

# Kaip vyksta konsultacijos?

Asmuo sulaukęs 18 metų ir jaučiantis tam poreikį savarankiškai užsiregistruoja į konsultaciją sau patogiu laiku telefonu arba internetu. Kreipiantis į gerovės konsultantą nereikia šeimos gydytojo ar kito specialisto siuntimo.

Pirmo susitikimo metu gerovės konsultantas įvertina besikreipiančiojo asmens būklę ir sudaro paslaugos teikimo planą.

Besikreipiančiojo asmens emocinės sveikatos būklei įvertinti naudojama geros savijautos vertinimo apklausa, įvairios skalės ir klausimynai.

Jeigu pirmos konsultacijos metu gerovės konsultantas įvertina, kad besikreipiančiojo psichologinė būklė ir problemos sudėtingumas viršija jo kompetencijas, nukreipia pas aukštesnio lygio specialistą.

Gerovės konsultantas konsultacijų metu naudoja ko-

gnityvinės ir elgesio terapijos metodus. Kognityvinės ir elgesio terapijos tikslas – pasiekti, kad žmogus įgautų įgūdžius valdyti savo psichologinę būseną, keičiant savo mintis, valdyti emocijas



bei pasirinkti geriausią elgesio modelį konkrečioje situacijoje. Kliento būklė yra vertinama kiekvieno susitikimo metu, tam kad būtų įvertinamas progresas.

Gerovės konsultanto paskiriamų konsultacijų skaičius labai įvairus, priklauso nuo besikreipiančiojo problemos

bei jo būklės, tačiau dažniausiai vienam asmeniui paskiriamos 4-6 konsultacijos. Kadangi kognityvinės elgesio terapijos pagrindinis tikslas yra išmokti pačiam spręsti savo problemas dabar ir ateityje, darbas su savimi vyksta ne tik konsultacijų metu o ir po jų – gerovės konsultantas gali paskirti atlikti įvairius savarankiškus darbus.

Taip pat gerovės konsultantas gali rekomenduoti kreiptis į užimtumą skatinančias organizacijas su kuriomis yra sudarytos bendradarbiavimo sutartys.

Gerovės konsultanto paslaugos yra apmokamos Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis, todėl besikreipiančiam asmeniui konsultacijos nieko nekainuoja.

Konsultacijų metu užtikrinamas konfidencialumas ir anonimiškumas.

## REGISTRACIJA KONSULTACIJAI:

**Internetu:** [www.grovekazlurudoje.lt](http://www.grovekazlurudoje.lt) skyrelyje "REGISTRACIJA"

**Telefonu:** 8 628 32206

**El.paštu:** [egle.liepine@gmail.com](mailto:egle.liepine@gmail.com)

**Gerovės konsultantė paslaugas teikia adresu:** S. Daukanto g. 19-2B, Kazlų Rūda



**Kviečiame sekti naujienas Instagram paskyroje:** [grovekazlurudoje](https://www.instagram.com/grovekazlurudoje)

Leidėjas:



MOKYMŲ SINERGIJA, VŠĮ

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

# TU NE VIENAS

Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Kazlų Rūdos savivaldybėje

Gerovės konsultanto laikraštis Nr.2

## Kazlų Rūdos gyventojai kviečiami pasinaudoti nemokama gerovės konsultanto paslauga

**Džiaugiamės, jog Kazlų Rūdos gyventojų, norinčių pasinaudoti gerovės konsultanto paslaugomis skaičius auga. Kviečiame visus dar abejojančius ar negirdėjusius apie šią paslaugą suaugusius asmenis patiriančius įvairių psichologinių sunkumų užsiregistruoti į pirmąją konsultaciją.**

Gerovės konsultantas tai specialistas, baigęs specialius mokymus, teikiantis emocinio konsultavimo paslaugas.

**Nedelsk ir užsiregistruok, jeigu tu:**

Kasdien susiduri su stresu ir nežinai kaip atsipalaiduoti;  
Nuolat jaudiniesi ir nerimauji dėl visko;

Jautiesi perdegęs darbe ir nežinai ko imtis;  
Nuolatinis nerimas trukdo vakare užmigti;  
Mėgstamiausi laisvalaikio užsiėmimai nebeteikia džiaugsmo;  
Vengi socialinių situacijų, atsisakai susitikti net su draugais;



Patiri panikos atakas ir nežinai kaip jas suvaldyti;  
Turimos fobijos pasunkėjo, ar atsirado naujų;

Tavo kasdienę ramybę sujaukė sukrečiantys įvykiai – netektis, skyrybos, turto praradimas ar pan.;  
Nuolat jautiesi pavargęs, sunkiai prisiverti atlikti kasdienes darbus;  
Nepasitiki savimi, trokšti pokyčių bet nesiryžti jiems.

**Verta žinoti:**

Jeigu jau gydaisi pas psichologą, psichoterapeutą ar psichiatrą, siekiant dar geresnių rezultatų, jeigu nori, lygiagrečiai gali lankytis pas gerovės konsultantą.

**Svarbiausia sąlyga** sėkmingai terapijai – tu pats turi norėti pokyčių ir būti pasiryžęs dėti visas pastangas keistis ir dirbti su savimi.

## Projektą įgyvendina:



KAZLŲ RŪDOS  
SAVIVALDYBĖ



MOKYMŲ SINERGIJA, VŠĮ

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

# Gerovės konsultacijų sėkmės istorija

**Gerovės konsultanto paslaugos yra skirtos suaugusiems asmenims, kuriems pasireiškia lengvi streso, nerimo, nemigos, depresijos bei psichologinės adaptacijos problemų požymiai.**

Kilus įtarimų, jog pasireiškia psichikos ir elgesio sutrikimų požymiai, kuriems esant savo kompetencijų ribose negali padėti, gerovės konsultantas rekomenduoja kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

Tačiau asmuo jau besigydančias pas psichikos sveikatos specialistą, jam pageidaujant, gali lygiagrečiai lankytis konsultacijose ir pas gerovės konsultantą. Eglės Liepinės praktikoje pasitaikė vienas toks atvejis – moteris, kuri lankėsi pas aukštesnio lygio psichikos sveikatos specialistą, siekdama išmokti dar veiksmingesnio problemų sprendimo, papildomai užsirašė pas gerovės konsultantę. Ši vidutinio amžiaus moteris, buvo gydoma dėl socialinio nerimo sutrikimo, bei ją kamuojančių panikos atakų. Socialinis nerimo sutrikimas yra būklė, kuriai būdingas stiprus nerimas, įvairios baimės kylančios atsідūrus socialinėje situacijoje. Tai yra pavyzdžiui, intensyvus nerimas, prasišedantis jau prieš suplanuotą socialinę situaciją, viešą kalbėjimą, darbo pokalbį, egzaminą, naujas pažintis. Jį lydi nuolatinė

baimė apsikvailinti ar suklysti, netyčia kažką įžeisti ar atsідurti dėmesio centre.

Panikos atakos – tai trumpalaikiai, staigūs baimės ir nerimo priepuoliai sukelti tiek psichologinius, tiek



fizinius simptomus (stiprus nerimas, aplinkos suvokimo praradimas, baimė išprotėti ar mirti, silpnumas, dusulys, stiprus širdies plakimas, galūnių tirpimas ir kt.).

Panikos atakos nėra labai retu reiškiniumi ir jos nekelia realaus pavojaus gyvybei, tačiau jeigu jos yra pasikartojančios – būtina ieškoti priežasčių ir jas šalinti. Šios moters atveju panikos atakas iššaukdavo kamuojančias ilgalaikis stiprus stresas sukeltas socialinio nerimo sutrikimo.

Besikreipianti moteris vartojo gydytojo psichiatro paskirtus medikamentus, dėl kurių panikos atakos suretėjo, tačiau socialinis

nerimas nemažėjo. Moteris vengė bet kokių socialinių situacijų, jeigu tik buvo įmanoma išvengti, nesilankė viešosiose vietose, kas žinoma apsunkino jos gyvenimą. Todėl moteris supratusi jog ir pati turi įdėti pastangų išmokti valdyti savo nerimą, kreipėsi į gerovės konsultantę. Konsultacijų metu taikytos kognityvinės elgesio terapijos technikos jai padėjo tvarkytis su socialiniu nerimu, ji pradėjo lankytis viešosiose vietose, parduotuvėse, mažėjo "vengimo" elgesys ir baimė patirti panikos atakas. Šie teigiami pokyčiai buvo pasiekti per 8 konsultacijas ir "namų darbus".

Svarbu žinoti, kad teigiami pokyčiai įmanomi tik tuomet, jeigu asmuo, kuriam reikalinga pagalba aktyviai dirbs su savimi ir konsultacijų metu įgytas žinias taikys savarankiškai ir po konsultacijų. Būtina sąlyga sėkmingam rezultatui pasiekti – žmogaus noras pokyčiams ir ryžtas dirbti su savimi, savo emocijomis, mintimis ir elgesiu.



# Būdai padėti sau susidoroti su nerimu

## Emocijų pažinimas.

Yra keletas patarimų, kaip pagerinti savo emocijų pažinimą. Vienas iš jų yra stebėti savo emocijas bei savo kūno reakcijas į emocijas, pvz., kaip greitai plaka širdis ar kaip greitai kvėpuojate. Tai padeda suprasti savo vidinius jausmus ir reakcijas į aplinką.

Kitas patarimas yra stebėti savo mintis ir jas įvertinti. Tai padeda suprasti, kaip mintys veikia jūsų emocijas ir elgesį. Galite pabandyti vesti dienoraštį, kad užfiksuotumėte savo mintis ir kylančias emocijas.

Emocijų pažinimas yra kompleksinis psichologinis procesas, kurio metu žmogus suvokia ir supranta savo ir kitų žmonių emocijas, ypač svarbus neverbaliniam komunikavimui. Tai yra svarbu ne tik kasdieniniame gyvenime, bet ir profesijoje, emocijų pažinimas padeda geriau suprasti kitus žmones ir jų elgesį.

Jeigu jaučiate, kad jums reikalinga pagalba pažinti savo emocijas, sugebėti jas įvardinti, atrasti jų priežastis ir konstruktyviais būdais su jomis tvarkytis jums gali padėti gerovės konsultantas.

## Ryšių su artimais žmonėmis palaikymas.

Kūrimas artimų, pasitikėjimu grįstų santykių, žinojimas, kad visada gausi jų palaikymą yra ypač svarbus emocinei sveikatai. Vieniši žmonės dažnai pakliūna į uždara ratą: bėgant metams siaurėja jų

socialinių ryšių ratas, dėl to prastėja ir socialiniai įgūdžiai, mažėja pasitikėjimas savimi, didėja patiriamas stresas, nerimas, atsiranda polinkis į depresiją. Dėl to svarbu palaikyti ryšius su artimais žmonėmis, atrasti savo dienvakarėje laiko susitikti, pabendrauti su šeimos nariais, draugais. Jeigu jaučiatės vienišas, verta prisijungti prie įvairių klubų ar organizacijų, kuriose galima susipažinti su naujais žmonėmis, rasti bendraminčių, išplėsti savo draugų ratą.

## Fizinis aktyvumas.



Kai sportuojate jūsų mintys yra nutraukiamos nuo kasdienių rūpesčių, suaktyvėja kraujotaka smegenyse ir jaučiatės laimingesnis. Sportas padeda sureguliuoti streso hormonų (adrenalino, kortizolio ir kt.) lygį kraujyje, todėl gali padėti gydyti lengvus depresijos simptomus ir nerimą.

Tuo pačiu sportuojant išsiskiria vadinamieji „laimės“ hormonai (endorfinai, serotoninai bei dopaminai), kurie mažina skausmą, kelia nuotaiką.

Reguliarus fizinis aktyvumas padeda išlaikyti gerą psichi-

nę bei fizinę būklę, lėčiau sensta smegenų ląstelės. Padeda kritiniam mąstymui, mokymuisi, dėmesio koncentracijai, atminties lavinimui.

Gerėjanti fizinė būklė kelia pasitikėjimą savimi, pasididžiavimo jausmą, motyvaciją judėti pirmyn.

## Darbo ir poilsio režimo laikymasis.

Svarbu atrasti sau tinkamą darbo ir poilsio balansą. Kaip pavyzdys būtų dar 1810 metais anglų utopinio socialisto Roberto Oweno pasiūlyta formulė 8/8/8 – tai yra paros paskirstymas 8 valandas skiriant miegui, 8 valandas darbui ir 8 valandas laisvalaikiui – tam, kas teikia džiaugsmą ir malonumą. Tiesa, ši formulė nėra ideali, nes nors įprastai darbo diena trunka 8 valandas, nėra apgalvotas laikas skiriamas kelionei į darbą ir iš jo, taip pat namų ruošos darbai ir kitos kasdienės pareigos, kurios užima mūsų nuo darbo laisvą laiką. Tačiau ši metodika parodo, jog būtina kiekvieną dieną skirti pakankamai laiko ne tik miegui bet ir savo pomėgiams, tam kad išlaikyti produktyvumą darbe bei gyvenimo kokybę.

Svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus ir tai, kas veikia vienam, gali neveikti kitam. Todėl geriausias būdas gerinti savo emocinę sveikatą yra išbandyti skirtingus metodus ir rasti tai, kas veikia jums asmeniškai.