

Kiekvienas esame savo gyvenimo režisieriumi

Šiuolaikinėje visuomenėje yra įprasta dalintis teigiamais jausmais: džiaugsmu, ramybe. O štai neigiami jausmai: liūdesys, nusivylimas, nerimas, baimė, nuovargis yra savotiškas tabu.

Paklauskite aplinkinių paprasto klausimo "kaip sekasi?" ir didžioji dauguma, o gal net visi atsakys trumpuoju "gerai". Ar iš tikrųjų viskas gerai? Vis augantis susirgimų depresija skaičius, vis Lietuvos gąsdinantis pirmavimas savizudybių skaičiumi nerodo, kad iš tikrųjų viskas yra gerai.

Tai tik ir parodo, kad dažnai neigiami jausmai yra slepiami ir laikomi savyje. Dalinimasis neigiamomis emocijomis yra blogai priimamas. Ar yra tekę išsakyti savo jausmus ir sulaukti tokių reakcijų: "nesiskųsk, viskas tau visada blogai, visą laiką burbi,

kitiems būna ir blogiau, viską gyvenime turi ir vis tiek nepatenkintas ir t.t."?

Ar neigiami jausmai yra nepriimami tik aplinkinių? Gan dažnai tie jausmai yra nepatogūs ir mums patiems ir mes iš paskutiniųjų stengiamės juos ignoruoti. Arba



atvirkščiai, leidžiam jiems paimti viršų ir kontroliuoti mūsų gyvenimą. Pabandykite pakeisti mąstymą. Kiekvienas esame savo gyvenimo režisieriumi (kartu su Dievu ar tiesiog lemtim) ir pagrindiniu aktoriumi. Mes negalime pakeisti kai kurių

neišvengiamų dalykų, kaip netekties ar ligos.

Tačiau tik nuo mūsų priklauso, kaip tai priimsime, kiek leisime neigiamoms emocijoms užvaldyti mus, mūsų gyvenimą, ar rasime savyje stiprybės atsistoti ir judėti toliau, keisti tai kas nebe-

teikia mums džiaugsmo, pasirūpinti pirmiausiai ne aplinkiniais, o savimi.

Nebijokite jaustis "nepatogiais", kalbėkite ir išsakykite tikrus savo jausmus. Leiskite sau išgyventi visas emocijas - emocijų slopinimas veda į psichologines problemas.

Neleiskite neigiamoms emocijoms

užvaldyti jūsų gyvenimo - išmokykite jas suprasti, priimti ir valdyti, bet ne slopinti. Gerovės konsultantas yra pasiruošęs padėti jums pažinti savo jausmus, keisti mąstymą bei išmokti sėkmingiau spręsti problemas.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

TU NE VIENAS

Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Kazlų Rūdos savivaldybėje

Gerovės konsultanto laikraštis Nr.1

Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Kazlų Rūdos savivaldybėje

Gera psichikos sveikata yra neatsiejama bendrosios žmogaus sveikatos dalis. Deja, tačiau statistika nenuteikia teigiamai - žmonių kenčiančių psichologines ir emocines problemas Lietuvoje vis daugėja.

Kasdienis patiriamas stresas sukelia sunkius emocinius išgyvenimus, kenkia psichinei ir fizinei sveikatai. Darbingo amžiaus asmenys neretai susiduria su stresu darbinėje aplinkoje. Nereti ir mobingo atvejai. Tačiau nederėtų pamiršti patyčių ir jaunimo tarpe.

Ypač rimta situacija su patyčiomis yra virtualioje erdvėje, kur galimybė bendrauti inkognito pradangina visas ribas.

Pagyvenę žmonės dažniausiai atsiduria savotiškoje socialinėje atskirtyje, tačiau įvairiose senjorams skirtose akcijose orientuojamasi į senjorų fizinės sveikatos gerinimą, o psichologinė bei emocinė sveikata visada nukeliauja į antrą planą.

„Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Kazlų Rūdos savivaldybėje“ projekto tikslas - prevencijos gerinimas ir sveikatos netolygumų mažinimas Kazlų Rūdos

savivaldybės teritorijoje. Ne retas iš mūsų mano, jog jo problemos nėra pakankamai rimtos, kad kreiptis psichologinės pagalbos, taip pat bijo ką pagalvos artimieji, užsiskleidžia savyje. Jokia problema nėra per maža gerovės konsultantui.

Gerovės konsultantas - tai specialistas, turintis reikavimus atitinkantį išsilavinimą ir baigęs specialius asmenų patiriančių psichologinių ir emocinių sunkumų, žemo intensyvumo emocinio konsultavimo, remiantis kognityvine ir elgesio terapija, mokymus.

REGISTRACIJA KONSULTACIJAI:

Internetu: www.gerovekazlurudoje.lt skyrelyje "REGISTRACIJA"

Telefonu: 860424857

El.paštu: egle.liepine@gmail.com

Gerovės konsultantė paslaugas teikia adresu:

S. Daukanto g. 19-2B, Kazlų Rūda II a.

Kviečiame sekti naujienas:

 [gerovekazlurudoje](https://www.instagram.com/gerovekazlurudoje)

Leidėjas:



Projektą įgyvendina:



Projektas įgyvendinamas Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis
Kartu už žaliają, konkurencingą ir įtraukią Europą

Kognityvinė elgesio terapija - kodėl verta išbandyti?

Gerovės konsultantai teikia žemo intensyvumo emocinio konsultavimo paslaugas remiantis kognityvine elgesio terapija.

Kognityvinė elgesio terapija – viena iš populiariausių ir veiksmingiausių terapijos rūšių, jos efektyvumas patvirtintas klinikiniais tyrimais, įrodančiais, kad mes reaguojame ne į gyvenimo įvykius, bet į savo mintis apie gyvenimo įvykius. Į tą patį įvykį skirtingi žmonės

ar net tas pats žmogus skirtingu metu gali reaguoti skirtingai. Kognityvinė elgesio terapija padeda pažinti bei suprasti kaip siejasi žmogaus mintys, emocijos ir elgesys, suteikia žmogui galimybę rasti greitus ir tikslą orientuotus sprendimo būdus, suformuoti adaptyvesnes alternatyvas. Kognityvinė elgesio terapija didelį dėmesį skiria edukacijai, atkryčio prevencijai, bei siekia išmokyti žmogų tapti savo paties terapeutu.



Kazlų Rūdos Gerovės konsultantė Eglė Liepinė

Keturiolikoje savivaldybių praėję atranką bei intensyvius 6 mėn. trukmės specialius Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokymus, išlaikė egzaminus ir darbą pradėjo 28 Gerovės konsultantai.

Kviečiame susipažinti su Kazlų Rūdos Gerovės konsultante Egle Liepine.



Papasakokit apie save. Kas paskatino Jus tapti Gerovės konsultante?

Esu kazlūrūdietė. 2007m. baigiau Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnaziją, iš karto po mokyklos baigimo tęsiau socialinių mokslų studijas VDU. Pabaigus studijas grįžau gyventi į Kazlų Rūdą kur pradėjau dirbti socialine darbuotoja.

Mane visada domino veiklos, kuriose galiu padėti kitiems, todėl susidomėjau Gerovės konsultanto pozicija ir baigiau specialius mokymus, kad galėčiau tęsti darbą padėdama kitiems.

Kokia Jūsų nuomone, situacija Jūsų mieste/rajone su psichologinės konsultacijos paslaugų prieinamumu?

Manau, kad Kazlų Rūdoje psichologinė pagalba yra prieinama kiekvienam norinčiam ją gauti, yra nemokamų paslaugų. Tačiau, galbūt ne visi drįsta

kreiptis į specialistą, pajautus poreikį.

Su kokiomis specifinėmis problemos susiduria jaunimas, suaugę, pagyvenę žmonės? Kaip Gerovės konsultantas galėtų padėti?

Manau, kad visos tikslinės grupės susiduria su panašiomis problemomis, žalingais įpročiais, socialinėmis baimėmis, stresu, nerimu, miego sutrikimais ir pan. Gerovės konsultantas gali padėti atpažinti, spręsti, ar kontroliuoti turimas problemas.

Kodėl ragintumėte su problemomis susidūrusiam asmeniui kreiptis į Gerovės konsultantus?

Kreiptis prevenciniame lygmenyje naudinga, nes tai užkerta kelią tolimesniam psichoemocinės būklės blogėjimui bei rimtesnių problemų vystymuisi.

Gerovės konsultacijų sėkmės istorija

didelį nerimą. Gerovės konsultantė, įvertinus vyro emocinę ir psichologinę būklę, nustatė, jog reikalinga aukštesnio lygio specialistų pagalba. Vyras nukreiptas medikų konsultacijai dėl išsamesnės psichologinės būklės įvertinimo.

Tačiau besikreipiančiam išreikšus norą, abipusiu susitarimu buvo nuspręsta tęsti konsultacijas lygiagrečiai ir pas gerovės konsultantę. Vyras buvo užsidaręs savyje, trejus metus nepalaikė ryšio su sūnumis (kaltino save dėl vieno iš sūnų bandymo nusižudyti), nekėlė kojos iš namų, kentė miego sutrikimus, turėjo negatyvų požiūrį į aplinką. Konsultacijų metu buvo naudojamos kognityvinės elgesio terapijos technikos, kurių tikslas minčių ir elgesio keitimas, kuriuo siekiama palengvinti simptomus, ar geriau adaptuotis, konsultacija orientuota į pokyčius, pats klientas įtraukiamas į procesą.

Jau po keturių konsultacijų, testų įverčiai, kurie nustato žmogaus psichologinę būklę buvo sumažėję daugiau nei per pusę, vyras pradėjo bendrauti su savo sūnumis, dėjo pastangas sukurti su jais ryšį, pradėjo bendrauti su kaimynais, išeidavo pasivaikščioti, pagerėjo miego kokybė, bei kasdienio gyvenimo kokybė, vyro mąstymas nebuvo toks negatyvus, kaip konsultacijų pradžioje.

Kviečiame visus Kazlų Rūdos gyventojus, kurie nori adaptyviau funkcionuoti kasdienybėje, kurie susiduria su įvairiais psichologiniais sunkumais, patiria stresą, nerimą, miego sutrikimus nedelsti ir užsiregistruoti pirminei konsultacijai. Gerovės konsultantės Eglės Liepinės teigimu, kreiptis prevenciniame lygmenyje naudinga, nes tai užkerta kelią tolimesniam psichoemocinės būklės blogėjimui bei rimtesnių problemų vystymuisi.

Kazlų Rūdos gerovės konsultantė Eglė Liepinė jau pabaigusį gerovės konsultantų apmokymus ir pradėjusi teikti konsultacijas sutiko pasidalinti konsultacijų teigiamą naudą įrodančia sėkmės istorija:

Pas gerovės konsultantę kreipėsi pusamžis vyras, kurio psichologinė būklė įvertinta standartizuotais klausimynais rodė aukštus depresijos simptomus bei

Kam skirtos Gerovės konsultacijos?

Į Gerovės konsultantę kviečiami kreiptis visi suaugę (sulaukę 18 metų) Kazlų Rūdos gyventojai, kurie jaučia depresijos, nerimo, streso, simptomus.

Kuriuos kankina nemiga ir negali atsipalaiduoti. Kurie jaučiasi pasimetę dėl įvairių reikšingų gyvenimo įvykių ir pasikeitimų, kuriems trūksta motyvacijos ir energijos kasdienei veiklai. Taip pat

susiduriantys su įvairiomis baimėmis, panikos priepuoliais, patiriantys vienišumą, socialinę atskirtį. Svarbiausia sąlyga - žmogus turi norėti padėti sau, dirbti su savo emocijomis, ne tik konsultacijų metu, bet ir atliekant "namų darbus".

Gerovės konsultanto paslaugos nėra skirtos asmeniui, kurį ateiti "privertė" artimieji ir kuris yra nusiteikęs skeptiškai konsultacijų atžvilgiu.

Todėl jeigu nežinote, kaip padėti sau, bet esate pasiryžę keisti savo mąstymą ir nuo jo kylantį elgesį - kviečiame registruotis pirmajai konsultacijai.

Gerovės konsultanto paslaugos nemokamos.

* Jeigu Gerovės konsultantė įvertina, jog atvejis yra sudėtingas, asmuo yra nukreipiamas pas aukštesnio lygio specialistą.