

RŪPI NE TIK FIZINĖ SVEIKATA



Visi gerai suprantame, jog privalome rūpintis savo fizine sveikata. Sugedus dantims krepiamės pas odontologą, kai jaučiame, jog peršalome – skambiname šeimos daktarui, o lūžus kojai kuo greičiau važiuojame į pirmosios pagalbos centrą. Tačiau ar žinotum, jog žmogui svarbu rūpintis ne tik fizine sveikata, bet ir psichologine? Stebėti, kaip jautiesi ir stengtis atpažinti išgyvenamus jausmus.

Tikriausiai būdamas mokykloje pastebėjai, kad vieni mokiniai yra labiau drovūs, nedrąsūs, dažniau renkasi būti vieni. Kiti gali būti liūdni, galbūt jie dažniau nei kiti mokiniai verkia ir nerimauja. Kiti – gali greitai supyksti ir savo pyktį nukreipti į aplinką. Jei tokios būsenos tęsiasi ilgai, sakome, kad žmogus galimai susiduria su problemomis.

Problemos yra priežastis dėl ko nerimauji ir jautiesi prastai. Žmonės turėdami problemų gali jaustis įvairiai. Kartais verkia, būna vieni, o kartais net gi labai supyksta. Dažniausiai turėdamas bėdų jautiesi, taip lyg viskas gyvenime būtų pasunkėję ar susipainoję. O jei nesupranti iš kur problemos atsiranda yra labai sunku, jas išspręsti. Vadinasi – Tau gali padėti kiti.

Kaip jau minėjome anksčiau, juk susidūrus su fizinėmis problemomis mes krepiamės pas tas problemas išmanančius specialistus. Taip yra ir su jausmais. Kai viduje jautiesi blogai, dažniausiai, tau gali padėti artimieji arba draugai. Taip pat gali pasikalbėti su mokytoja ar kitais mokykloje dirbančiais suaugusiais. O kartais, kai susiduri su sunkumais, kurių nepavyksta išspręsti pasikalbėjus su anksčiau minėtais žmonėmis, visada gali kreiptis į psichologą.



SVARBU JAUSTIS GERAI

Psichologas – žmogus, kuris nori suprasti tavo jausmus ir padėti tau jaustis geriau. Su psichologu kabinete būsite dviese ir kalbėsitės apie tai, apie ką norėsi Tu. Viskas apie ką kalbėsitės, be tavo žinios niekada nebus pranešta niekam kitam. Todėl psichologo kabinete galėsi jaustis saugus.

Kartais kalbėtis apie savo jausmus gali būti labai sunku, gali jausti baimę, nenorėti atvirauti, būti liūdnas ar net piktas, bet kuo daugiau kalbame apie jausmus, tuo lengviau juos galime suprasti ir tada problemos mažėja, o Tu jautiesi geriau.

Ar žinotai, kad mūsų mokykloje gali rasti net dvi psichologes, Skirmantę bei Aleksandrą?



Skirmantė

Konsultuoja 5-8 klasių
mokinius.



Aleksandra

Konsultuoja 1-4 klasių
mokinius.

Iškilius sunkumams psichologės mielai Tavęs lauks antrame aukšte (užlipus laiptais ir iškart pasukus į dešinę pusę, koridoriaus pačiame gale, savo kabinetuose).

KOKIE EGZISTUOJA MITAI APIE PSICHOLOGUS?

MITAI APIE PSICHOLOGUS



Visuomenėje vis dar tvyro daug mitų apie psichologus, kurie yra neteisingi ir klaidinantys.

Norime kartu jus paneigti ir pakviesti pasižiūrėti mitus pristatantį ir paaiškinantį vaizdo įrašą.

KAIP TU IŠ TIESŲ JAUTIESI?

Stenkis atkreipti dėmesį, kaip Tu jautiesi bei kreipkis pagalbos, jei tau sunku.

Taip pat būk jautrus šalia esančio žmogaus emocinei sveikatai, nepamiršk paklausti kaip jaučiasi ir esant poreikiui – išklausk.

Jeigu nenori bendrauti su aplinkiniais, visada gali kreiptis į Jaunimo liniją.

Gali paskambinti pasikalbėti apie tai, kas tau svarbu – atvirai, nuoširdžiai, taip, kaip tu nori. Viskas, ką papasakosi, liks tarp tavęs ir Jaunimo linijos.

Jaunimo linijos savanoriai Tavo skambučio laukia bet kuriuo paros metu nemokamu telefonu:
8 800 28888.

Galimas pokalbis ir internetu
Arba gali parašyti laišką

jaunimo linija

