parą, suaugusiesiems, www.viltieslinija.lt);
- Pagalbos moterims linija (tel. 8 800 66366, I–VII visą parą, moterims, pagalba internetu www.pagalbosmoterimslinija.lt);
- Linija „Doverija“ (tel. 8 800 77277, I–VII 16–19 val. rusų k., jaunimui);
- Sidabrinė linija (tel. 8 800 80020, I–V 8–20 val., senjorams, www.sidabrinelinija.lt);
- VŠĮ Krizių įveikimo centras (skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1, I–V 16–20 val., VI 12–16 val., suaugusiesiems ir paaugliams, www.krizesiveikimas.lt).

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis šiomis tarptautinėmis rekomendacijomis ir šaltiniais:

- Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 18 March 2020
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC’s Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020
- How to function well day by day, Unicef.org
- Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks. Joshua Morganstein, M.D. Chair, APA Committee on Psychiatric Dimensions of Disasters