



REKOMENDACIJOS DARBUI IŠ NAMŲ

Kaip išlaikyti produktyvumą ir psichologinę sveikatą karantino metu?

VILNIAUS UNIVERSITETAS
STUDENTŲ PASLAUGŲ IR KARJEROS SKYRIUS,
KONSULTAVIMO IR MOKYMŲ CENTRAS



KAIP PALAIKYTI PSICHOLOGINĘ SVEIKATĄ

Konsultavimo ir mokymų centras
Psichologė Ieva Sakalauskaitė



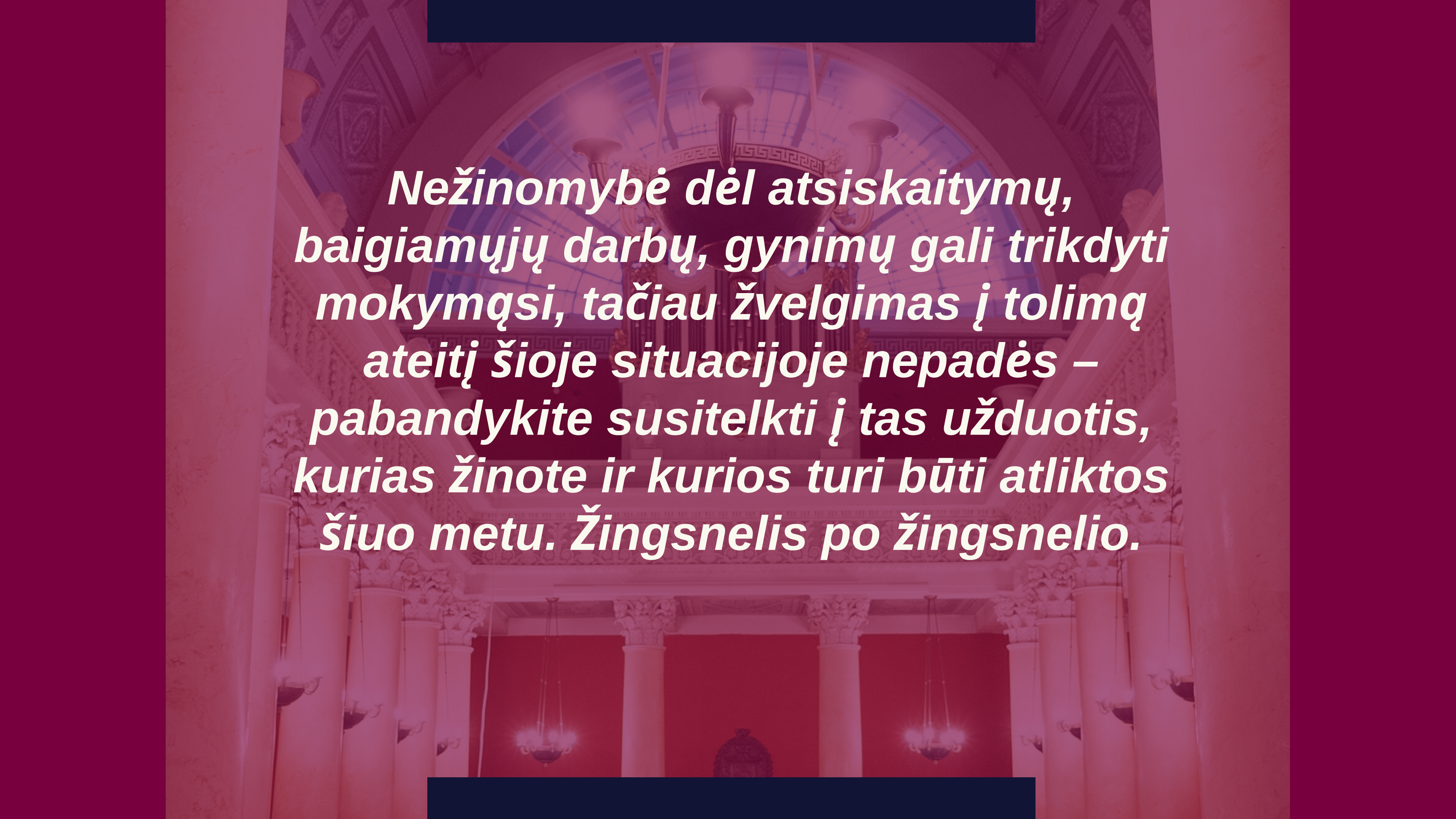


1. KONTROLIUOK PATIRIAMĄ NERIMĄ

Dabar turime prieigą prie ypatingai daug ir labai greitai besikeičiančios informacijos, tačiau jei pastebi, kad naujienų tikrinimas tau kelia įtampą, sumažink šį srautą. Nusistatyk konkretų laiką ir trukmę dienoje, kai skaitai ar žiūri naujienas, pavyzdžiui, 30 min. ryte ir 30 min po pietų. Rinkis tik patikimus šaltinius:

- sam.lrv.lt/koronavirusas
- who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Atskirk, ką gali kontroliuoti ir ko – ne. Mes negalime kontroliuoti to, kiek laiko užtruks karantinas, kaip plačiai išplis virusas, tačiau galime likti namuose, laikytis higienos reikalavimų, laikytis saugaus atstumo nurodymų, taip prisidedami prie greitesnio šios krizinės situacijos sprendimo.



*Nežinomybė dėl atsiskaitymų,
baigiamųjų darbų, gynimų gali trikdyti
mokymąsi, tačiau žvelgimas į tolimą
ateitį šioje situacijoje nepadės –
pabandykite susitelkti į tas užduotis,
kurias žinote ir kurios turi būti atliktos
šiuo metu. Žingsnelis po žingsnelio.*



2. JUDĖK

Jei anksčiau niekaip nerasdavai laiko pasportuoti – pradėk! Užtenka ir kelių lengvų pratimų internete, kuriems nereikalinga jokia įranga. Tai padės susikaupti, jaustis energingesne(-iu), išvengti nugaros skausmų. Jei sportuodavai, tačiau nebeturi galimybės lankytis sporto klube – susikurk planą (galbūt netgi išsikelk naujus tikslus) ir įtrauk sportą į rutiną kaip ir anksčiau. Ieškok palaikymo iš draugų – galite susitarti, kuriuo metu visi sportuojate, tuomet bus sunkiau nevykdyti duoto pažado.



3. BENDRAUK

Nelik viena(s). Visuomet gali pakviesti pabendrauti, išgerti kavos draugus ar artimuosius vaizdo ir garso skambučiu, pasidalinti savo išgyvenimais, jausmais. Pasirūpink, kad kiekvieną dieną bendravimui turėtum pakankamai laiko.

4. JEIGU REIKIA, KREIPKIS PAGALBOS

Jei jauti stiprėjantį nerimą, baimę, vienišumą, nebijok kreiptis pagalbos – suprasdami neeilinės situacijos poveikį, psichologai teikia pagalbą internetu (Psichikos sveikatos centruose, www.krizesiveikimas.lt, skambučių linijose: Jaunimo linija, Vilties linija ir kt.)



5. PRISIMINK: IZOLIUODAMASIS RŪPINIESI KITAI

Laikydamasis karantino Tu padedi kitiems. Padedi sumažinti tikimybę, kad susirgs kiti. Tokiu altruistiniu elgesiu parodai socialinę atsakomybę. Šio požiūrio priėmimas leis sumažinti kančios ir ištverti momentus, kai bus sunku suprasti, kodėl viso to reikia.

6. MATYK GALIMYBES

Pažvelk į karantiną kaip į galimybę daugiau laiko skirti savo pomėgiams, savišvietai Tave dominančiomis temomis, naujų įgūdžių darbui nuotoliniu būdu įgyjimui, kūrybai ir savirealizacijai. Visa tai galų gale baigsis, o naujas žinias ir įgūdžius galėsi panaudoti ir vėliau!

PRODUKTYVUMAS

Studentų paslaugų ir karjeros skyrius
Karjeros konsultantė Ieva Vasionytė





1. AKTYVIAI DALYVAUK STUDIJŲ PROCESSE

Klausykis paskaitų tada, kada jos vyksta, tai reikalaus mažiau pastangų nei surasti laiko pažiūrėti vaizdo įrašą vėliau. Darykis užrašus, ruoškis paskaitoms, pasirenk išgirstų dalykų santraukas po paskaitos, taip neatsiliksi ir galėsi mokytis nuosekliai.

***„Mūsų įpročius formuoja asociacijos,
kurias sukuriame. Pavyzdžiui, jeigu pižama
yra Tavo miego, savaitgalio ir/ arba ligos
rūbas, labai tikėtina, kad dirbdama(-s) su
ja jausiesi apsnūdusi(-ęs), pavargusi(-ęs)
ir nusiteikusi(-ęs) drybsoti lovoje“***



2. SUSIKURK MOKYMUISI PALANKIĄ APLINKĄ

Štai keli būdai kaip gali kurti darbingas asociacijas:

- Dirbk tik prie darbo stalo, lovą palik miegui ir laisvalaikiui.
- Mokymosi laikui apsirenk taip, kaip rengtumeisi eidama(-s) į universitetą.
- Ant darbo stalo turėk tik reikalingus daiktus. Gerai pagalvok, ar tuo metu Tau būtinas telefonas.
- Jeigu dirbdama (-s) mėgsti klausytis muzikos, rinkis tokią, kokios neklausai laisvalaikiu. Toks grojaraštis padės smegenims nusiteikti darbui. Idealu, jei muzika bus be žodžių.
- Atsargiai su kofeinu. Jis didina produktyvumą atliekant fizines ir daug mąstyti nereikalaujančias užduotis, tačiau tais atvejais, kai reikia spręsti problemas ar reikia kūrybiškumo, jis nepadaeda.



3. TURĖK DIENOTVARKĘ IR JOS LAIKYKIS

- Jeigu niekada neturėjai dienos tvarkės, ją įsivesk tai mažais žingsneliais. Pavyzdžiui, gali pradėti nuo to, kad pusryčius, pietus ir/ar vakarienę valgysi tuo pačiu metu (tai gali būti nebūtinai valgymas, gali būti ir paskaitos ar kita reguliari veikla).
- Po kelių dienų, kai tai pasidarys įprasta ir nesunku, prie šių veiklų „ pridėk“ kitas veiklas. Pavyzdžiui, po pietų skirk 2 val. mokymosi sesijai; po vakarienės užbaik darbo dieną ir nusimatyk laisvalaikio veiklas.
- Pagalvok, kuriuo dienos metu jautiesi darbingiausia(-s), tam laikui planuok mokymąsi, o kai darbingumas krenta – laisvalaikį.
- Dienotvarkėje numatyk ir pertraukas bei laisvalaikį. Pertraukos padės pailsėti, o laisvalaikis dienos tvarkėje padarys ją malonesnę akiai. Darbui ir pertraukoms planuoti gali naudoti ir mobiliąsias aplikacijas, tokias kaip Pomodoro, ar Forest.



4. ŽINOK SAVO DĖMESIO IR LAIKO VAGIS

Žemiau rasi dažniausių dėmesio ir laiko vagių sąrašą, bei kaip juos kontroliuoti.

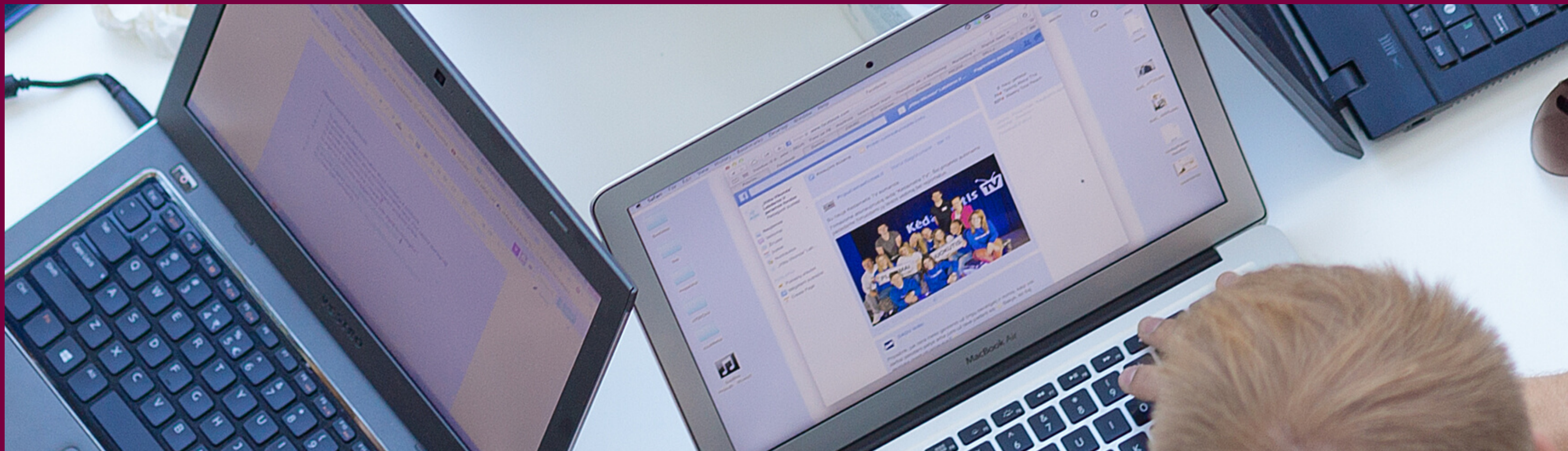
Mobilusis telefonas: Dirbdama(-s) išjunk mobiliuosius duomenis ir padėk telefoną kitame kambario gale. Kilus impulsui jį pasitikrinti, kol nueisi, spėsi save pagauti tai darant ir sustoti.

Socialiniai tinklai ir kita:

- ribok laiką, kurį juose praleidi;
- telefoną tikrinkis tik per pertraukas;
- susikurk atskiras paskyras kompiuteryje – vieną darbui (be išsaugotų prisijungimų prie socialinių tinklų, žaidimų ir filmų), o kitą – laisvalaikiui;
- naudok pasirinktų interneto puslapių ar mobiliųjų aplikacijų vartojimą ribojančias programėles, tokias kaip: SelfControl App, Cold Turkey, FocusTime.

Maistas: pasiskirk laiką, kada valgai ir užkandžiauji, tada kils mažesnė pagunda tai daryti nuolatos. Venk dirbti prie šaldytuvo.

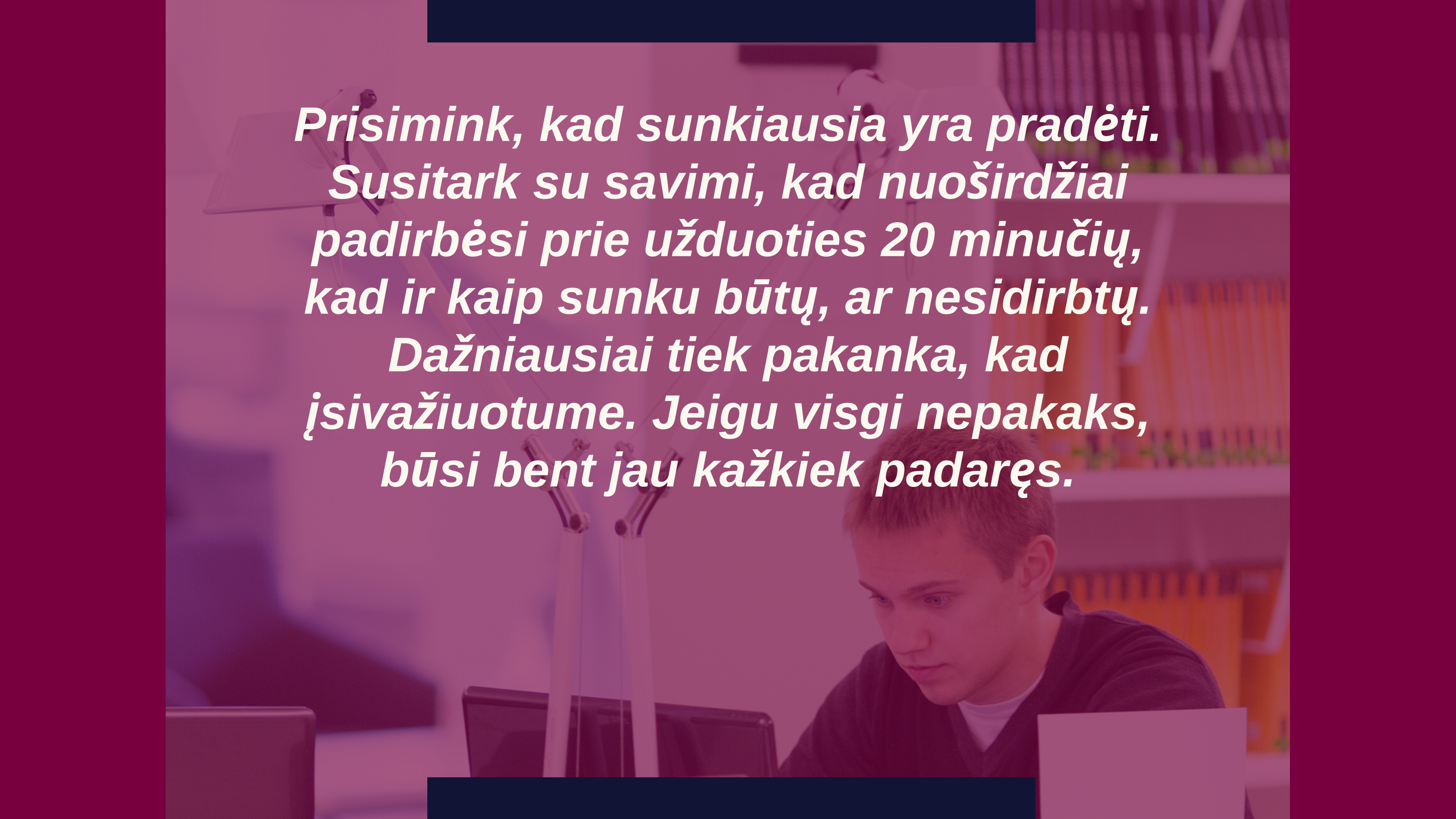
Tvarkymasis: paskirk savaitgalį susitvarkyti visa tai, kas Tave erzina. Tada mokantis neblaškys dulkėtas stalias ar iš stalčiaus kyšančios kojines.



5. PAŽINK SAVO ATIDĖLIOJIMO PRIEŽASTIS

Yra trys pagrindinės atidėliojimo priežastys:

- **Nežinai nuo ko pradėti:** pradėk nuo plano. Suskaldyk darbą į mažesnes užduotis, numatyk kiek laiko reikės kiekvienai atlikti. Idealiu atveju, tai turėtų būti ne ilgesnė nei 30 min. užduotis.
- **Nesupranti užduoties:** pradėk nuo įsivardinimo kas gali padėti suprasti - vadovėlis, video internete, draugas, dėstytojas?
- **Nuobodu (arba kitos nemalonios emocijos):** pamėgink sugalvoti tris būdus, kur tai, ką mokaisi ar turi atlikti, gali būti pritaikoma realiame gyvenime. Paklausk savęs ar tikrai Tau būtina tą užduotį atlikti. Gal neverta vargintis? Jei visa tai nepadeda, susitaikyk. Kartais gyvenime tenka atlikti ir nemalonias užduotis.



*Prisimink, kad sunkiausia yra pradėti.
Susitark su savimi, kad nuoširdžiai
padirbėsi prie užduoties 20 minučių,
kad ir kaip sunku būtų, ar nesidirbtų.
Dažniausiai tiek pakanka, kad
įsivažiuotume. Jeigu visgi nepakaks,
būsi bent jau kažkiek padaręs.*



UNIVERSITETE PAGALBĄ GALI GAUTI IR KARANTINO METU:

KARJEROS KONSULTACIJOS

Karjeros konsultantas gali Tau padėti rasti būdą kaip išspręsti sunkumus, kylančius mokantis namuose. Registruokis: karjeroscentras@vu.lt

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Daugiau informacijos apie psichologinės pagalbos galimybes gali gauti Konsultavimo ir mokymų centre: kmc@fsf.vu.lt arba +370 5 268 7254

AKADEMINĖ PAGALBA

Akademiniis konsultantas atsakys ir bet kurį iškilusį klausimą dėl studijų proceso. Susisiek su mumis konsultavimas@vu.lt arba +370 5 219 3144

