

# I skyrius: Nefprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikis jo paties psichikos sveikatai

Atsakingai padėti kitiems reikia ir rūpintis **savo sveikata bei gerove**. Teikiant pagalbą gali paveikti tai, ką tenka išgirsti, pamatyti ar patirti krizinėse situacijose. Kartais su sunkumais ar krizėmis gali susidurti ir jūs patys ar jūsų artimieji.

Todėl labai svarbu skirti dėmesio savo savijautai ir pasirūpinti, kad būtumėte **emociškai ir fiziškai** pasirengę padėti kitiems. **Rūpinkitės savimi**, kad galėtumėte kuo geriau pasirūpinti kitais.

Jei dirbate komandoje, atkreipkite dėmesį ir į kolegų ar kitų pagalbą teikiančių žmonių gerovę bei savijautą.



Šaltinis: Canva

# I skyrius: Neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikis jo paties psichikos sveikatai

## Kodėl tai svarbu?

Nes lėtinis stresas gali priversti žmones jaustis atsiskyrusius nuo savęs ir kitų, o tai gali padaryti terapeutą mažiau suderintą, mažiau jautrų ir mažiau empatišką.

Kuo ilgiau tęsiasi šis stresas, tuo didesnė tikimybė, kad jis iškils į paviršių ir galbūt trukdys jums vadovauti ir remti mentorius, su kuriais bendrausite kaip neprofesionalus patarėjas.

**Nesirūpindami savimi ir nekontroliuodami streso, negalėsite padėti kitiems gauti psichikos sveikatos paslaugų ir paramos jūsų bendruomenėje.**

# I skyrius: Nefprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikis jo paties psichikos sveikatai

## Kodėl tai svarbu?

Ilgalaikis stresas gali lemti, kad žmogus pradeda jaustis atitolęs nuo savęs ir kitų. Dėl to gali būti sunkiau išlikti dėmesingam, jautriam ir empatiškam žmonėms, kuriems teikiama parama.

Kuo ilgiau stresas tęsiasi, tuo didesnė tikimybė, kad jis paveiks jūsų savijautą ir gebėjimą veiksmingai padėti bei palaikyti žmones, su kuriais bendrausite kaip nefprofesionalus patarėjas.

**Nesirūpindami savimi ir nevaldydami streso, negalėsite visapusiškai padėti kitiems rasti ir pasinaudoti psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis bei kitomis pagalbos galimybėmis savo bendruomenėje.**

# 1 skyrius: Neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikio savo psichikos sveikatai atpažinimas

## Kokios yra priežastys?

Teikdami pagalbą galite **jaustis atsakingi už kitų žmonių saugumą ir gerovę.**

Jums gali tekti matyti ar net patirti sunkių įvykių, tokių kaip niokojimas, sužalojimai, mirtis ar smurtas.

Taip pat galite išgirsti pasakojimų apie kitų žmonių skausmą ir kančią.

Visa tai **gali paveikti tiek jus pačius, tiek kitus** pagalbą teikiančius žmones.



Šaltinis: Canva

# I skyrius: Neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikio savo psichikos sveikatai atpažinimas

Kokios yra priežastys?

Prisiimdami neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmenį, galite patirti poveikį, **panašų į tiesioginį traumos poveikį.**

Nors patys nebūsite patyrę trauminio įvykio, žmogaus, kuriam teikiate paramą, pasakojimai apie traumą, jo jausmai, **reakcijos ir gebėjimas susidoroti su sunkumais gali lemti didelį stresą.**

Dėl tokio poveikio gali išsivystyti **antrinis trauminio streso sutrikimas (ATSS)** (angl. Secondary Traumatic Stress Disorder, STSD).



# I skyrius: Neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikio savo psichikos sveikatai atpažinimas



Šaltinis: Canva

**Kodėl pirmiausia svarbu tai pripažinti ir įvardyti?**

Kartais gali būti sudėtinga suprasti, kad apskritai susiduriate su problema, o dar sunkiau – nustatyti jos priežastį.

Nustačius problemos šaltinį ir pripažinus jo poveikį, tampa lengviau spręsti pačią problemą. Todėl tai yra pirmasis žingsnis prevencijos ir atsigavimo link.

**→ Šių požymių suvokimas ir atpažinimas yra pirmasis žingsnis sveikimo procese.**

# I skyrius: Neprofesionalaus psichikos sveikatos patarėjo vaidmens poveikio savo psichikos sveikatai atpažinimas

Pirmieji nerimo ir emocinio išsekimo požymiai:

- **Emociniai simptomai**: nerimas, apatija, depresija, beviltiškumo jausmas, bejėgiškumo ar įstrigimo jausmas, dirglumas, dėmesio sutrikimas ar užmaršumas, motyvacijos stoka, neigiamas mąstymas, nervingumas, ašarojimas.
- **Fiziniai simptomai**: nuovargis, galvos skausmai, apetito stoka, pykinimas ar skrandžio sutrikimai, prastas miegas, raumenų skausmas ar įtampa.
- **Veiklos simptomai**: sunkumai atliekant kasdienes užduotis, izoliacija ar veiklų vengimas, mažesnis įsipareigojimas, lėtesnis pareigų vykdymas.

# Atvejo analizė



Amina gyvena Vokietijoje jau šešerius metus. Atvykusi kaip migrantė, ji palaipsniui susikūrė stabilų gyvenimą, išmoko kalbą ir dabar savanoriauja kaip bendruomenės patarėja vietiniame paramos centre. Ji dažnai susitinka su naujai atvykusiais pabėgėliais ir padeda jiems prisitaikyti prie kasdienio gyvenimo.

Neseniai Amina pradėjo teikti paramą Linai – jaunai moteriai, pabėgusiai nuo karo ir konfliktų. Lina kenčia nuo miego sutrikimų, nerimo ir sunkumų jaustis saugiai naujoje aplinkoje. Remdamasi savo patirtimi, Amina skatina Liną pradėti nuo mažų žingsnių saviugdos srityje. Jos susitaria dėl paprastos kasdienės rutinos, apimančios trumpus pasivaikščiojimus, reguliarius valgymus ir ramią vakarinę veiklą, pavyzdžiui, muzikos klausymąsi ar dienoraščio rašymą. Amina taip pat supažindina Liną su vietos moterų grupe, siekdama padėti sumažinti izoliaciją ir sukurti ryšio jausmą. Tačiau, kai Lina pradeda daugiau pasakoti apie savo patirtis, Amina jaučiasi emociškai priblokšta. Ji pastebi, kad apie Linos istoriją galvoja ir ne susitikimų metu, po pokalbių jaučiasi išsekusi ir sunkiai atsijungia dienos pabaigoje. Nors Amina nori ir toliau padėti Linai, ji pradeda pastebėti, kad nukenčia jos pačios emocinė savijauta ir gerovei.

Reaguodama į tai, Amina pasikalba su centro koordinatorė, kuri primena jai, kaip svarbu laikytis savo vaidmens ribų teikiant tarpusavio paramą. Jos ieško būdų, kaip Amina galėtų toliau atlikti savo vaidmenį, tuo pačiu apsaugodama savo gerovę. Amina daro trumpas pertraukas po sesijų su Lina ir grįžta prie savo saviugdos praktikų, įskaitant susitikimus su draugais ir lankymąsi savaitinėse jogos pamokose. Ji taip pat prisijungia prie patarėjų tarpusavio refleksijos grupės, kurioje gali dalytis patirtimi ir gauti paramą.