



Dauguma žmonių jaučiasi prastai, jeigu:

- atsiskiria nuo artimųjų;
- yra išgyvenę sukrečiančių įvykių (pavyzdžiui, netektį, smurtą, nežmogišką elgesį, pavojų gyvybei);
- gyvena nežinomybėje dėl ateities;
- tenka patirti prastas gyvenimo sąlygas, skurdą;
- neseniai atsidūrė kitoje kultūrinėje aplinkoje;
- negali rasti oraus darbo, patys pasirūpinti savimi ir šeima;
- žino, kad artimieji ar svarbi bendruomenė yra nesaugūs.

Tokiomis aplinkybėmis kartais:

- apima jausmas lyg nebesei savimi;
- dingsta apetitas;
- prasideda nemiga, kamuoja košmarai;
- sunku susikaupti, dirbti, mokytis;
- ima ką nors skaudėti kūne (pavyzdžiui, galvą, nugarą, širdį) be aiškios priežasties;
- gali kilti susierzinimas, pyktis;
- trūksta energijos, kyla vidinis nuovargis;
- kamuoja neigiamos mintys;
- kyla nemalonūs jausmai — nerimas, kaltė, vienišumas ir kiti;
- nesinori bendrauti;
- dėl visų praradimų išgyvenamas gedulas.

Tai normali žmogiška reakcija į sudėtingas situacijas.

SVARBU ŽINOTI, kad keičiantis gyvenimo aplinkybėms, keisis ir tai, kaip jautiesi ir ką galvoji apie ateitį.

Kaip pasijauti geriau dabar?

- Rask su kuo pasikalbėti apie savo jausmus. Kai niekam nepasakoji, kaip jautiesi, — visa tai verda viduje.

Drašiai kreipkis į psichologą. Net ir viena ar keletas konsultacijų gali padėti sumažinti nerimą, geriau miegoti, atsipalaiduoti. Šie specialistai yra apmokyti išklaudyti, padėti susigaudyti savo jausmuose.

Socialiniai darbuotojai ir kiti specialistai taip pat gali išklaudyti, padėti išspręsti dalį problemų.

- Pasivaikščiok, sportas ar fiziniai pratimai visada pagerina ir vidinę būseną.
- Ieškok veiklos, kuri padėtų nukreipti dėmesį nuo sunkių minčių. Galbūt tai maisto gaminimas, susitikimas su draugais, nematytos miesto vietos aplankymas, kalbos mokymasis.

Sunkiomis gyvenimo akimirkomis dalis žmonių ima galvoti apie savižudybę. Ką tuomet daryti?

- Būtinai kam nors apie tai pasakyk. Aplink visada yra žmonių, kuriems rūpi ir kurie gali padėti. Kreipkis į tuos, kuriais pasitiki.
- Nelik viena ar vienas su savo mintimis. Jei negali jomis pasidalinti — stenkis bent jau būti su kitais.
- Prisimink, kas tau anksčiau yra padėję, kai buvo labai sunku.

Kai situacija žmonėms atrodo be išeities — gali būti, kad tiesiog šiuo metu išeičių nesimato. Kančia ir neviltis mus tarsi apakina. Tuo metu svarbu išgyventi. Savijauta kitą dieną ar dar kitą dieną jau bus kitokia. Noras gyventi ir įveikti sunkumus grįš.

Išgyvenusiojo kaltė

Žmonės, kurie yra patyrę labai skaudžių, traumuojančių įvykių arba išvykę iš šalies, kurioje nesaugu, dažnai jaučiasi blogai dėl to, kad kiti liko gyventi sunkiomis sąlygomis ar neišgyveno. Ypač jei nesaugiomis sąlygomis gyventi liko artimieji. Tai vadinama išgyvenusiojo kalte (arba išgyvenusiojo sindromu) ir yra labai dažna patirtis tarp pabėgėlių.

Ši kaltė gali trukdyti kurti naują gyvenimą. Kyla pavojus užstrigti praeityje ir neigiamose mintyse. Gali būti sunku leisti sau džiaugtis gyvenimu, svajoti apie ateitį. Niūrios mintys gali apimti prieš miegą ar pažadinti iš miego. Žmogus gali jaustis padaręs nepakankamai. Gali kamuoti irzulys ar pyktis, bejėgiškumo jausmas.

Išgyvenusiojo kaltę gali sužadinti naujienų iš gimtosios šalies stebėjimas. Arba supratimas, kad galimai nebegalėsi grįžti namo.

Svarbu:

- Primink sau, kad turi teisę patirti džiaugsmą ir kurti savo gyvenimą, šiame gyvenimo etape atrasti save naujai.
- Nesitikėk iš savęs neįmanomo — kartais visi palūžtame. Išgyvenusiojo kaltė yra normali reakcija. Ilgainiui šis jausmas nurims.
- Kalbėkis apie savo patirtis su kitais. Svarbu kalbėtis ir su panašaus likimo žmonėmis, ir su neturinčiais tokios patirties. Apskritai nuoširdus ryšys mus gydo.
- Rask būdą išreikšti sunkius jausmus, nelaikyti jų tik savyje. Tai gali padaryti per pokalbį su kitais, užrašyti, išreikšti per meną. Daugeliui žmonių palengvėja pasikalbėjus su psichologu.

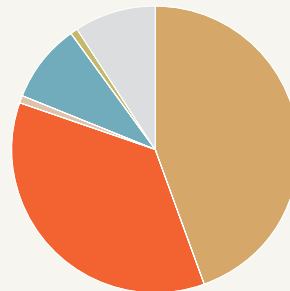
Išgyvenusiojo kaltė gali tapti ir energijos šaltiniu:

- Gavai galimybę gyventi saugiai? Jaustis patogiai, būti išsimiegojęs, pailsėjęs? Gali priimti tai kaip progą „ką nors nuveikti su savo gyvenimu“. Galbūt siekiant išsilavinimo ar dirbant prasmingą darbą, atskleidžiant savo gebėjimus, kuriant prasmingus ryšius. Jei leisi sau šiek tiek malonumų, visa tai padaryti bus lengviau.
- Net ir nedideli geri darbai gali padėti jaustis geriau. Pavyzdžiui, pasakojimas apie situaciją tavo šalyje tiems, kas jos nesupranta, emocinė kitų parama ar bet kokia savanorystė.

Jei jautiesi kalta ar kaltas — dar nereikia, kad tai tiesa.

Įprasta jausti kaltę, kai padarai ką nors blogo, pavyzdžiui, nuskriaudi kitą žmogų, nuvili, įžeidi. Tuomet tavo atsakomybė — atsiprašyti, ieškoti būdų, kaip išpirkti kaltę.

Galbūt tai, ką patyrei tu, nepriklausė vien tik nuo tavęs. Tai suprasti padės toks pratimas:



100 procentų padalink visiems sąrašo elementams. Pamatysi, kad tavo atsakomybės dalis — labai nedidelė. Turėjai priežasčių išvykti ieškodamas saugumo.

1

Surašyk viską, dėl ko tavo šalyje tapo nesaugu ir turėjai ją palikti. Kas sukėlė nesaugumą? Kas už tai atsakingas? Kokios aplinkybės prisidėjo? Sąrašas turėtų būti kuo ilgesnis.

2

Ioeland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS