

NAUJIENLAIŠKIS

RUGSĖJIS NR. 79



Rugsėjis – puikus laikas pradėti rūpintis savo sveikata ir stiprinti imuninę sistemą, nes rudenį atneša ne tik gaivų orą, bet ir gausų derlių, kuris yra puikus vitaminų ir mineralų šaltinis, padedantis stiprinti organizmą. Šiuo laikotarpiu taip pat nepamirškite praleisti daugiau laiko lauke, kur dar galima pasimėgauti šiltomis ir saulėtomis dienomis. Rugsėji taip pat pravartu susitelkti į protinę sveikatą – sugrįžus į intensyvesnę darbo ar mokyklos ritmą, būtina skirti laiko poilsiui, meditacijai ar tiesiog pabūti su artimaisiais. Maži pokyčiai kasdieniame gyvenime gali padėti išvengti rudeninių peršalimų ir užtikrinti gerą savijautą visą šaltąjį sezoną.





KLAIPĖDOS MIESTO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATAI

Kasmet ugdymo įstaigose nustatomas mokinių fizinio aktyvumo pajėgumas. Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo rezultatai yra svarbi informacija visuomenės sveikatos požiūriu, kurią galima naudoti mokinių sveikatai palaikyti ir gerinti.

Priklausomai nuo mokinio amžiaus ir lyties, yra numatyti fizinio pajėgumo testai, kuriuos mokiniai turi atlikti. 7–10 metų amžiaus mokiniai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą, turi atlikti 4 fizinio pajėgumo testus: šuolis iš vietos į tolį (cm); teniso kamuoliuko metimas (m); 10x5 m bėgimas šaudykle (s) ir 6 min. bėgimas (m); o mokiniai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, turi atlikti 6 fizinio pajėgumo testus: „flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min.); sėstis ir siekti (cm); šuolis į tolį iš vietos (cm); kybojimas sulenktomis rankomis (s); 10x5 m bėgimas šaudykle (s) ir 20 m bėgimas šaudykle (min.). Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai buvo priskirti vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

1. Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona, kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą.
2. Reikia tobulėti zona, kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo.
3. Sveikatos rizikos zona, kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Nuasmenintus mokinių fizinio pajėgumo duomenis pateikė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai. Nustatant fizinį pajėgumą dalyvavo 18 724 mokiniai iš 35 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: 9 390 berniukų ir 9 334 mergaitės. Visus fizinio pajėgumo testus atliko 17 089 mokiniai (91,3 proc.). Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą, geriausiai buvo įvertinti pagal 10x5 m bėgimo šaudykle testą, o prasčiausiai – pagal 6 min. bėgimo testo atlikimą. Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, geriausiai buvo įvertinti pagal sėdimosi ir siekimo testą, o prasčiausiai – pagal 20 m bėgimo šaudykle testą.

Išanalizavus fizinio pajėgumo prasčiausią – sveikatos rizikos – zoną, nustatyta, kad 7–10 metų amžiaus berniukų grupėje daugiausia į ją pateko devynmečių, kurie prasčiausiai atliko 10x5 bėgimo šaudykle testą. Pagal likusių trijų testų atlikimą sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 8 metų amžiaus berniukų. 7–10 metų amžiaus mergaičių grupėje šioje zonoje daugiausia buvo aštuonmečių, kurios prasčiausiai

atliko teniso kamuoliuko metimo testą. Berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą, tai buvo daugiausia 12 metų berniukai. Mergaitės, besimokančios pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, prasčiausiai atliko 20 m bėgimo šaudykle testą, tarp kurių daugiausia buvo 18 metų merginų.

Mokiniams, kurie nors pagal vieną fizinio pajėgumo testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną, ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai teiks individualias rekomendacijas dėl fizinio pajėgumo gerinimo.

Fizinio pajėgumo testavimas gali būti naudingas nustatant stipriąsias ir tobulintinas sritis, pritaikant kūno kultūros programas atsižvelgus į mokinių rezultatus, informuojant mokinius ir jų tėvus apie pasiektus rezultatus bei šviečiant mokinius apie fizinio aktyvumo naudą.

Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių fizinio pajėgumo nustatymo duomenų analizę galima rasti paspaudus nuorodą:

[Nuoroda - čia](#)

KLIMATO KAITOS POVEIKIS UŽKREČIAMŪJŲ LIGŲ PLITIMUI

Klimato kaita yra vienas didžiausių mūsų laikų aplinkos iššūkių, turintis platų poveikį ekosistemoms, ekonomikai ir žmonių sveikatai. Vienas iš mažiau aptariamų, bet itin svarbių klimato kaitos padarinių yra įtaka užkrečiamųjų ligų plitimui. Šylantis klimatas, kylantis jūros lygis ir ekstremalūs oro reiškiniai sukuria sąlygas naujoms ligoms atsirasti ir jau esamoms ligoms plisti į naujas geografines vietas.

LIGOS PERNEŠAMOS VEKTORIAIS

Klimato kaita tiesiogiai veikia ligų pernešėjus, pvz., uodus ir erkes. Šiltesnis oras ir didesnė drėgmė sudaro palankias sąlygas šiems vektoriams daugintis ir plisti. Pavyzdžiui, *Aedes* uodai, kurie perneša *Dengue*, *Zika* ir *Chikungunya* virusus, dabar aptinkami regionuose, kur anksčiau jų nebuvo dėl vėsesnio klimato. Malaria, anksčiau buvusi tropinių ir subtropinių regionų problema, taip pat plečiasi į aukštesnių platumų vietas.

VANDENIU PLINTANČIOS LIGOS

Klimato kaita veikia ir vandens kokybę bei prieinamumą, kas tiesiogiai susiję su vandeniu plintančiomis ligomis, pvz., cholera. Šylantys vandenynai ir didėjantis kritulių kiekis gali sukelti potvynius, kurie užteršia vandens šaltinius. Tai padidina riziką susirgti įvairiomis infekcijomis, ypač besivystančiose šalyse, kur sanitarinės sąlygos dažnai yra prastos.

MAISTO SAUGUMAS

Klimato kaita daro įtaką žemės ūkiui ir maisto saugumui. Ekstremalūs oro reiškiniai, pvz., sausras ir potvyniai, gali sumažinti derlių, sukeldami maisto trūkumą. Tai gali susilpninti žmonių imuninę sistemą ir padidinti jų pažeidžiamumą užkrečiamoms ligoms. Be to, aukštesnė temperatūra gali skatinti maistinių produktų greitesnį gedimą, kas padidina apsinuodijimų maistu riziką.

NATŪRALIOS KATASTROFOS

Klimato kaita dažnina ekstremalias oro sąlygas, pvz., uraganus, potvynius ir sausras. Šios katastrofos ne tik tiesiogiai sukelia žuvimą ir sužeidimus, bet ir gali išprovokuoti ligų protrūkius, nes sutrikdomos sveikatos priežiūros paslaugos ir vandens tiekimas. Be to, masinis gyventojų perkėlimas dėl ekstremalių oro sąlygų gali padidinti ligų plitimo riziką perpildytose laikinose gyvenamosiose vietose.

PREVENCIJOS PRIEMONĖS

Siekiant sumažinti klimato kaitos poveikį užkrečiamųjų ligų plitimui, būtina imtis kompleksinių priemonių. Tai apima investicijas į sveikatos infrastruktūrą, ypač besivystančiose šalyse, kurios yra labiausiai pažeidžiamos. Taip pat svarbu stiprinti ligų stebėsenos sistemas ir ankstyvojo perspėjimo mechanizmus, kad būtų galima greitai reaguoti į naujus protrūkius. Klimato kaitos švelninimo priemonės, pvz., šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų mažinimas, taip pat yra esminės siekiant ilgalaikio poveikio mažinimo.

Klimato kaita yra sudėtingas reiškinys, turintis daugybę pasekmių žmonių sveikatai, įskaitant ir užkrečiamųjų ligų plitimą. Tik integruotos ir visapusiškos strategijos gali padėti sumažinti šią riziką ir apsaugoti visuomenės sveikatą ateityje. Reikalingas tarptautinis bendradarbiavimas ir įsipareigojimas siekti tvirtos aplinkos ir sveikatos apsaugos visame pasaulyje.





SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA: KAIP MENAS GALI ĮKVĖPTI GYVENTI?

Savižudybių prevencijos diena, minima rugsėjo 10 dieną, yra aktuali kiekvienam. Gal ne visi ją sureikšmina, bet ji svarbi visiems: kai kas šią dieną prisimena tuos, kurie pasirinko savižudybę, kiti atsisuka į save ir apmąsto savo sunkumus, svarstydami apie savižudybę, o dar kiti ieško būdų nuo savižudybės apsaugoti kenčiančius bei psichologinį skausmą patiriančius, skatindami juos visada rinktis gyvenimą.

Savižudybių prevencijai yra daug įrankių ir informacijos šaltinių. Šią dieną nusprendėme pažvelgti į asmens saviraišką ir meną, galintį prisidėti prie savižudybių prevencijos ir įkvėpti gyventi, todėl pateikiame įvairių šaltinių savižudybės prevencijos tema.

Visų pirma svarbu patyrinti, kaip menas prisideda prie psichikos sveikatos gerinimo bei savižudybės prevencijos. Davico et. Al. (2022) teigia, kad kol kas nėra gausu tyrimų, įrodančių meno poveikį savižudybių prevencijai, tačiau nurodo tris pagrindines meno naudas suicido rizikai sumažinti:

1. Geresnis suvokimas apie psichikos sveikatos sutrikimus: menas gali padėti geriau pažinti psichikos sutrikimų simptomus bei progresą.
2. Didesnis saviveiksmingumas: saviveiksmingumas gali būti apibūdinamas kaip asmens tikėjimas savo gebėjimais bei norimo tikslo pasiekimu (APA Dictionary of Psychology, 2023). Cyz et. Al. (2014) tyrimas taip pat nurodo, kad asmenys su žemu saviveiksmingumo lygiu pasižymėjo intensyvesnėmis mintimis apie savižudybę nei asmenys, kurių saviveiksmingumas yra aukštesnio lygio.
3. Geresni socialiniai įgūdžiai ir suburtas palaikymo ratas: kuriant meną ir jį aptarinėjant buriama bendruomenė bei stiprinami

ryšiai tarp žmonių, dėl to didėja socialinis palaikymas.

Menas yra labai abstrakti sąvoka, apimanti daug meno formų, kurių kiekviena savo būdu prisideda prie psichikos sveikatos gerinimo ir savižudybės rizikos mažinimo terapiniame kontekste. Sonke et. Al. (2021) tyrimas nurodo kelias terapijos formas, kurios naudingos mažinant savižudybės riziką: muzikos terapija, kūrybinis rašymas, vizualinis menas (piešimas, tapyba ir kt.), drama ir teatras. Visos šios meno formos prisideda prie geresnio emocinio įsitraukimo, geresnės emocijų raiškos, geresnio savęs vertinimo bei bendruomeniškumo kūrimo. Taip pat mintys apie savižudybę yra skaudė tema, apie kurią kalbėti gali būti sunku arba baugu, todėl menas gali padėti išreikšti šias emocijas ir mintis netiesiogiai, o abstrakčiai bei metaforiškai (Bronisch, Spreti, 2021). Galimybė išreikšti savo mintis metaforiškai daugumai yra lengviau nei tiesiogiai apie tai kalbėti su kitu asmeniu.

Menas taip pat naudojamas žinioms apie savižudybės prevenciją skleisti. Knygos, filmai, spektakliai ir kiti šaltiniai siekia naudodami metaforas plėsti žinias apie savižudybės prevenciją. Toliau pateikiame geriausių meno šaltinių, kurie padės prasmingai praleisti Savižudybės prevencijos dieną (šaltiniai iš www.tuesi.lt svetainės).

PERSKAITYK:

- ♦ J. Benjamin, B. Pfluger, 2019 m. „Nepažįstamas ant tilto: mano kelionė iš nevilties į viltį“ („*The Stranger On The Bridge: My Journey From Despair To Hope*“). Tai atvira ir jautri istorija apie kelionę iš tamsos į šviesą. Netikėtas žmogiškas ryšys tampa vilties spindulėliu, kuris padeda autoriui atsitiesti ir pradėti naują gyvenimą. Ši knyga yra ne tik asmeninė išpažintis, bet ir svarbus žingsnis kovojant su psichikos sveikatos stigma.

leškoti čia

- ♦ R. Borodina 2020 m. „16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa“. Knygoje rasite šešiolika ypatingų istorijų, kuriose žmonės atvira pasakoja apie savo patirtis su depresija, priklausomybėmis ir kitais gyvenimo iššūkiais. Knyga ne tik leidžia susipažinti su žmonių patirtimis, tačiau ir iliustruoja, kaip galime rasti išeitį įvairiose situacijose.

leškoti čia

- ♦ 2017 m. „Be pavadinimo. Nusizudžiusių artimųjų istorijos, padedančios išgyventi“. Tai skaudžią netektį patyrusių žmonių istorijų rinkinys. Autoriai atvira dalijasi savo išgyvenimais, viltimi ir keliu link atsitiesimo.

leškoti čia

- ♦ I. Juodkūnė, 2023 m. „Rytoj vėl patekės saulė“. Tai istorija apie žmogaus vidinę kovą su depresija ir nepažūstantį norą gyventi, kuris skatina žavėtis dabartine akimirka, o ne grimzti į prarają.

leškoti čia

- ♦ I. Juodkūnė, 2023 m. „Vilties knyga“. „Jaunimo linijos“ inicijuotoje knygoje pateikiamos tikros žmonių istorijos, kuriose gausu temų apie įvairius gyvenimo iššūkius: depresiją, baimes, netektis ir kitus gyvenimo iššūkius. Ši knyga parodo, kad nesame vieni, bei suteikia vilties, jog iššūkiai gali būti įveikti.

leškoti čia

PAMATYK:

- ♦ „Išgyventi vasarą“ (2018 m., rež. M. Kavtaradze). Tai jautri ir nuoširdi lietuviška drama apie paauglystės iššūkius ir draugystę. Filmas pasakoja apie Justės kovą su depresija ir jos bandymus rasti savo vietą pasaulyje.

leškoti čia

- ♦ „Senas šautuvas“ (2019 m., rež. J. V. Tūras). Tai filmas, kuris drąsiai kalba apie netektį, sielvartą ir savižudybę. Per Gedimino istoriją filmas kviečia susimąstyti apie tai, kaip svarbu kalbėti apie emocines problemas ir ieškoti pagalbos.

leškoti čia

- ♦ „Kai kyla noras nebūti“. J. Šatkauskė, tinkleklaidė „Sultys“, 2019 m. Kartu su psichologu ir psichoterapeutu Pauliumi Skruibiū kalbama apie savižudybių problemą Lietuvoje, kaip ji pasireiškia, kaip įveikti mintis apie savižudybę ir kaip reaguoti, jei šias mintis išreiškia artimasis.

leškoti čia





MUZIKOS ĮTAKA ŽMOGAUS SVEIKATAI

Vieni muzikos klausosi nuolat, kiti rečiau. Dažniausiai muzikos klausomasi dėl patinkančios melodijos, žodžių, sukeliamų asociacijų, emocijų. Muzika padeda atkurti ramybę po sukrėtimų, lengviau susikaupti darbui, pakeičia nuotaiką, atpalaiduoja, motyvuoja, suteikia energijos. Tai lengva pastebėti. Bet iš tiesų muzika žmogaus organizmą bei mąstymą veikia daug stipriau. Tai patvirtino daugkartiniai tyrimai ir eksperimentai.

Muzikos poveikis labai priklauso nuo asmens individualių savybių, jautrumo, muzikinio skonio, amžiaus ir konkretaus muzikos kūrinio. Štai keletas pastebėjimų apie muzikos įtaką:

Emocinė įtaka. Muzika gali stipriai veikti mūsų emocijas. Skirtingi muzikos stiliai ir melodijos gali sukelti skirtingas emocijas – nuo liūdesio iki džiaugsmo. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad liūdna muzika gali kelti ne tik neigiamas, bet ir pozityvias emocijas, pvz., nostalgiją, ramybę.

Smegenų aktyvavimas. Skirtingos muzikos garsai aktyvuoja skirtingas smegenų sritis. Pavyzdžiui, pakili muzika aktyvuoja dešinįjį smegenų pusrutulį, o liūdna – kairįjį. Muzika taip pat gali skatinti dopamino išsiskyrimą, padėti atsipalaiduoti ir net turėti įtakos mūsų suvokimui bei elgsenai.

Energetinis laukas. Garsai, kurie sudaro muziką, sukuria energetinį lauką, kuris veikia kiekvieną mūsų organizmo ląstelę. Tai gali turėti įtakos mūsų fizinei ir emocinei gerovei.

Visgi muzikos poveikis yra individualus – tai priklauso nuo asmens patirties, klausymosi įpročių.

Muzikos terapija arba muzikinė psichoterapija padeda įveikti protinį pervargimą, neurozes, kai kurias psichosomatines ligas. Atpalaiduojanti muzika puikiausiai tinka po įtempto darbo, fizinio krūvio. Atsipalaidavimui skirta muzika yra lėtesnio tempo, neturi aukšto dažnio garsų. Ji pasirenkama individualiai. Paprastai tai būna klasikinė muzika, gamtos garsus atkartojantis kūrinys.

Galima teigti, kad muzika gali turėti teigiamą poveikį žmogaus sveikatai. Muzika gali daryti stebuklus, pakylėti mūsų sielą, tobulinti protą, pažadinti mūsų sąmonę ir jausmus. Ji gali sumažinti stresą ir padėti atsipalaiduoti.



RAŠYMO GALIA. AR RAŠYMAS GALI PADĖTI ĮVEIKTI STRESĄ IR PAGERINTI EMOCINĘ BŪKLĘ?

Nors rašymas dažnai laikomas paprasta veikla, moksliniai tyrimai parodo, kad jis gali turėti gilų poveikį žmogaus emocinei savijautai, psichinei sveikatai, vadinasi, ir bendrai gyvenimo kokybei. Šis straipsnis skirtas supažindinti su rašymo metodų nauda ir suteikti praktinių patarimų, kaip juos taikyti kasdienybėje.

Rašymas gali būti naudojamas kaip psichologinės intervencijos forma, kurios metu asmuo gali išreikšti savo mintis ir jausmus per rašytinį žodį. Tyrimai rodo, kad šis metodas padeda tvarkytis su įvairiomis emocinėmis būklėmis, mažina stresą, nerimą, depresiją ir kitus psichologinius sutrikimus, nes leidžia asmeniui išdėstyti savo patirtis žodžiais, kurie padeda tvarkytis su kylančiais jausmais.

Literatūroje minima, kad ekspresyvusis rašymas gali žymiai sumažinti potrauminio streso sutrikimo simptomus, padėdamas pacientams apdoroti traumines patirtis. Taip pat pažymima, kad ši veikla padeda mažinti su trauma susijusią įtampą ir pagerina bendrą emocinę savijautą (Pennebaker & Evans, 2014; Field & McCloskey, 2015). J. W. Pennebaker ir J. F. Smyth (2016) savo knygoje pateikia įrodymus, kad dienoraščio vedimas, o ypač ekspresyvusis rašymas, padeda tvarkytis su depresijos simptomais, atverdamas žmogui galimybę išreikšti savo jausmus ir mintis, kas gali padėti atgau-

ti emocinę pusiausvyrą. Taip pat šie tyrėjai aptaria, kad žmogus, naudodamas ekspresyvų rašymą, tarsi susistemina, sudėlioja savo mintis, ir tai prisideda prie nerimo simptomų sumažėjimo. Rašant apie savo baimes ir nerimą, žmogus gali atrasti naujus būdus, kaip su šiais sunkumais susidoroti. Tai patvirtinama ir knygoje „Treating Traumatic Stress in Adults“ (Field, McCloskey, 2015).

RAŠYMO METODAI

Ekspresyvusis rašymas

Ekspresyvusis rašymas dažniausiai orientuotas į konkretų emociškai paveikusį įvykį ar traumą, pvz., netektį, skyrybas ar patirtą nelaimę. Tai procesas, kurio metu asmuo raštu išreiškia savo giliausius jausmus ir mintis apie konkretų įvykį ar patirtį. Tyrimai rodo, kad šis metodas efektyviai sumažina streso, nerimo ir depresijos simptomus, ypač tų žmonių, kurie sunkiai išreiškia savo jausmus kitais būdais.

Dienoraščio rašymas

Dienoraščio rašymas – daugeliui

pažįstamas efektyvus būdas, kaip galima reguliariai išreikšti savo mintis ir jausmus, kas padeda susidoroti su kasdienio gyvenimo spaudimu. Australijoje atliktas tyrimas parodė, kad dienoraščio vedimas padėjo dalyviams geriau tvarkytis su asmeniniais iššūkiais ir pagerino jų emocinę savijautą (Pennebaker & Evans, 2014). Dienoraščio vedimas yra kasdienio ar reguliaraus rašymo praktika, kuri apima įvairių aspektų, pvz., kasdinių įvykių, minčių ir jausmų, fiksavimą. Labai tinka ilgalaikiam emocinės savijautos stebėjimui ir savęs pažinimui. Ypač naudingas asmenims, kovojantiems su **lėtinio stresu**, nes tai padeda atpažinti streso šaltinius ir mokytis juos valdyti, stebėti savo emocijų pokyčius ir elgesio modelius per tam tikrą laiką. Taip pat padeda žmonėms, turintiems emocijų reguliavimo sunkumų, nes skatina savirefleksiją ir savikontrolę.

Dienoraštį rekomenduojama rašyti ranka. Ryšys tarp rankos ir smegenų yra sudėtingas, apimantis motorinių ir sensorinių funkcijų ko-



ordinavimą bei emocinį apdorojimą. Literatūroje pabrėžiama, kad rašymas ranka aktyvuoja specifines smegenų dalis, gerina dėmesio koncentraciją ir emocinį įsitraukimą, pagilinant refleksijos procesą. Šis metodas stiprina neurologinius ryšius tarp rankos ir smegenų, padeda išlaisvinti emocijas ir skatina kūrybiškumą (J. W. Pennebaker & J. F. Smyth, 2016; Pennebaker & Evans, 2014).

Kūrybinis rašymas

Kūrybinis rašymas apima istorijų ar poetinių tekstų kūrimą, kuriame dėmesys skiriamas vaizduotei, kūrybiškumui ir meninei raiškai. Šis metodas leidžia asmenims tyrinėti ir išreikšti savo jausmus per simbolius, metaforas ir fiktyvius naratyvus. Kūrybinis rašymas skiriasi nuo ekspresyvaus rašymo tuo, kad jis labiau orientuojasi į meninę raišką ir vaizduotę, o ne tiek į realią emocinę patirtį. Ypač veiksmingas asmenims, ieškantiems kūrybinių būdų saviraiškai ir emociniam išsilaisvinimui. Tai gali būti puikus būdas susidoroti su emociniais iššūkiais, suteikiant galimybę žmogui peržiūrėti savo problemas iš kitos perspektyvos. Labai tinka tiems, kurie mėgsta meną ir literatūrą bei nori plėtoti savo kūrybines ga-

lias (J.W. Pennebaker & J.F. Smyth, 2016).

Nors visi šie metodai turi savo privalumų, jų efektyvumas gali skirtis priklausomai nuo asmens poreikių, asmenybės ypatybių ir konkrečios situacijos. Pavyzdžiui, asmenims, patiriantiems aštrų emocinį stresą ar traumą, gali labiau tikti ekspresyvusis rašymas, o tiems, kurie siekia geriau pažinti save ir savo emocijas, gali būti tinkamesnis dienoraščio vedimas ar kūrybinis rašymas.

KAIP PRADĖTI RAŠYTI?

Pradėti rašyti gali atrodyti sunku, ypač jei asmuo turi su tuo susijusių neigiamų įsitikinimų, tačiau, kaip ir daugeliu atveju, svarbu žengti pirmuosius žingsnius. Specialistai pataria nusistatyti kasdienį arba kelis kartus per savaitę rašymo laiką ir vietą, kad tai taptų įpročiu, malonia rutina. Rašymas neturėtų būti laikomas dar viena pareiga, o greičiau galimybe pailsėti ir atsipalaiduoti, geriau pažinti save. Pradėkite nuo mažų, įkvepiančių užduočių ir palaipsniui didinkite rašymo trukmę ir sudėtingumą. Jei jaučiate, kad esate užstrigę, pradėkite rašyti bet ką, kas šauna į galvą, nesirūpindami struktūra

ar taisyklingumu. Tai gali padėti apeiti vidinį cenzorį ir atrakinti kūrybiškumą. Norint išlaikyti motyvaciją rašyti reguliariai, patariama:

- ♦ prisiminkite, dėl ko nusprendėte imtis rašymo;
- ♦ svarbu įtraukti rašymą į savo rutiną, kad tai taptų įpročiu, o ne privaloma užduotimi;
- ♦ nusistatykite aiškius ir pasiekiamus tikslus, pavyzdžiui, parašyti bent pastraipą, puslapį ar 10 min. per dieną ar parašyti bent tris kartus per savaitę (pagal realias savo užimtumo galimybes);
- ♦ pasirinkite tinkamiausią paros, savaitės laiką, kada galėsite tai atlikti nieko neblaškomi;
- ♦ jeigu vieno metodo ar pratimo naudojimas tampa nuobodus, pabandykite kaitalioti (keletas variantų bus pateikta toliau);
- ♦ sukurkite savęs paskatinimo sistemas, pavyzdžiui, leiskite sau malonumą po kiekvienos rašymo sesijos;
- ♦ stebėkite savo emocinę būklę ir pokyčius per tam tikrą laiko tarpą. Tai padės įvertinti, kaip keičiasi Jūsų jausmai, mintys ir bendra savijauta prieš ir po rašymo sesijų, tai gali įkvėpti tęsti.

KELETAS RAŠYMO METODŲ TAIKymo VARIANTŲ

Šie pratimai, paremti moksliniais tyrimais ir teorijomis, padeda žmonėms susidoroti su emociniais iššūkiais, mažina stresą ir gerina savijautą per rašymą. Kiekvienas pratimas leidžia žmogui tyrinėti skirtingus savo patirties aspektus, suteikdamas galimybę pažinti save ir didinti emocinį atsparumą.

Dienoraštis

- ♦ Įsigykite širdžiai mielą užrašinę ar pradėkite naują dokumentą naudojamame įrenginyje (prie name, kad rašymas ranka laikomas efektyvesniu būdu).
- ♦ Kasdien rašykite bent 10 minučių. Fiksuokite savo dienos įvykius, jausmus ir mintis. Ypač svarbu užfiksuoti bet kokias nerimą keliančias situacijas ir Jūsų reakcijas į jas.
- ♦ Refleksija. Kartą per savaitę peržiūrėkite savo užrašus ir stebėkite, kaip keitėsi Jūsų emocinė būklė, kokios strategijos padėjo mažinti nerimą.

Keturių dienų ekspresyvusis rašymo metodas

- ♦ Rašykite apie galias mintis ir jausmus, susijusius su Jūsų gyvenimą labiausiai lėmusiais emociniais išgyvenimais ar traumomis.
- ♦ Rašykite 20 minučių per dieną keturias dienas iš eilės. Leiskite sau visiškai atsiverti ir išnagrinėti šiuos įvykius ir kaip jie paveikė Jūsų gyvenimą.
- ♦ Ši analizė padeda geriau suprasti, kaip skirtingi gyvenimo aspektai gali būti tarpusavyje susiję ir kaip praeities patirtys gali formuoti dabartinį Jūsų požiūrį bei emocijas. Tai leidžia giliau pažvelgti į tai, kaip Jūsų gyvenimo kontekstas veikia Jūsų savijautą ir kaip galite rasti ryšį tarp skirtingų patirčių ir jausmų.
- ♦ Refleksija. Po kiekvienos rašymo sesijos atsitraukite ir apmąstykite, ką parašėte, kaip jaučiatės ir kokių įžvalgų įgijote.

Rašymas kaip dialogas

- ♦ Rašyti laiškus realiems ar išgalvotiems žmonėms,

su kuriais Jus sieja emociniai ryšiai, pvz., tėčiui, mami, partneriui ir pan.

- ♦ Įsivaizduokite, kad kalbate su šiuo asmeniu ir išreikškite savo jausmus ir mintis rašydami laišką. Tai metodas, kuris gali padėti išleisti su šiuo ryšiu susijusias emocijas ir pasidalinti mintimis, kurias galbūt sunku išreikšti tiesiogiai. Per šį rašymo procesą turėsite galimybę aiškiai išdėstyti savo vidinius išgyvenimus ir gauti daugiau aiškumo apie savo emocijas.

Pusiau automatinis rašymas

- ♦ Pasirinkite ramią vietą, kur galite rašyti be trukdžių. Užsimerkite arba pažvelkite pro langą ar sukoncentruokite dėmesį į kokį daiktą ir rašykite 5–10 minučių be jokios aiškios struktūros ar krypties. Rašykite necenzūruodami savęs ir nesikoncentruodami į rašymo turinį ar kokybę. Leiskite mintims laisvai tekėti ir išreikšti viską, kas ateina į galvą.
- ♦ Šis metodas padeda sumažinti vidinį kritiką ir atskleidžia, kaip Jūsų mintys ir jausmai gali būti veikiami aplinkinių nuomonių, vidinių apribojimų, įsitikinimų, noro įtikti ar patikti kitiems.

Kaip jau minėta, rašymas gali būti vertinga priemonė kovojant su kasdieniu stresu ir gerinant emocinę sveikatą. Svarbu pabrėžti, kad kiekvienas individas yra skirtingas, todėl rašymo poveikis gali skirtis. Kviečiame išbandyti rašymo techniką, kad patys įvertintumėte jos efektyvumą savo gyvenime.

Patiriant kasdienį stresą, sunkumus, suprantant savo ir kitų emocijas, keletą kitų savipagalbos būdų galite išbandyti praktiškai dalyvaudami Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose, taip pat užsiregistravę individualioms nemokamoms ir pagal poreikį anonimiškoms psichologų ar priklausomybių konsultantės konsultacijoms.

Daugiau informacijos čia





PERDIRBTI MAISTO PRODUKTAI IR JŲ POVEIKIS SVEIKATAI

Kas yra perdirbtas maistas?

Perdirbtas maistas – tai bet koks maistas, kurio natūrali būseną pakeičia, siekiant pailginti jo galiojimo laiką, pagerinti skonį, tekstūrą ar išvaizdą. Maisto perdirbimas gali apimti įvairius procesus: konservavimą, šaldymą, džiovinimą, rūkymą, sūdymą, rafinavimą, terminį apdorojimą ir cheminių priedų, pvz., skonio stipriklių, dažiklių, konservantų, cukraus ar druskos, pridėjimą.

Kaip perdirbti produktai veikia mūsų sveikatą?

Per didelis cukraus ir druskos kiekis. Daugumoje perdirbtų maisto produktų yra gausu cukraus ir druskos. Cukrus produktui suteikia puikų skonį, bet nuolatinis per didelis jo kiekis kasdienėje mityboje gali sukelti nutukimą, diabetą, dantų problemas ar širdies ligas. Druska gali padidinti kraujospūdį ir prisidėti prie širdies ir kraujagyslių ligų.

Dirbtiniai ingredientai ir priedai. Dažikliai, skonio stiprikliai ir konservantai – tai, kas suteikia perdirbtiems maisto produktams geresnę išvaizdą ir skonį. Nors šie ingredientai mažais kiekiais dažniausiai laikomi saugiais, nuolatinis jų vartojimas gali turėti neigiamą poveikį. Pavyzdžiui, kai kurie tyrimai rodo, kad dirbtiniai saldikliai gali neigiamai paveikti žarnyno mikrobiomą ir padidinti potraukį saldumynams.

Maistinės vertės trūkumas. Perdirbtas maistas dažnai pasižymi „tuščiomis kalorijomis“ – nors jų yra daug, bet maistinių medžiagų – mažai. Natūralios maistinės medžiagos, pvz., vitaminai, mineralai ir skaidulos, perdirbimo metu dažnai pašalinamos ar sumažinamos jų kiekis. Dėl šios priežasties žmogus gali jaustis nuolat pavargęs, mieguistas, prastos nuotaikos.

Ryšys su nutukimu ir lėtinėmis ligomis. Daugybė tyrimų parodė, kad žmonės, kurių mityboje dominuo-

ja perdirbti maisto produktai, dažniau kenčia nuo nutukimo, diabeto, širdies ligų ir netgi tam tikrų vėžio formų. Tai gali būti dėl to, kad perdirbti produktai skatina persivalgymą – jie skanūs ir lengvai virškinami, todėl valgome jų daugiau nei reikia.

Kaip sumažinti perdirbtų maisto produktų vartojimą?

Jei norite pagerinti savo sveikatą, svarbu sumažinti perdirbtų maisto produktų kiekį savo mityboje. Štai keletas būdų:

- ♦ **Rinkitės nesmulkintus, natūralius produktus.** Vaisiai, daržovės, riešutai, sėklos ir viso grūdo produktai yra puikus pasirinkimas. Jie yra mažiau perdirbti ir suteikia daugiau maistinių medžiagų.
- ♦ **Mažinkite cukraus vartojimą.** Stenkitės atsisakyti saldžių gėrimų, desertų ir kitų saldžių produktų. Skaitykite etiketes ir išsiaiškinkite, kur yra paslėpto cukraus.
- ♦ **Valgykite namuose.** Gaminkite maistą patys, nes taip geriau kontroliuosite, ką dedate į savo kūną. Namuose pagaminti patiekalai dažniausiai yra sveikesni ir mažiau perdirbti.
- ♦ **Skaitykite etiketes.** Atkreipkite dėmesį į maisto produktų sudėtį. Jei sudedamųjų dalių sąrašas ilgas ir jame yra daug nesuprantamų pavadinimų, galbūt verta ieškoti kito produkto.

Perdirbtas maistas tapo neatsiejama mūsų kasdienybės dalimi, bet būtina suprasti, kokį poveikį jis daro mūsų sveikatai. Sumažinę jo vartojimą ir rinkdamiesi natūralesnius, mažiau perdirbtus maisto produktus, galite žymiai pagerinti savo savijautą. Jūsų kūnas jums padėkos!



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

