

"Emocinė sveikata šiuolaikiniame pasaulyje: kaip išlaikyti pusiausvyrą?"

Su Jumis dalinasi
Evaldas Karmaza



Nuoroda:

- <https://mopsis.info/susirinkimas/seniorams-apie-emocine-sveikata-siuolaikiniame-pasaulyje>
- Slaptažodis - **balansas**



- Kiekvieno patirtis yra unikali ir vertinga
- Nėra "teisingų" ar "neteisingų" išgyvenimų
- Svarbu vengti kitus ar save vertinti kritiškai
- Tai psichologinės temos užsiėmimai, bet neatstoja psichologinės konsultacijos ar intervencijos
- Jei kyla gilesnių asmeninių klausimų, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistus
- Seminaras orientuotas į bendrų įgūdžių ugdymą ir prevenciją
- Psichologinio atsparumo įgūdžiai lavinami itin ilgą laiką tarpą
- Pokyčiai vyksta palaipsniui, svarbu būti kantriems
- Kiekvienas žingsnis, kad ir mažas, yra vertingas
- Dalyvis turi pasirinkti (savarankiškai ar su profesionalo pagalba), kas yra priimtina ir tinkama
- Kiekvienas yra atsakingas už savo gerovę ir sprendimus
- Konfidencialumas - būtina sąlyga, jeigu dalyviai dalijasi savo asmeniniais patyrimais ar situacija

Renginio vidaus susitarimai:



Emocinės sveikatos pagrindai



Populiariojoje psichologijoje - EQ (emocinis intelektas) tapo patogiu terminu apibūdinti gebėjimą suprasti ir valdyti emocijas

Neuromokslo požiūriu - tai smegenų dalių (ypač limbinės sistemos ir prefrontalinės žievės) koordinuotas darbas apdorojant emocinę informaciją

Raidos psichologijoje - vadinama "emocine kompetencija" ir "socialiniu-emociniu brendimu", apimančiu gebėjimą atpažinti, suprasti ir reguliuoti emocijas

Kognityvinėje psichologijoje - apibrėžiama kaip "emocinė savireguliacija" ir "emocijų valdymo įgūdžiai"

Meilės ir prisirišimo hormonas - oksitocinas (Išsiskiria per apsikabinimus, glaudimąsi; stiprina tėvų ir vaikų ryšį)

Laimės hormonai - dopaminas ir serotoninas (Dopaminas suteikia malonumo jausmą pasiekus tikslą, serotoninas kuria bendrą gerovės būseną)

Streso hormonai - kortizolis ir adrenalinas (Kortizolis padeda pabusti ryte, bet per daug jo sukelia nerimą; adrenalinas paruošia kūną veiksmui)

Ramybės hormonas - GABA (Natūralus kūno "stabdis", padedantis nusiraminti po streso)

Džiaugsmo hormonai - endorfinai (Natūralūs skausmo malšintojai, išsiskiriantys per juoką ir fizinį aktyvumą)

Praktinė išvada tėvams: kai suprantame, kad emocijos turi biocheminį pagrindą, lengviau priimame jas kaip natūralią organizmo reakciją, o ne "blogą elgesį"

Emocinis intelektas - kas tai mokslo požiūriu?



Emocijos hormonų kalba



Emocija - greita, automatinė organizmo reakcija į situaciją ar dirgiklį (Pavyzdžiui, išgąstis išgirdus garsų trenksmą)

Pojūtis - kūno reakcija, kurią galime fiziškai jausti (Širdies plakimas, prakaitavimas, įtampa raumenyse)

Jausmas - sąmoningas emocijos išgyvenimas ir jos interpretavimas (Kai suprantame ir galime įvardinti, kad jaučiame pyktį ar džiaugsmą)

Nuotaika - ilgalaikė emocinė būsena, trunkanti valandas ar dienas (Pavyzdžiui, prislėgta nuotaika po nesėkmės)

Emocinė būsena - bendras emocinis fonas tam tikru momentu (Apima ir emocijas, ir fiziologines reakcijas, ir mintis)

Bazinės emocijos - įgimos, universalios emocijos, būdingos visiems žmonėms (Džiaugsmas, liūdesys, pyktis, baimė, nuostaba, pasišlykštėjimas)

Sudėtinės emocijos - kelių bazinių emocijų derinys (Pavyzdžiui, pavydas = baimė + pyktis + liūdesys)

Emocinis reguliavimas - gebėjimas valdyti savo emocijas ir jų intensyvumą (Nusiramino būdai, minčių peržiūrėjimas)

Empatija - gebėjimas atpažinti ir suprasti kitų žmonių emocijas (Kai vaikas pastebi, kad draugas liūdi, ir bando jį paguosti)

Emocinė atmintis - praeities patirčių suformuotos emocinės reakcijos (Kai tam tikros situacijos automatiškai sukelia konkrečias emocijas)

Emocijų žodynas tėvams - pagrindiniai terminai



Pavydas = Baimė (prarasti) + Pyktis (dėl neteisybės) + Liūdesys (dėl neturėjimo)

Kaltė = Liūdesys (dėl poelgio) + Baimė (dėl pasekmių) + Gėda (dėl neatitikimo standartams)

Meilė = Džiaugsmas + Pasitikėjimas + Prisirišimas + Baimė (prarasti)

Ilgesys = Liūdesys + Meilė + Nostalgija

Nerimas = Baimė + Netikrumas + Susirūpinimas

Nusivylimas = Liūdesys + Pyktis (ant savęs ar situacijos) + Bejėgiškumas

Gėda = Baimė (būti atstumtam) + Liūdesys + Savęs menkinimas

Pasididžiavimas = Džiaugsmas + Pasitenkinimas + Savęs vertinimas

Nostalgija = Džiaugsmas (dėl prisiminimų) + Liūdesys (dėl praeities)

Susižavėjimas = Džiaugsmas + Nuostaba + Susijaudinimas

Pavargimas = Liūdesys + Frustracijos + Bejėgiškumas

Įniršis = Stiprus pyktis + Bejėgiškumas + Frustracijos

Užuojauta = Liūdesys (dėl kito) + Meilė + Rūpestis

Dėkingumas = Džiaugsmas + Nuolankumas + Prisirišimas

Viltis = Džiaugsmas (dėl galimybių) + Baimė (dėl netikrumo) + Optimizmas

Sudėtinės emocijos ir jų formulės

Šis sudėtinių emocijų skirstymas remiasi kelių teoretikų darbais:

- Robert Plutchik (Emocijų rato teorija)
- Paul Ekman (Bazinių emocijų teorija)
- Carroll Izard (Diferencinių emocijų teorija)
- Antonio Damasio (Emocijų neurobiologiniai tyrimai)

Svarbu paminėti, kad šis skirstymas yra supaprastintas modelis, skirtas geriau suprasti emocijų kompleksiskumą. Realybėje emocijos yra dar sudėtingesnės ir individualesnės.



Kas yra emocinė sveikata?

- **Emocinė sveikata – tai gebėjimas suprasti ir valdyti savo jausmus.** (Ji apima mūsų mintis, jausmus ir elgesį kasdienėse situacijose)
- **Brandos amžiuje emocinė sveikata padeda prisitaikyti prie pokyčių.** (Pensija, fiziniai pokyčiai, socialinių vaidmenų kaita reikalauja emocinių resursų)
- **Ji nėra nuolatinė laimės būseną, o gebėjimas priimti visas emocijas.** (Liūdesys, džiaugsmas, nerimas – visos emocijos yra normalios ir reikalingos)
- **Emocinė sveikata – tai asmeninio augimo galimybė bet kuriame amžiuje.** (Niekada nevėlu geriau pažinti save ir tobulėti)



Emocinės ir fizinės sveikatos ryšys

- **Nuolatinis stresas didina širdies ligų ir imuniteto sutrikimų riziką.** (Streso hormonai veikia visą organizmo sistemą, ne tik mūsų nuotaiką)
- **Gera emocinė būklė gerina miego kokybę ir energijos lygį.** (Ramesnės mintys = geresnis miegas = daugiau energijos kasdienybei)
- **Pozityvios emocijos skatina sveikesnį gyvenimo būdą.** (Kai jaučiamės gerai emociškai, labiau rūpinamės savimi ir darome sveikesnius pasirinkimus)
- **Lėtinės ligos gali paveikti mūsų emocinę būseną.** (Svarbu atpažinti šį abipusį ryšį ir skirti dėmesį abiem sveikatos aspektams)



Smegenų plastiškumas vyresniame amžiuje

- **Smegenys gali keistis ir mokytis bet kuriame amžiuje.** (Neuroplastiškumas išlieka visą gyvenimą, nors jo intensyvumas gali kisti)
- **Nauji įgūdžiai ir pomėgiai stimuliuoja smegenų veiklą.** (Mokymasis groti instrumentu, užsienio kalbos ar rankdarbiai kuria naujas neuronų jungtis)
- **Socialiniai ryšiai palaiko kognityvinę funkciją.** (Bendravimas ir diskusijos – puiki smegenų mankšta)
- **Fizinis aktyvumas gerina smegenų kraujotaką ir funkciją.** (Net paprastas pasivaikščiojimas turi teigiamą poveikį smegenų veiklai)
- **Meditacija ir sąmoningumas keičia smegenų struktūrą.** (Reguliari praktika didina sritis, atsakingas už dėmesio koncentraciją ir emocinį stabilumą)



Emocinės sveikatos "barometras"

- **Miego kokybė atspindi emocinę būseną.** (Pasikeitę miego įpročiai gali signalizuoti apie emocinį disbalansą)
- **Kūno pojūčiai dažnai signalizuoja apie emocijas.** (Įtempti raumenys, skrandžio skausmai ar galvos svaigimas gali būti streso ženklai)
- **Socialinio bendravimo pokyčiai rodo emocinę būklę.** (Noras atsiriboti nuo kitų gali būti signalas, kad kažkas negerai)
- **Kasdienių malonumų praradimas – svarbus ženklas.** (Kai nebedomina tai, kas anksčiau teikė džiaugsmą, verta atkreipti dėmesį į savo emocinę būseną)
- **Savirefleksija padeda stebėti savo emocinį "orą".** (Reguliarus savęs klausimas "Kaip aš šiandien jaučiuosi?" – paprastas, bet veiksmingas įrankis)



Šiuolaikinio pasaulio iššūkiai senjorams



ISTORINĖS PRIEŽASTYS:

- Sovietmečio palikimas (emocijų rodymas = silpnumas)
- Pokario traumos šeimose (išgyvenimo instinktas stipresnis už jausmus)
- Katalikiška kultūra (santūrumas kaip dorybė)
- "Kentėjimo" kultūra (kas daug kenčia - tas geras žmogus)

ŠEIMOS TRADICIJOS:

- "Negalima verkti" (ypač berniukams)
- "Nėra čia ko skųstis" (emocijos = skundimasis)
- "Bus kaip bus" (fatalistinis požiūris)
- "Ką žmonės pasakys" (socialinė kontrolė)

KARTOS PERDAVIMAS:

- Tėvai nemokė, nes patys nemokėjo
- Stiprybė = emocijų nerodymas
- Jausmų žodyno skurdumas
- "Susitvarkyk pats" mentalitetas

"Lietuviškos emocijų kultūros šaknys"



DABARTINIAI IŠŠŪKIAI:

- Emocinis raštingumas nėra prioritetas mokyklose
- Psichologinė pagalba vis dar stigmatizuojama
- Vyrauja "reikia pakentėti" mentalitetas
- Trūksta pozityvių pavyzdžių žiniasklaidoje

TIPINĖS FRAZĖS ŠEIMOSE:

- "Nėra čia ko verkti"
- "Užauk pagaliau"
- "Visi taip gyvena"
- "Ką čia dabar išsigalvoji"

KLAUSIMAI DALYVIAMS:

1. Kaip jūsų šeimoje buvo kalbama apie emocijas, kai augote?
2. Kokias frazes apie emocijas dažniausiai girdėjote vaikystėje?
3. Kaip manote, kurias iš šių "tradicijų" jūs patys netyčia perduodate savo vaikams?
4. Kas jums asmeniškai sunkiausia rodant emocijas savo vaikams?
5. Kokį vieną dalyką norėtumėte pakeisti savo šeimos emociniame gyvenime?

Pastaba: Svarbu suprasti, kad emocijų slopinimo "tradicija" nėra mūsų kaltė, bet tai yra mūsų atsakomybė ją keisti.

"Lietuviškos emocijų kultūros šaknys"



Technologijų pokyčiai

- **Technologiniai pokyčiai vyksta greičiau nei bet kada anksčiau.** (Tai, kas buvo naujovė prieš 5 metus, šiandien jau gali būti pasenę)
- **Skaitmeninės paslaugos keičia tradicines formas.** (Bankų skyrius keičia mobiliosios programėlės, laiškus – elektroninis paštas, parduotuves – internetinė prekyba)
- **Technologijos gali būti tiek barjeras, tiek galimybė.** (Jos gali izoliuoti, bet taip pat padėti palaikyti ryšius su artimaisiais, gauti informaciją, užsisakyti paslaugas)
- **Skaitmeniniai įgūdžiai tampa būtinybe, ne pasirinkimu.** (Daugelis svarbių paslaugų ir informacijos persikelia į skaitmeninę erdvę)
- **Adaptacija vyksta mažais žingsneliais, ne šuoliais.** (Pradėti verta nuo paprastų dalykų – išmokti naudotis išmaniuoju telefonu, siųsti žinutes, vėliau pereiti prie sudėtingesnių)



Socialinių vaidmenų transformacija

- **Išėjimas į pensiją – ne tik finansinis, bet ir identiteto pokytis.** (Daugeliui profesija buvo svarbi tapatybės dalis, kurią reikia iš naujo atrasti)
- **Laiko struktūra ir kasdienė rutina keičiasi iš esmės.** (Netekus darbo dienvakės, svarbu sukurti naują, prasmingą laiko struktūrą)
- **Nauji vaidmenys šeimoje reikalauja adaptacijos.** (Senelystė, rūpinimasis vyresniais tėvais, partneriui mirus – vienišumas)
- **Profesinės patirties perdavimas – vertinga senjorams.** (Mentorystė, konsultavimas, savanorystė – būdai panaudoti sukauptas žinias)
- **Brandos amžius suteikia laisvę rinktis prasmingą veiklą.** (Tai galimybė užsiimti tuo, kas tikrai įdomu ir svarbu, o ne tik būtina)



Kartų skirtumai ir dialogo paieškos

- **Kiekviena karta auga skirtingoje technologinėje aplinkoje.** (Tai formuoja skirtingą mąstymą, prioritetus ir komunikacijos būdus)
- **Jaunesnės kartos vertina greitį ir efektyvumą.** (Jų pasaulis sukasi greičiau, informacija pasiekama akimirksniu)
- **Senjorai turi unikalią gyvenimo patirties perspektyvą.** (Išgyventos istorinės permainos, ekonominiai pokyčiai suteikia platesnį kontekstą)
- **Bendri projektai ir pomėgiai kuria tiltus tarp kartų.** (Kartu gaminant, keliaujant, mokinantis formuojasi abipusė pagarba)
- **Smalsumas kitų požiūriui atveria duris bendravimui.** (Vietoj kritikos – klausimai "kodėl taip manai?" atveria galimybę dialogui)



Informacinis stresas ir jo valdymas

- **Naujienų srautas dabar nepertraukiamas ir visur pasiekiamas.** (Anksčiau žinios buvo ribotos vakarinių žinių laidų ar rytinio laikraščio)
- **Negatyvios informacijos perteklius didina nerimo lygį.** (Smegenis labiau domina neigiama informacija, o žiniasklaida tai išnaudoja)
- **Selektyvus naujienų vartojimas – svarbus įgūdis.** (Verta pasirinkti patikimus, faktais grįstus šaltinius ir riboti jų skaičių)
- **Reguliarios pertraukos nuo informacijos gerina emocinę būklę.** (Sąmoningas atsiribojimas nuo žinių tam tikrais dienos momentais)
- **Technologinių priemonių naudojimas ribojant informaciją.** (Pranešimų išjungimas telefone, laikmačio naudojimas naršymui internete)



Emocinės pusiausvyros paieškos



Malda ir dvasingumas kasdienybėje

- **Malda – tai ne tik religinis, bet ir psichologinis įrankis.** (Ji padeda susitelkti į dabartį, nurimti ir atrasti vidinę ramybę)
- **Tyrimai rodo, kad reguliari malda mažina streso lygį.** (15 minučių kasdienės maldos gali sumažinti streso hormono kortizolio kiekį)
- **Dvasinės praktikos stiprina atsparumą gyvenimo iššūkiams.** (Jos suteikia platesnį kontekstą ir padeda priimti tai, ko negalime pakeisti)
- **Bendruomeninė malda stiprina socialinius ryšius.** (Bažnyčios bendruomenė – svarbus socialinės paramos šaltinis vyresniame amžiuje)
- **Tradicijos suteikia struktūrą ir stabilumą.** (Religiniai ritualai ir šventės kuria gyvenimo ritmą ir pastovumą)



Dėkingumo psichologija

- **Dėkingumas aktyvuoja smegenų sritis, susijusias su malonumu.** (Tyrimai su MRT rodo, kad dėkingumo išreiškimas aktyvuoja prefrontalinę žievę)
- **Reguliarus dėkingumo praktikavimas mažina depresiją ir nerimą.** (Trijų gerų dalykų užrašymas kasdien per 2 savaites jau rodo teigiamą poveikį)
- **Dėkingumas padeda pastebėti teigiamus dalykus aplinkoje.** (Mūsų dėmesys natūraliai linksta prie neigiamų dalykų, o dėkingumas tai atsveria)
- **Dėkingumas gerina miego kokybę ir fizinę sveikatą.** (Žmonės, praktikuojantys dėkingumą, geriau miega ir turi mažiau somatinių nusiskundimų)
- **Dėkingumas stiprina socialinius ryšius.** (Dėkingumo išreiškimas didina abipusį pasitikėjimą ir artimumą santykiuose)



Pozityvios psichologijos metodai

- **Stiprybių identifikavimas ir panaudojimas kelia pasitenkinimą.** (Kai naudojame savo geriausias savybes, jaučiamės labiau įsitraukę į gyvenimą)
- **Malonių įvykių planavimas – paprastas, bet efektyvus metodas.** (Sąmoningas malonių veiklų įtraukimas į dienotvarkę gerina nuotaiką)
- **Prasmingų tikslų kėlimas didina gyvenimo kokybę.** (Net maži tikslai suteikia kryptį, motyvaciją ir pasiekimo jausmą)
- **Optimizmo treniravimas keičia požiūrį į iššūkius.** (Įvykių interpretavimas kaip laikinų, specifinių ir įveikiamų mažina bejėgiškumo jausmą)
- **Altruizmas ir pagalba kitiems didina laimės jausmą.** (Savanorystė ir pagalba kitiems aktyvuoja tas pačias smegenų sritis kaip ir asmeniniai malonumai)



Naujų prasmų kūrimas

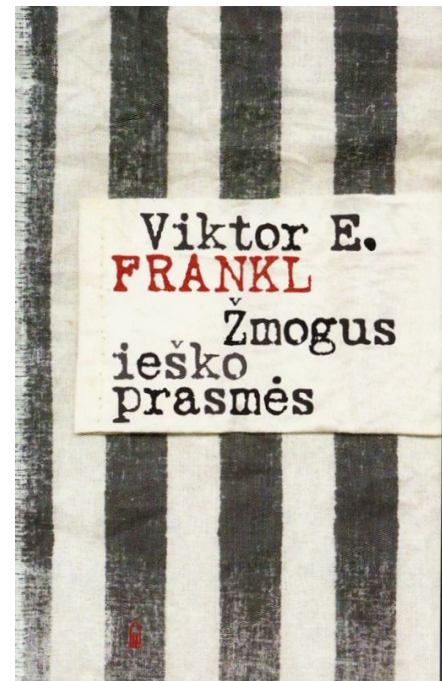
- **Prasmė nėra randama, o kuriama mūsų pačių.** (Mes patys suteikiame reikšmę savo patirtims ir veikloms)
- **Gyvenimo pasakojimo perrašymas atveria naujas perspektyvas.** (Kaip interpretuojame savo praeitį, daro įtaką dabartiniam identitetui)
- **Naujų įgūdžių mokymasis iki gilios senatvės – tai savirealizacija.** (Naujas hobis ar menas stimuliuoja kūrybiškumą ir suteikia pasitenkinimą)
- **Palikimas ateities kartoms kuria tęstinumo jausmą.** (Tai gali būti dalijimasis išmintimi, tradicijomis, kūryba ar materialiomis vertybėmis)
- **Sunkių patirčių transformavimas į prasmę – brandos požymis.** (Gebėjimas atrasti vertę net sunkiausiose patirtyse rodo emocinį brandumą)



Autorius: **Viktoras Franklis "Žmogus ieško prasmės" (2009)**

"Žmogus ieško prasmės" yra vienas žymiausių Viktoro Franklio kūrinių, kuris pasakoja apie autoriaus išgyvenimus nacių koncentracijos stovyklose ir jo filosofiją apie prasmės ieškojimą gyvenime. Franklis, būdamas psichiatras ir neurologas, išgyveno neapsakomą kančią ir praradimus, tačiau šie išgyvenimai paskatino jį sukurti logoterapijos teoriją. **Pagrindinės temos ir idėjos:**

1. Prasmės ieškojimas:
 - Franklis teigia, kad pagrindinė žmogaus motyvacija yra prasmės ieškojimas. Net ir sunkiausiose situacijose, prasmės atradimas gali padėti išgyventi.
 - Jis aprašo savo ir kitų kalinių patirtis, parodydamas, kaip skirtingai žmonės reaguoja į tuos pačius sunkumus, priklausomai nuo jų gebėjimo rasti prasmę savo kančioje.
2. Psichologinis atsparumas:
 - Franklis pabrėžia, kad psichologinis atsparumas kyla iš žmogaus gebėjimo prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir pasirinkimus, net ir labai sunkiose situacijose.
 - Jis įrodo, kad net jei negalime pakeisti aplinkybių, galime pasirinkti savo požiūrį į jas.
3. Logoterapija:
 - Knygoje pristatoma logoterapijos koncepcija, kuri yra terapijos forma, padedanti pacientams atrasti savo gyvenimo prasmę ir tikslą.
 - Franklis teigia, kad **prasmės atradimas yra svarbiausias psichologinės sveikatos veiksnys**.
4. Laisvė rinktis:
 - Vienas iš svarbiausių knygos principų yra tai, kad žmogus visada turi laisvę rinktis savo požiūrį ir reakciją į bet kokias aplinkybes.
 - Franklis rašo: „**Viską galima atimti iš žmogaus, išskyrus vieną dalyką: paskutinę žmogaus laisvę - pasirinkti savo požiūrį į bet kokias aplinkybes.**“



"Dirstu sakyti, kad nėra nieko pasaulyje, kas galėtų veiksmingiau padėti išgyventi net blogiausiomis sąlygomis, kaip žinojimas, kad tavo gyvenimas turi kokią nors prasmę. Daug išminties yra Nietzsche's žodžiuose: „**Kas turi KAM gyventi, ištvėrs bet koki KAIP**“ Šiuose žodžiuose aš įžvelgiu moto, tinkamą visokiai psichoterapijai." (113 psl.)

Socialinių ryšių svarba emocinei sveikatai



Vieništumo rizika ir prevencija

- **Vieništumas didina širdies ligų ir demencijos riziką.** (Tyrimai rodo, kad chroniškas vieništumas turi tokį pat neigiamą poveikį sveikatai kaip rūkymas 15 cigarečių per dieną)
- **Socialinė izoliacija ir vieništumas – skirtingi dalykai.** (Galima būti tarp žmonių ir jaustis vienišam, arba būti vienam ir nesijausti vienišam)
- **Vieništumo jausmas – subjektyvus ryšių trūkumo patyrimas.** (Svarbu ne santykių kiekis, o jų kokybė ir gilumas)
- **Proaktyvus požiūris į socialinius ryšius mažina vienišumą.** (Sąmoningai inicijuojant kontaktą, o ne laukiant, kol kiti paskambins)
- **Terapiniai gyvūnai efektyviai mažina vieništumo jausmą.** (Augintinis suteikia buvimo reikalingu jausmą ir besąlygišką priėmimą)



Prasmingų socialinių ryšių kūrimas

- **Kokybiški santykiai stiprina imuninę sistemą.** (Šilti santykiai didina organizmo atsparumą ligoms ir stresui)
- **Aktyvus klausymasis – pagrindinis įrankis giliam ryšiui.** (Svarbu ne tik išgirsti žodžius, bet ir suprasti jausmus už jų)
- **Pasidalinta veikla stiprina santykius labiau nei pokalbiai.** (Kartu kepant, vaikščiojant ar žaidžiant užsimezga natūralesnis ryšys)
- **Atvirumas pažeidžiamumui stiprina emocinį intymumą.** (Dalijimasis savo tikrais jausmais, baimėmis ir viltimis gilina santykius)
- **Mažos, bet reguliarios pastangos palaiko santykius.** (Trumpas skambutis, žinutė ar atvirukas svarbiau nei reti, bet ilgi susitikimai)



Bendruomenės vaidmuo

- **Priklausymas bendruomenei didina saugumo jausmą.** (Žinojimas, kad esi grupės dalis, suteikia stabilumo jausmą kintančiame pasaulyje)
- **Religinės bendruomenės – tradicinė socialinės paramos forma.** (Bažnyčios bendruomenė dažnai tampa svarbia socialinio palaikymo erdve)
- **Bendraamžių grupės suteikia supratimą bei paaiškinimų.** (Panašios kartos žmonės dalijasi bendromis patirtimis ir kultūriniu kontekstu)
- **Savanorystė suteikia socialinį tinklą ir prasmės jausmą.** (Padedant kitiems kuriami nauji ryšiai ir jaučiamas reikalingumo jausmas)
- **Kaimynystės bendruomenės – kasdienės paramos šaltinis.** (Artimi kaimynai gali tapti pagalbos šaltiniu kasdienėse situacijose)



Technologijos socialiniams ryšiams

- **Video skambučiai mažina atstumą tarp artimųjų.** (Skype, Zoom ar FaceTime leidžia ne tik girdėti, bet ir matyti mylimuosius bet kurioje pasaulio vietoje)
- **Socialiniai tinklai padeda atrasti senus draugus.** (Facebook ir kitos platformos leidžia atkurti ryšius su buvusiais klasiokais ar kolegomis)
- **Nuotraukų dalijimasis stiprina šeimos ryšius.** (Galimybė matyti anūkų augimą net gyvenant toli sustiprina emocinį ryšį)
- **Interesų grupės internete sujungia panašių pomėgių žmones.** (Internetiniai forumai ir grupės leidžia rasti žmones su tokiais pat pomėgiais)
- **Technologijų įvaldymas geriausia vyksta su „vertėju“.** (Jaunesnis šeimos narys ar draugas gali padėti perprasti technologijas žingsnis po žingsnio)

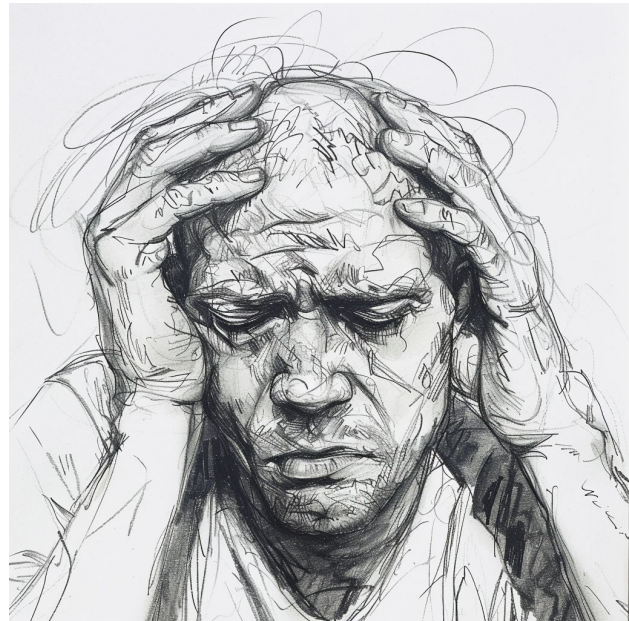


Emocinis atsparumas sunkumams



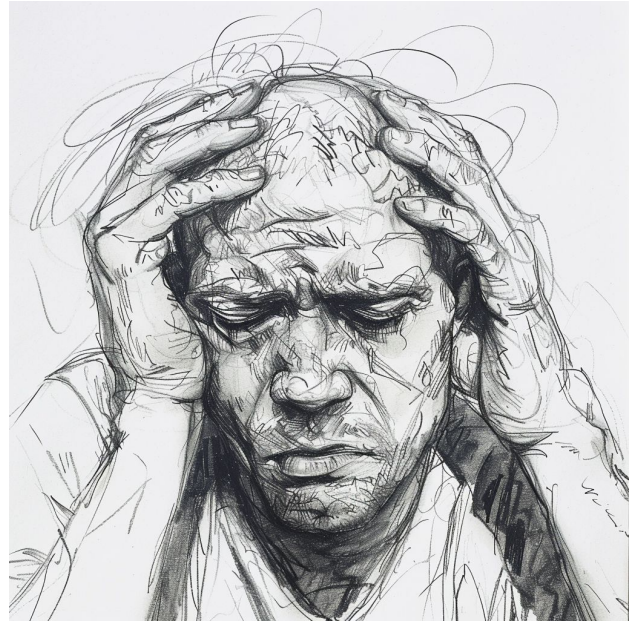
Atsparumo augimas vyresniame amžiuje

- **Gyvenimo patirtis didina emocinį atsparumą.** (Įveikti iššūkiai tampa vidiniais resursais naujoms situacijoms)
- **Vyresniame amžiuje geriau valdome emocijas.** (Tyrimai rodo, kad su amžiumi efektyviau reguliuojame emocines reakcijas)
- **Išmintis – unikalus brandaus amžiaus privalumas.** (Gebėjimas matyti platesnį kontekstą ir ilgalaikę perspektyvą)
- **Atsparumas vystomas, ne įgimtas.** (Atsparumą galima ugdyti bet kuriame amžiuje per tikslingas praktikas)
- **Gyvenimo istorijos perkūrimas stiprina atsparumą.** (Kaip interpretuojame savo patirtis, daro įtaką mūsų atsparumui)



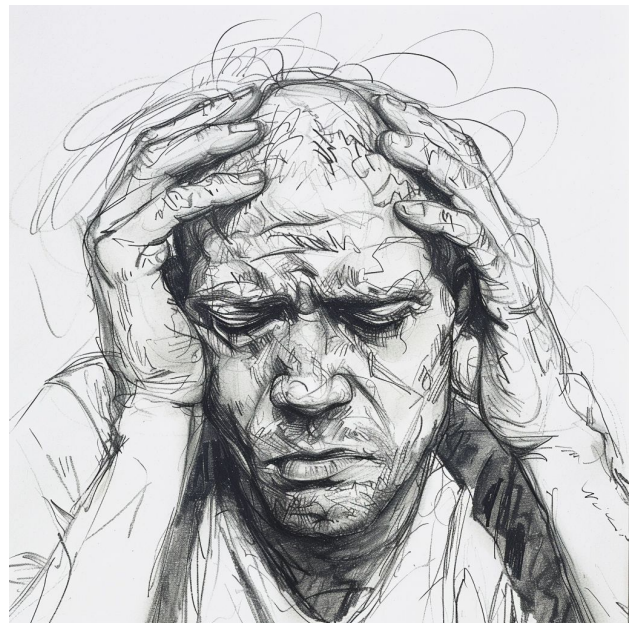
Savireguliacija stresinėse situacijose

- **Kvėpavimo technikos – greičiausias būdas nusiraminti.** (Lėtas, gilus kvėpavimas aktyvuoja parasimpatinę nervų sistemą)
- **Kūno skenavimas padeda atpažinti streso ženklus.** (Įtemptų raumenų, padažnėjusio pulso pastebėjimas leidžia reaguoti anksti)
- **Mintys apie stresą daro didesnę žalą nei pats stresas.** (Tyrimai rodo, kad požiūris į stresą kaip į žalingą didina neigiamą poveikį)
- **„Pauzes mygtukas“ – svarbiausias savireguliacijos įrankis.** (Gebėjimas sustoti prieš reaguojant suteikia pasirinkimo laisvę)
- **Kasdienės rutinos suteikia stabilumo pokyčių laikotarpiu.** (Įprasti ritualai ir veiklos padeda išlaikyti vidinę pusiausvyrą)



Adaptacija prie netekčių ir pokyčių

- **Liūdesio ir netekties išgyvenimas – individualus procesas.** (Nėra „teisingo“ būdo išgyventi netektį, kiekvienas kelias unikalus)
- **Netektys neišvengiamai keičia mūsų tapatybę.** (Po reikšmingų netekčių turime iš naujo atrasti, kas esame be to, ką praradome)
- **Naujos prasmės paieška – svarbi adaptacijos dalis.** (Kaip integruojame netektį į savo gyvenimo istoriją, lemia prisitaikymą)
- **Socialinė parama – kritinis veiksnys adaptacijai.** (Tyrimai rodo, kad palaikantys santykiai yra svarbiausias atsparumo veiksnys)
- **Mažos pergalės kuria pasitikėjimą savo jėgomis.** (Nedideli kasdieniai pasiekimai padeda atgauti kontrolės jausmą)



Krizių įveikos strategijos

- **Problemų sprendimas ir emocijų valdymas – du įveikos aspektai.** (Efektyvi įveika apima tiek praktinių sprendimų paiešką, tiek emocinį susitaikymą)
- **Priimti tai, ko negalime pakeisti, ir keisti tai, ką galime.** (Šis skirtumas – raktas į vidinę ramybę ir efektyvų veikimą)
- **Fizinis aktyvumas efektyviai mažina streso hormonus.** (Net 10 minučių pasivaikščiojimas gali reikšmingai sumažinti stresą)
- **Pagalbos prašymas – stiprybės, ne silpnumo ženklas.** (Tyrimai rodo, kad gebėjimas prašyti pagalbos susijęs su geresne psichologine sveikata)
- **Humoras ir juokas – galingi streso įveikos įrankiai.** (Gebėjimas juoktis sunkumų akivaizdoje didina psichologinį atsparumą)



Bet kartais gyvenimas atsiunčia dar sudėtingesnius išbandymus...



Ir tada pratimų
neužteks

STRESAS IR KRITINIAI ĮVYKIAI: LŪŽIO RIZIKA



1. **Esami iššūkiai:**
 - Pandemijos pasekmės (nuotolinis darbas, "mokymosi praradimai")
 - Karo Ukrainoje trauma (mokinių išgyvenimai, mokytojų nerimas)
 - Kasdienė įtampa ir nuovargis
2. **Galimi kritiniai įvykiai:**
 - Darbo sąlygų pokyčiai (atleidimas, reorganizacija)
 - Asmeninės krizės (sveikata, santykiai, finansai)
 - Artimųjų netektys ar ligos
 - Profesiniai iššūkiai (konfliktai, pažeminimai)
3. **Lūžio rizika:**
 - Kai išsekę vidiniai resursai + netikėtas stresas
 - Pasekmės: sveikata, emocijų protrūkiai, pasitraukimas iš darbo
 - Ypač pavojinga, kai normalizuoti simptomai + nėra sveikų įveikos būdų

Negalima laukti kol "perpildysime taurę"

Susilenkti, bet nesulūžti

Dirbdami su traumuojančius įvykius išgyvenusiais žmonėmis, mes dažnai stebėdavomės išgyvenusiaisiais, kurie, atrodo, kažkaip efektyviai susidoroja su neigiamomis streso pasekmėmis, tais, kuriems nepasireiškė su stresu susiję simptomai, arba kurie, jei atsirado simptomų, vis dėlto sėkmingai tęsė darbus. **Sąvoka „atsparumas“ (reiškianti sugebėjimą susilenkti nesulaužant ir grįžti į pradinę formą ar būseną) gerai apibūdino šiuos išgyvenusius. Jie buvo „sulenkti“ dėl savo trauminių išgyvenimų, tačiau nebuvo palaužti.**

“Gydantis laikas”



Nors laikas pats savaime negali tiesiogiai išgydyti, jis suteikia galimybę pereiti per kelis natūralius gijimo procesus.

Laikui bėgant, stiprios emocijos, tokios kaip liūdesys, pyktis ar skausmas, natūraliai susilpnėja. Žmogaus psichika prisitaiko ir randa būdų, kaip suvaldyti šias emocijas.

Laikui bėgant, žmonės gali užmegzti naujus santykius arba stiprinti esamus.

Laikui bėgant, smegenys gali atkurti pusiausvyrą po trauminės patirties, sumažindamos streso hormonų lygį ir skatindamos geros savijautos hormonų gamybą.

Laikas sukuria erdvę, kurioje gali vykti šie gijimo procesai. Su kantrybe ir savęs priežiūra, galima pamažu rasti kelią atgal į emocinę pusiausvyrą ir gerovę.

saugi saugi sala...



Turime susikurti saugią psichologinę vietą gali suteikti ramybės bei saugumo jausmą. Pasirinkite fizinę vietą, kuri jums yra patogi ir kurioje galite jaustis saugiai. Tai gali būti jūsų **namų kampelis, parkas, suolas, ar net mėgstamiausia kavinė.**

- Dekoras: papuoškite šią vietą daiktais, kurie jums yra malonūs ir ramina, pvz., augalais, nuotraukomis, žvakėmis ar mėgstamais meno kūriniais.
- Kvapai: naudokite kvapnius aliejus, žvakes ar smilkalus, kurie jums kelia ramybę ir gerą nuotaiką.
- Muzika: klausykitės ramios muzikos arba gamtos garsų, kurie padeda atsipalaiduoti.
- Ribų nustatymas: aiškiai nurodykite šeimos nariams ar kambariokams, kad ši vieta yra jūsų asmeninė erdvė, kurioje jūs norite pabūti vienas ir atsipalaiduoti.
- Reguliarus naudojimas: padarykite šios vietos naudojimą kasdieniu įpročiu. Tai gali būti jūsų kasdieninė rytinė ar vakarinė ritualo dalis.

Laikas, praleistas saugioje psichologinėje vietoje, gali padėti jums geriau valdyti stresą, pagerinti nuotaiką ir stiprinti psichologinį atsparumą.

Kūno ir proto ryšys



Fizinio aktyvumo įtaka emocinei sveikatai

- **Judėjimas išskiria endorfinus – natūralius nuotaikos gerintojus.** (Jau po 20 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos pastebimas teigiamas poveikis nuotakai)
- **Reguliarus fizinis aktyvumas mažina depresiją ir nerimą.** (Tyrimai rodo, kad 3 kartai per savaitę po 30 minučių judėjimo gali būti taip pat efektyvūs kaip kai kurie vaistai)
- **Grupinė fizinė veikla naudinga tiek kūnui, tiek socialiniams ryšiams.** (Šokiai, grupinė mankšta ar pasivaikščiavimai su draugais duoda dvigubą naudą)
- **Judėjimas lauke gamtoje papildomai mažina stresą.** (Tyrimai rodo, kad ta pati veikla gamtoje turi didesnę teigiamą poveikį nei patalpoje)
- **Net nedidelis judesio kiekis gerina kognityvinę funkciją.** (Trumpos judėjimo pertraukėlės dienos metu gerina atmintį ir koncentraciją)



Miego higiena ir jos reikšmė

- **Kokybiškas miegas yra emocinės sveikatos pamatas.** (Miego metu smegenys "valo" dienos metu susikaupusias toksines medžiagas)
- **Reguliari miego rutina sinchronizuoja vidinį kūno laikrodį.** (Gultis ir keltis tuo pačiu metu net savaitgaliais stiprina natūralų miego ritmą)
- **Mėlyna šviesa iš ekranų trukdo melatonino gamybai.** (Vertėtų vengti telefonų, televizorių ir kompiuterių likus 1-2 valandoms iki miego)
- **Trumpas pogulis dieną gerina nuotaiką ir budrumą.** (15-20 minučių pogulis po pietų gali atgaivinti protą nepakenkiant naktiniam miegui)
- **Miego aplinka daro didelę įtaką miego kokybei.** (Tamsi, vėsi, tyli miegamojo aplinka padeda greičiau užmigti ir geriau išsimiegoti)



Mitybos įtaka nuotakai

- **Maistas tiesiogiai veikia smegenų biochemiją.** (80% serotonino – nuotaiką reguliuojančio neurotransmiterio – gaminama žarnyne)
- **Omega-3 riebalų rūgštys mažina uždegimą ir gerina nuotaiką.** (Riebios žuvys, linų sėmenys ir riešutai yra puikūs šių riebalų rūgščių šaltiniai)
- **Cukraus vartojimas sukelia nuotaikos svyravimus.** (Trumpalaikį energijos ir nuotaikos pakilimą keičia nuosmukis, galintis sukelti dirglumą)
- **Fermentuoti produktai gerina žarnyno mikrobiotą.** (Jogurtas, rauginti kopūstai ir kefyras maitina "gerasias" žarnyno bakterijas)
- **Vandens trūkumas gali sukelti nuovargį ir mieguistumą.** (Net lengva dehidracija mažina energijos lygį ir pablogina koncentraciją)



Somatinė patirtis ir jos integravimas

- **Kūno pojūčiai teikia svarbią informaciją apie emocijas.** (Pilvo "drugeliai", gniaužianti krūtinė, įtempti pečiai – visa tai emociniai signalai)
- **Sąmoningas dėmesys kūno pojūčiams mažina nerimą.** (Nukreipiant dėmesį į kūną, nutraukiamas nerimo minčių srautas)
- **Prisilietimas išskiria oksitociną – ryšio ir ramybės hormoną.** (Apsikabinimai, masažas ar net gyvūno glostymas mažina streso hormonų lygį)
- **Tempimo pratimai atpalaiduoja įtampą kūne ir prote.** (Lengva joga ar tempimo pratimai mažina raumenų įtampą, kuri dažnai lydi stresą)
- **„Įžeminimo“ technikos grąžina į dabartį.** (Sąmoningas 5 pojūčių aktyvavimas (ką matau, girdžiu, liečiu, užuodžiu, ragauju) padeda nurimti)



Prasmės ir džiaugsmo šaltiniai



Hobiai ir malonios veiklos

- **Malonios veiklos yra svarbus psichologinės gerovės elementas.** (Jos tiesiogiai veikia smegenų atlygio sistemą ir didina pasitenkinimą gyvenimu)
- **Hobis suteikia „srautą“ – optimalią sąmonės būseną.** (Srautas patiriamas, kai veikla nėra nei per lengva, nei per sunki, ir visiškai įsitraukiame)
- **Sodo priežiūra mažina streso hormonus ir gerina nuotaiką.** (Tyrimai rodo, kad kontaktas su žeme ir augalais turi terapinį poveikį)
- **Socialiniai hobiai atneša dvigubą naudą.** (Choras, šokiai ar klubo veikla suteikia tiek malonumą, tiek socialinius ryšius)
- **Naujo hobiaus pradėjimas stimuliuoja smegenų neuroplastiškumą.** (Naujų įgūdžių mokymasis kuria naujas neuronų jungtis net vyresniame amžiuje)



Kūrybiškumo raiška

- **Kūrybiškumas nėra talentas, o įgimta žmogiškoji savybė.** (Visi galime būti kūrybiški, nepriklausomai nuo amžiaus ar patirties)
- **Kūrybinis procesas mažina stresą ir gerina nuotaiką.** (Tyrimai rodo, kad 45 minutės kūrybinės veiklos reikšmingai sumažina streso hormono kortizolio lygį)
- **Dailė, muzika, rašymas – saviraiškos formos, neturinčios amžiaus ribų.** (Daugelis menininkų pradėjo kurti tik brandžiam amžiuje)
- **Kūrybiškumas stiprina identitetą ir savigarbą.** (Kurdami jaučiame savo unikalumą ir vertę)
- **Kūrybinė veikla yra saugi erdvė emocijoms išreikšti.** (Per meną galime išreikšti jausmus, kuriuos sunku įvardinti žodžiais)



Savirealizacija brandos amžiuje

- **Brandos amžius atveria „antrąjį šansą“ savirealizacijai.** (Išėjus į pensiją atsiranda laikas ir laisvė rinktis, ką tikrai norisi daryti)
- **Nauji profesiniai keliai tampa vis dažnesni po 60-ties.** (Nuotolinis darbas, dalijimasis patirtimi, konsultavimas – populiarios antros karjeros)
- **Savanorystė didina tikslo jausmą ir pasitenkinimą.** (Padedant kitiems jaučiame, kad mūsų gyvenimas turi prasmę ir vertę)
- **Mokymasis visą gyvenimą palaiko kognityvinę funkciją.** (Nauji įgūdžiai, kalbos ar žinios stimuliuoja smegenis ir didina pasitikėjimą savimi)
- **Aistra ir smalsumas neturi amžiaus ribų.** (Susižavėjimas pasauliu ir naujų dalykų atradimas gali lydėti visą gyvenimą)



Gyvenimo istorijos pasakojimas

- **Gyvenimo istorijos pasakojimas stiprina tapatumą ir vientisumą.** (Atgaline data matome, kaip visi gyvenimo etapai sudaro prasmingą visumą)
- **Sunkumų istorijos perrašymas į „išgyvenimo“ istorijas keičia savijautą.** (Kaip interpretuojame praeities sunkumus, veikia dabartinį identitetą)
- **Asmeninės istorijos dalijimasis su jaunesnėmis kartomis kuria tęstinumą.** (Pasakojimai tampa šeimos ir kultūros paveldo dalimi)
- **Autobiografinis rašymas turi terapinį poveikį.** (Tyrimai rodo, kad rašymas apie savo patirtis gerina psichologinę ir fizinę sveikatą)
- **Gyvenimo apžvalga padeda integruoti visas patirtis į prasmingą visumą.** (Atsiminimų peržiūra ir įprasminimas – svarbi brandos užduotis)



Kaip požiūris gali keisti



Šiandien buvo pati blogiausia diena.
Ir nebandyk manęs įtikinti, jog
Kiekvienoje dienoje yra kažkas gero
Ir jeigu geriau įsižiūrėsi
Pasaulis yra bloga vieta
Net jeigu
gėris kartais nugali
Laimė ir džiaugsmas ilgai netrunka
Ir netiesa, jog
Viskas gimsta mintyse bei širdyje
Nes
Tikrą laimę pasiekti galima
Tik jeigu aplinka yra gera
Netiesa, jog gėris egzistuoja
Viskas yra už mano kontrolės ribų
Ir niekada neišgirsi, kad sakyčiau
Šiandien buvo gera diena.

O dabar skaityk nuo apačios į viršų.

Pratimai, lavinantys psichologinį atsparumą

- „**Susidraugauti**“ su sunkiais įvykiais.
 - Tai nėra tikslas nieko nedaryti. Tai – gebėjimas pamatyti ir pamokančias, net teigiamas puses, kurias suteikė sudėtingi gyvenimo įvykiai.
 - Tragedija gali sužlugdyti, bet ji taip pat gali ir transformuoti.
 - Pagalvokite apie vieną iš sudėtingų savo gyvenimo įvykių. Pirmiausia įsivaizduokite, ką patartumėte ar kaip apibendrintumėte šią istoriją kitam žmogui.
 - Tada – o kaip galima tą istoriją transformuoti sau. Tarkime, vietoj žodžio – NUKENTĖJUSI – pakeisti žodžiu – IŠGYVENUSI. O dar toliau - ATSITIESUSI

Mokymasis gyvenimą priimti tokį, koks yra



- Kas yra Kintsugi? **Kintsugi** (jungimas auksu) arba kintsukuroi, (rekonstravimas auksu) – tai japoniško meno šaka, kai **sudužusi keramika yra suklijuojama** sumaišius aukso, sidabro ar net platinos dulkes su specifiniu laku.
- Kintsugi idėja – įdomi metafora, ne visada taikoma daiktams. Ji svarbi ir įkvepia, ypač tuomet, kai reikia išgyventi sunkius laikotarpius.
- Galvosena ir ideologija, kuria **remiasi kintsugi, kilo iš pasirengimo ir išlavinto lankstumo priimti dalykus, kurių nepakeisi**. Tai vadinama shoganai – nieko nepadarysi.
- Paskaitykite: Japoniškoji kintsugi: [kaip įžvelgti netobulumo grožį?](#)
- Arba knygą: Erin Niimi Longhurst (2018) „Japonizmas: menas džiaugtis gyvenimu“. Vaga.



Praktiniai įrankiai emocinei pusiausvyrai



Kasdienės rutinos emocinei pusiausvyrai

- **Rytinė rutina nustato toną visai dienai.** (Pirmos 30-60 minučių po pabudimo formuoja likusios dienos emocinį foną)
- **„Inkarai“ dienos metu padeda išlaikyti stabilumą.** (Pastovūs momentai, kaip arbatos gėrimas ar trumpas pasivaikščiojimas, tampa emociniais stabilizatoriais)
- **Sąmoningas perėjimas tarp veiklų mažina streso kaupimąsi.** (Trumpos pauzės tarp užduočių ar aplinkų padeda „perkrauti“ protą)
- **Vakarinė rutina signalizuoja kūnui apie artėjantį poilsį.** (Reguliarūs veiksmai prieš miegą programuoja kūną kokybiškam miegui)
- **Savaitės ritmas su aiškiais orientyrais suteikia struktūrą.** (Savaitgalio pusryčiai su šeima ar ketvirtadienio koncertas suteikia laikui prasmę)



Paprastos ramybės technikos pradedantiesiems

- **3-3-3 pratimas grąžina į dabartį bet kurioje situacijoje.** (Įvardink 3 dalykus, kuriuos matai, 3 garsus, kuriuos girdi, ir pajudink 3 kūno dalis)
- **Sąmoningas kvėpavimas – paprasčiausias nusiramavimo būdas.** (4-7-8 metodas: įkvėpk per 4 sekundes, sulauk 7, iškvėpk per 8)
- **Trumpa raumenų atpalaidavimo praktika mažina įtampą.** (Įtempk ir atpalaiduok raumenų grupes nuo kojų pirštų iki galvos)
- **Pasivaikščiojimas sąmoningai stebint aplinką ramina protą.** (Dėmesingai pastebėk spalvas, formas, tekstūras ir garsus aplinkoje)
- **Rankdarbiai kaip meditacija veikia per judesio kartojimą.** (Mezgimas, nėrimas, mandalų spalvinimas įtraukia protą į raminančią veiklą)



Dienyno rašymas ir savistaba

- **Rašymas prieš miegą „iškrauna“ mintis ir gerina miegą.** (Užrašytos mintys nebesisuka galvoje ir leidžia protui pailsėti)
- **Emocijų žodyno plėtimas didina emocinį intelektą.** (Tikslus jausmų įvardijimas padeda juos geriau suprasti ir valdyti)
- **Dienynas padeda atpažinti emocinių būsenų dėsningumus.** (Reguliarūs įrašai atskleidžia, kokie veiksniai daro įtaką jūsų nuotaikai)
- **Dėkingumo dienynas perkuria smegenų „nutylėtuosius nustatymus“.** (Sistemiškai fiksuojant teigiamus dalykus, protas pradeda juos pastebėti automatiškai)
- **Laiškų rašymas (neišsiuntimui) padeda išreikšti sudėtingas emocijas.** (Galimybė išsakyti viską be cenzūros turi terapinį poveikį)



Savirūpos plano kūrimas

- **Savirūpos planas kuriamas „geros dienos“ metu.** (Kai esame ramūs, galime objektyviau įvertinti, ko mums reikia sunkesniais momentais)
- **Skirtingos strategijos skirtingiems emocinės būklės lygiams.** („Žalia zona" – profilaktika, „geltona" – įtampos mažinimas, „raudona" – krizių valdymas)
- **Savirūpos planas apima įvairias gyvenimo sferas.** (Fizinę, emocinę, socialinę, dvasinę, intelektualinę savirūpą)
- **Ribų nustatymas – esminė savirūpos dalis.** (Mokėjimas pasakyti „ne" ir apsaugoti savo energiją yra sveiko gyvenimo pagrindas)
- **Reguliarus plano peržiūrėjimas ir atnaujinimas.** (Kas veikia dabar, gali neveikti ateityje, todėl planas turi būti lankstus)



Technologijos ir emocinė sveikata



Naudingiausios programėlės ir skaitmeniniai įrankiai

- **Vaizdo skambučių programos stiprina šeimos ryšius.** (WhatsApp, Viber ar Messenger leidžia ne tik girdėti, bet ir matyti artimuosius nepriklausomai nuo atstumo)
- **Sveikatos stebėjimo programėlės padeda rūpintis savimi.** (Žingsnių skaičiuoklės, kraujospūdžio sekimo, vaistų priminimo programėlės)
- **Atminties treniravimo žaidimai stimuliuoja smegenis.** (Kryžiažodžiai, protmūšiai ir kiti loginiai žaidimai skatina kognityvinį aktyvumą)
- **Meditacijos programėlės padeda atsipalaiduoti.** (Paprastos, lietuvių kalba vedamos meditacijos prieš miegą ar streso mažinimui)
- **El. knygų skaityklės leidžia keisti šrifto dydį ir apšvietimą.** (Tai palengvina skaitymą silpnėjant regai)



Socialinių tinklų naudojimas

- **Socialiniai tinklai padeda atrasti senas pažintis.** (Facebook leidžia susisiekti su mokyklos draugais ar buvusiais kolegomis)
- **Interesų grupės vienija panašių pomėgių žmones.** (Galimybė rasti bendraminčių, besidominčių sodininkyste, mezgimu ar istorija)
- **Dalijimasis nuotraukomis suartina su šeima.** (Anūkų augimo akimirkos pasiekiamos net gyvenant toli)
- **Socialiniai tinklai gali sukelti neadekvataus palyginimo efektą.** (Kitų „tobulas“ gyvenimas socialiniuose tinkluose dažnai yra iliuzija)
- **Privatumo nustatymai apsaugo asmeninius duomenis.** (Svarbu mokėti kontroliuoti, kas mato jūsų informaciją)



Balansas tarp skaitmeninio ir realaus pasaulio

- **„Skaitmeninis pasninkas“ gerina emocinę būklę.** (Reguliarios pertraukos nuo technologijų mažina nerimą ir gerina miegą)
- **Technologijos – įrankis, ne tikslas.** (Verta savęs paklausti: ar technologijos praturtina mano realų gyvenimą, ar jį pakeičia?)
- **„Ne ekrano“ zonos namuose skatina kokybišką bendravimą.** (Virtuvė ar svetainė be telefonų ir televizorių gali tapti tikro bendravimo erdve)
- **Ekranų naudojimas prieš miegą trikdo miego ciklą.** (Mėlyna šviesa slopina melatonino gamybą – vertėtų laikytis „ekranų nebuvimo“ taisyklės likus valandai iki miego)
- **Gamtos terapija – natūralus atsvara technologijoms.** (Reguliarus laikas gamtoje atkuria dėmesio resursus ir mažina stresą)



Apsauga nuo informacinio pertekliaus

- **Sąmoningas naujienų šaltinių apribojimas mažina nerimą.** (Vertėtų pasirinkti 1-2 patikimus šaltinius ir nustatyti konkrečius laikus jų peržiūrai)
- **„Informacinė dieta“ padeda išlaikyti vidinę ramybę.** (Sąmoningas teigiamos ir naudingos informacijos pasirinkimas)
- **Pranešimų valdymas telefonuose suteikia kontrolės jausmą.** (Išjungti automatinius pranešimus, išskyrus pačius svarbiausius)
- **Laikmatis padeda kontroliuoti laiką praleidžiamą internete.** (Nustatyti konkrečius laiko limitus naršymui ir socialiniams tinklams)
- **Kritinis mąstymas – geriausias filtras informacijos srautui.** (Mokėjimas atskirti faktus nuo nuomonių, patikrinti informacijos šaltinius)

