

KAIP ELGTIS, JEI IŠGYVENI SUNKŲ LAIKOTARPĮ?

Kiekvienas žmogus gyvenime patiria įvairiausių sunkumų, tokių kaip: nelaiminga meilė, draugų išdavystė, patyčios, fizinis, psichologinis ir seksualinis smurtas, tėvų nepriežiūra, dažnas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, konfliktai su artimaisiais, mokytojais ar bendraamžiais, sunkumai mokantis. Taip pat normalu, kad kartais galime jaustis nemylimi, nereikalingi, pasimetę, išsigandę, vieniši, neišgirsti, nesuprasti. Labai svarbu yra tai, kaip Tu elgiesi tokiais momentais ir kaip sau padedi.

Štai keli patarimai, kurie Tau gali padėti išgyventi ir įveikti sunkumus:

1

SUSTOK

Primink sau, kad dabartinė situacija yra laikina ir ateis metas, kai jausiesi geriau. Jei sunkumas yra įveikiamas, gali skirti laiko sau. Atsitrauk nuo problemos, pagalvok apie tai, kaip jautiesi, kas padėtų Tau pasijausti geriau.

2

PASIKALBĖK

Jei sunkumas kamuoja ilgą laiką ar jei jauti, kad negali išspręsti šios problemos – pasikalbėk su sau artimu žmogumi ar tuo, kuriuo pasitiki. Tai gali būti Tavo draugas, draugė, draugų tėvai, Tavo tėvai, mokytojai, būrelių vadovai ir kiti žmonės, kuriems Tu rūpi. Neretai išgyvendami sunkumus galvojame, jog niekam tai nerūpi, tačiau tai nėra tiesa. Tu nesi vienas su savo problemomis, visuomet yra žmogus, kuriam Tu rūpi.

3

VEIK

Užsiimk veikla, kuri gali padėti pasijausti geriau:

- pažiūrėk komediją;
- paklausk mėgstamos muzikos;
- pašok kambaryje;
- išsirėk, jei reikia;
- išsiverk;
- parašyk laišką apie tai, ką išgyveni, ir suplėšyk jį;
- paglostyk gyvūną;
- paskambink ar parašyk žmogui, kurio pasiilgai.

Vienas svarbiausių socialinių žmogaus įgūdžių yra gebėjimas kreiptis pagalbos į kitus. Jei jauti, jog nesunitvarkai su savimi ir su tuo kas vyksta, nelik vienas.

KREIPKIS PAGALBOS

Jei reikia žmogaus, kas išklausytų, kreipkis į:

Jaunimo liniją 8 800 28888

Vaikų liniją 116 111

www.klausau.lt

Jei kyla minčių apie savižudybę:

www.tuesi.lt

Jei patiri patyčias:

www.bepatyciu.lt

Jei patiri ar patyrei smurtą -

pranešk 112

