

2 skyrius. Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Kodėl tai svarbu?

Kaip jau minėjome anksčiau, svarbu atkreipti dėmesį į pirmuosius emocinių sunkumų ar streso požymius ir juos atpažinti, nes tai yra pirmasis žingsnis sveikimo link.

Tačiau taip pat rekomenduojame kasdien taikyti savipagalbos praktikas, kurios padeda išvengti perdegimo ir emocinio išsekimo.

→ Štai keletas strategijų, kurias galite įtraukti į savo kasdienį gyvenimą kaip neprofesionalus patarėjas.



Šaltinis: Canva

2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Asmeninio atsparumo ugdymas:

Neprofesionaliam patarėjui svarbu ugdyti atsparumą, nes jis padeda susidoroti su iššūkiais ir sunkumais, apie kuriuos jums gali pasakoti žmonės, kuriems teikiate paramą.

Atsparumo stiprinimas apima gebėjimą priimti savo pažeidžiamumą.

Svarbu suprasti, kad pažeidžiamumas nėra silpnybė – tai stiprybės šaltinis, padedantis geriau suprasti kitus žmones ir ugdyti empatiją.



Šaltinis: Canva

2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Ribų laikymasis.

Neturint aiškių ribų, gali nukentėti jūsų asmeninis laikas, o tai gali didinti stresą ir nuovargį.

Nustatydami aiškias ribas, kada teikiate tarpusavio paramą, ir reguliariai skirdami laiko poilsiui, galite aiškiai parodyti, koku metu esate pasiekiami ir pasirengę padėti kitiems.



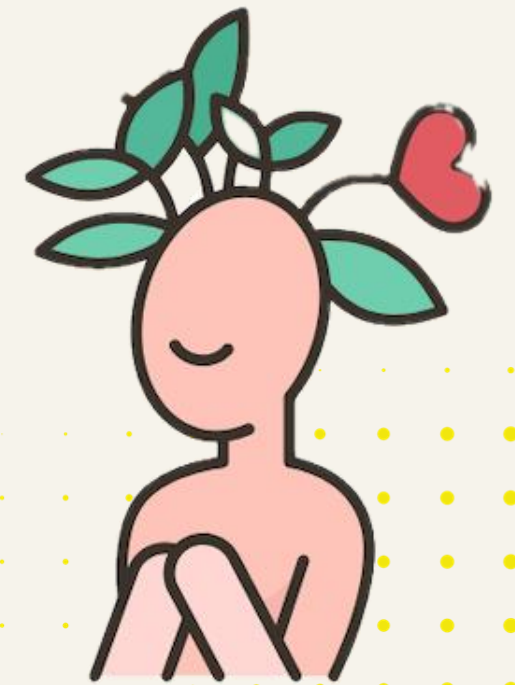
- Aiškiai įvertinkite, ką galite prisiimti, ir prireikus nebijokite pasakyti „ne“, kad išvengtumėte per didelio krūvio ir emocinės perkrovos. Nustatykite skaitmenines ribas, kad išsaugotumėte vertingą asmeninį laiką ir apsisaugotumėte nuo emocinio išsekimo.
- Apibrėžkite naudojimosi technologijomis ribas, kurios padėtų išlaikyti sveiką pusiausvyrą tarp pagalbos kitiems ir rūpinimosi savimi.

Skryrius 2: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Savipagalbos įtraukimas į kasdienį gyvenimą.

Yra keletas būdų, kurie gali padėti kasdien rūpintis savo gerove:

- Stebėkite savo streso lygį ir atkreipkite dėmesį, kaip jis veikia jūsų emocinę ir fizinę savijautą.
- Aktyviai rūpinkitės savimi. Stenkitės savipagalbos nelaikyti kraštutine priemone, kurios griebiamasi tik sunkiais momentais, o vertinkite ją kaip nuolatinę gerovės puoselėjimo praktiką.
- Ieškokite paramos ir palaikykite ryšius su kitais žmonėmis, kad išvengtumėte izoliacijos, kuri gali atsirasti dėl ilgalaikio streso.
- Skirkite dėmesio santykiams su šeima ir draugais. Taip pat svarbu bendrauti su žmonėmis, kurie atlieka panašų vaidmenį ar susiduria su panašiais iššūkiais.



2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Savipagalbos įtraukimas į kasdienį gyvenimą.

- Būkite lankstūs ir ieškokite kūrybiškų būdų atgauti jėgas bei papildyti savo vidinius išteklius.
- Rinkitės visavertę ir subalansuotą mitybą, kad gautumėte reikalingų maistinių medžiagų ir išlaikytumėte energiją visą dieną.
- Kai įmanoma, pašalinkite arba sumažinkite streso šaltinius (pavyzdžiui, ribokite nuolatinį naujienų sekimą).
- Reguliariai užsiimkite fizine veikla – rekomenduojama bent 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo per savaitę.
- Atpažinkite nenaudingas ar neigiamas mintis, jas įvertinkite ir stenkitės pakeisti labiau subalansuotomis bei konstruktyviomis mintimis.
- Kasdien skirkite laiko veiklai, kuri jums teikia džiaugsmą, net jei tai būtų toks paprastas dalykas kaip sveiko maisto gaminimas ar mėgstamos dainos klausymasis.



2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Dėmesingo įsisąmoninimo pratimai:

- **Atkreipkite dėmesį į tai, kas vyksta aplink jus.** Skirkite laiko patirti aplinką visais savo pojūčiais – lytėjimu, klausa, rega, uosle ir skoniu.
- **Gyvenkite šia akimirka.** Stenkitės sąmoningai ir atvirai sutelkti dėmesį į tai, ką darote čia ir dabar. Mokykitės pastebėti ir vertinti mažus kasdienius džiaugsmus.
- **Priimkite save.** Elkitės su savimi taip pat supratingai ir geranoriškai, kaip elgtumėtės su geru draugu.

2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

Dėmesio įsisąmoninimo pratimai:

- **Sutelkite dėmesį į kvėpavimą.** Kai kyla neigiamų minčių, pabandykite atsisėsti, giliai įkvėpti ir užmerkti akis. Kelias akimirkas sutelkite dėmesį tik į savo kvėpavimą.
- **Kūno skenavimo meditacija.** Lėtai ir sąmoningai sutelkite dėmesį į skirtingas savo kūno dalis – paeiliui nuo pėdų iki galvos arba nuo galvos iki pėdų.
- **Sėdimoji meditacija.** Patogiai atsisėskite, laikykite nugarą tiesiai, pėdomis tvirtai atsiremkite į grindis, o rankas padėkite ant kelių. Ramiai kvėpuokite per nosį ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą.
- **Ėjimo meditacija.** Pradėkite eiti lėtai, sutelkdami dėmesį į patį ėjimo procesą. Stebėkite kūno pojūčius stovint, žengiant žingsnius ir išlaikant pusiausvyrą.

2 skyrius: Savipagalbos praktikos, streso valdymas ir emocinio išsekimo prevencija

- Skirdami savo laiką ir energiją tam, kas jums iš tiesų svarbu, galėsite geriau panaudoti ir išsaugoti savo vidinius išteklius bei atskleisti geriausias savo savybes.
- Ir nepamirškite – norėdami padėti kitiems, pirmiausia turite pasirūpinti savimi.

