

## KAIP ATSIGAUTI PO TRAUMUOJANČIO ĮVYKIO

### Informacinė medžiaga mokytojams ir dalijamoji medžiaga mokiniams po krizinio įvykio

- Kreipkis palaikymo ir paramos – aplinkiniams tu rūpi.
- Kalbėkis su savo draugais, šeimos nariais ir mokytojais – kalbėjimas gydo.
- Prisimink, kad tavo reakcijos, kokios bebūtų, yra normalios – nevadink savęs nenormaliu arba išprotėjusiu.
- Verkti galima.
- Šypsotis ir juoktis irgi galima.
- Jei tavo jausmai ar reakcijos yra kitokie nei draugų, prisimink, kad kiekvienas žmogus į skaudų įvykį reaguoja skirtingai.
- Kai jauti didelį stresą, gali kilti pagunda stiprius jausmus nuslopinti alkoholiu ar psichotropinėmis medžiagomis. Tačiau tai tik apsunkina problemas, o ne jas sprendžia.
- Kai kuriems žmonėms padeda rašymas arba piešimas.
- Skirk daugiau laiko buvimui su tais žmonėmis, su kuriais tau gera.
- Stenkis per dieną padaryti kuo daugiau nedidelių sprendimų. Tai padės atgauti kontrolės jausmą. Pavyzdžiui, jei tavęs klausia, ko norėtum valgyti, sugalvok ir atsakyk, net jei pradžioje atrodo, kad nežinai.
- Įkyrios mintys, pasikartojantys sapnai ar nevalingi prisiminimai yra normalus dalykas po krizinio įvykio. Pradžioje jie gali varginti, bet su laiku jie silpnės ir pamažu taps vis mažiau skausmingi.
- Sąmoningai rūpinkis savimi šiuo laikotarpiu. Pasirūpink, kad tinkamai išsimiegotum, sveikai maitinkis, daryk mankštą, pasportuok arba pasivaikščiok.
- Padeda įprastos dienvartės laikymasis. Suplanuok savo dienos laiką ir darbus.
- Pasidaryk poilsio pertraukas – išėik į lauką, pabendrauk su draugais.
- Padaryk sau ką nors gero ar smagaus, kad kiek atitrūktum nuo tos sunkios patirties, kurią išgyvenai. Pagalvok, kokie dalykai padeda tau pasijusti geriau, o tada juos padaryk. Tai gali būti pvz.: nuėjimas į kiną, muzikos klausymasis, skambutis draugui ir pan.
- Svarbiausia nepamiršk, kad tai, ką dabar patiri, yra normali reakcija po traumuojančio įvykio. Būk supratingas ir sau, ir kitiems.