

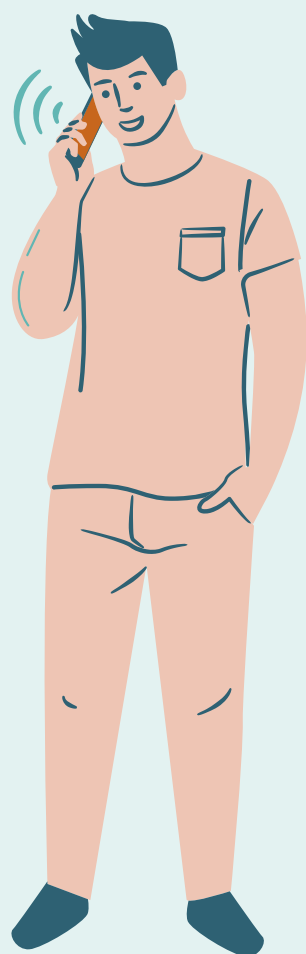
Studijų pradžia COVID-19 pandemijos metu

TYRIMAI GRĮSTOS
REKOMENDACIJOS **STUDENTAMS**,
kaip įveikti įtampą ir stresą COVID-19
krizės metu

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Bendrauk

Visiškai normalu, jei jaučiatės sunerimę, įsitempę, liūdni, išsigandę ar pikti. Geriau pasijusti gali padėti pasidalinimas savo jausmais su žmonėmis, kuriais pasitikite. Palaikykite bendravimą su draugais, šeimos nariais.



Klausk savęs

Prisiminkite, kas Jums padėdavo geriau pasijusti įtemptose situacijose anksčiau. Galbūt kvėpavimo pratimai? Sportas? Buvimas gamtoje? Dienoraščio rašymas? Saviraiška per menines veiklas? Įsiklausykite į savo poreikius ir padovanokite sau tai, kas Jus sustiprina, atpalaiduoja, padeda išreikšti susikaupusius jausmus.



Judėk

Palaikykite sveiką gyvenimo būdą ir kasdienę rutiną. Net jei jaučiatės prasčiau ar turite likti namuose, pabandykite reguliariai maitintis, eiti miegoti ir keltis panašiu metu, daugiau judėti. Ypač svarbu kasdien skirti bent kiek laiko aktyviai fizinei veiklai.



Atidžiai atsirink informaciją

Daugiau laiko skirkite pozityvių žinių paieškai ir mažiau laiko praleiskite naršydami portaluose, kuriuose skleidžiama gąsdinanti informacija.



Nebijok kreiptis pagalbos

Jei užplūsta intensyvios sunkios emocijos, su kuriomis sunku išbūti, jei įtampa trukdo atlikti kasdienes veiklas, jei norisi žaloti save ar kitus, kreipkitės į specialistus psichologinės pagalbos linijomis internetu ar telefonu. Prisiminkite, kad alkoholis ar kitos svaigiosios medžiagos situaciją gali tik pabloginti.

