

Emocinė sveikata ir jos stiprinimas

● Kas yra emocijos?

Emocijos – tai natūralus mūsų atsakas į įvairius gyvenimo įvykius. Jos veikia mūsų mintis, kūną, elgesį ir santykius su kitais.

- *Pirminės emocijos* (baimė, pyktis, liūdesys, džiaugsmas, nuostaba, pasišlykštėjimas) – universaliai atpažįstamos ir visiems žmonėms būdingos.
- *Antrinės emocijos* (nerimas, kaltė, pavydas, nepasitikėjimas, gėda) – atsiranda iš mūsų asmeninių patirčių, minčių bei aplinkos vertinimo.

Emocijos kyla nuolat, o tai, kaip jas priimame ir valdome, daro įtaką mūsų psichologinei sveikatai.

● Emocijos, mintys ir elgesys – kaip tai susiję?

Kiekvienas žmogus pasaulį mato per savo „patirties akinius“. Tai reiškia, kad:

- Tas pats įvykis gali sukelti skirtingas mintis ir jausmus skirtingiems žmonėms.
- Tai, ką galvojame, lemia, kaip jaučiamės ir kaip elgiamės.
- Tai, kaip elgiamės, gali sustiprinti ar sumažinti mūsų emocinį krūvį.

Dula suteikia saugią erdvę jausmams išsakyti ir normalizuoti tai, ką patiria būsimą mama ar jos partneris.

Svarbu pastebėti savo mintis, ypač jei jos grindžiamos tokio mąstymo – pasitaikančios 5 pagrindinės mąstymo klaidos:

- Viskas arba nieko (juoda–balta) mąstymas
- Susitelkimas į neigiamą smulkmeną
- Spėjimai apie kitų mintis
- Neigiamos ateities prognozės
- Perdėtas kaltės prisiėmimas

Tai pastebėjus, galima sustabdyti uždarą ratą: mintys – emocijos – elgesys.

● Emocijų išgyvenimas – sveiko santykio su savimi pagrindas

- ✓ Emocijos yra laikinos.
- ✓ Tu nesi tavo emocija – ji praeis.
- ✓ Emocijų slopinimas ilgainiui sukelia įtampą, nerimą, net fizinius negalavimus.

Kas gali padėti nusiraminti:

- Diafragminis (pilvinis) kvėpavimas
- Emocijos vizualizavimas (įsivaizduoti spalvą, formą)
- Raumenų atpalaidavimo pratimai
- Buvimas gamtoje
- Programėlės: „Ramu“, „Calm“, „Pauzė“, „Atsipūsk“ ir kt.

● Dulos vaidmuo

Aktyvaus klausymo taikymas:

- Nuošali, saugi vieta pokalbiui
- Atviri klausimai
- Perfrazuojant atspindimos mintys ir jausmai
- Be kritikos, be nuvertinimo

Dulos negydo, bet gali:

- ✓ Atpažinti emocinius sunkumus
- ✓ Pasiūlyti užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos skalę (EPDS)
- ✓ Nukreipti pas specialistus, jei to reikia

Svarbu atpažinti, kada nerimas ar liūdesys perauga į pogimdyminę depresiją. Jos požymiai:

- Prislėgta nuotaika
- Džiaugsmo trūkumas
- Energijos stoka
- Miego sutrikimai
- Kaltės, nevertingumo jausmas
- Mintys apie savižalą ar kūdikio žalojimą

Jei surenkama 12 ar daugiau taškų EPDS skalėje arba išsako mintis apie savęs ar vaiko žalojimą – būtina skubi psichikos sveikatos specialistų pagalba



Finansuoja
Europos Sąjunga

Parengta pagal dr. Giedrės Širvinskienės seminaro dulos medžiagą.

Mokymai dulos - dulos kompetencijų kėlimas pagal projektą

“Socialinę atskirtį patiriančių šeimų įgalinimas, stigmatizacijos mažinimas bei motinystės/tėvystės patirties svarbos aktualizavimas visuomenei”



DULA.LT