

KAIP PADĖTI SAU, KAI SUNKU

- Atmink, kad jausti liūdesį, nerimą ar bet kurį kitą jausmą yra natūralu ir leisk sau su šiais jausmais būti.
- Stenkis atpažinti slegiančias mintis ir įsivardink, kokius jausmus dabar išgyveni.
- Pagalvok, ką tau patinka veikti, ir pasistenk padaryti kažką malonaus dėl savęs.
- Pasikalbėk ar tiesiog pabūk su žmonėmis, kuriais pasitiki.
- Jei jauti, kad būseną blogėja – kreipkis į artimuosius, emocinės paramos liniją ar į specialistus.

Jei Tau sunku, visuomet gali kreiptis į „Jaunimo liniją“, kur visą parą budintys savanoriai suteiks galimybę atvirai pasipasakoti apie savo jausmus ir mintis:

Telefonu (visą parą) : 0 800 28888

Pokalbiais internetu (chat'u) (kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val.): jaunimolinija.lt

„Jaunimo linijos“ programėlėje, kurią nemokamai galima atsisiųsti iš **„App Store“** ir **„Google Play“**.

Tai, apie ką kalbėsi, liks tarp Tavęs ir „Jaunimo linijos“.

KAIP PADĖTI KITAM, KAI JAM SUNKU

- Pradėk su tuo žmogumi pokalbį – jam gali būti nedrąsu pradėti kalbėtis pirmam.
- Nenuvertink jo savijautos – priimk jo jausmus tokius, kokie jie yra.
- Venk patarimų, ypač kai jų žmogus neprašo.
- Geriausia pagalba – tavo ausis: išklausyk, girdėk, priimk.
- Padrąsink kreiptis pagalbos ir palaikyk jos siekiant.

Nukreipk kitą kreiptis pagalbos į „Jaunimo liniją“. Čia budintys savanoriai visą parą teikia nemokamą ir anonimišką pagalbą:

Telefonu (visą parą) : 0 800 28888

Pokalbiais internetu (chat'u) (kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val.): jaunimolinija.lt

„Jaunimo linijos“ programėlėje, kurią nemokamai galima atsisiųsti iš **„App Store“** ir **„Google Play“**.

Kreiptis pagalbos yra normalu.

TAVO DRAUGAS NEBENORI GYVENTI – KĄ SAKYTI**Ko nereikia sakyti:**

- *Tai tik tavo galvoje. Negalvok apie tai.*
- *Visi mes išgyvename panašias akimirkas.*
- *Nėra taip blogai. Pažiūrėk į situaciją iš kitos pusės.*
- *Tikrai yra dėl ko gyventi. Kodėl nori mirti?*
- *Negaliu tau niekaip padėti šioje situacijoje.*
- *Atsitokėk! Kas tau negerai?*
- *Ar tau jau neturėtų būti geriau?*

Ką turėtum sakyti:

- *Ar tu galvoji apie savižudybę?*
- *Atrodo, kad tau sunku. Papasakok, kaip jautiesi.*
- *Neįsivaizduoju, kaip tau skauda, bet noriu pabandyti tave suprasti.*
- *Noriu tau padėti. Kaip galėčiau tai padaryti?*
- *Išklausysiu tave tiek, kiek galėsiu.*
- *Kaip manai, galbūt tuo pačiu norėtum kreiptis ir į specialistus?*

Ko tik nenutinka gyvenime. Gali lūžti nagas, gali lūžti koja, dužti širdis. Gali prasidėti pandemija, karas. Būna sunku, liūdna, slogu, apima euforija, apima apatija. Gyvenimas būna visoks. Visiems. Jauniems žmonėms bangos gali būti didesnės, nes trūksta žinių, kaip išbūti.

KĄ DARYTI, KAI LIŪDNA

Kaip padėti sau:

- Atmink, kad jausti liūdesį, kaip ir bet kurią kitą emociją, yra natūralu.
- Pagalvok, ką tau patinka veikti, ir tai padaryk.
- Pasikalbėk ar tiesiog pabūk su žmogumi, kuriuo pasitiki.
- Stenkis atpažinti slegiančias mintis.
- Jei jauti, kad būseną blogėja – kreipkis į specialistus ar artimuosius.

Kaip padėti draugui?

- Pradėk su juo pokalbį – jam gali būti nedrąsu kalbėti pirmam.
- Nenuvertink jo savijautos - priimk jo jausmus tokius, kokie jie yra.
- Venk patarimų, ypač kai jų žmogus neprašo.
- Geriausia pagalba – tavo ausis: išklausk, klausinėk, priimk.
- Padrąsink kreiptis pagalbos ir palaikyk jos siekiant.

Jei tau sunku, ar matai, kad sunku draugui – žinok, kad „Jaunimo linija“ savanoriai gali padėti!

Telefonu (visą parą) : 0 800 28888

Pokalbiais internetu (chat'u) (kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val.): jaunimolinija.lt

„Jaunimo linijos“ programėlėje, kurią nemokamai galima atsisiųsti iš „App Store“ ir „Google Play“.

KĄ DARYTI, KAI NERAMU

Kaip atpažinti nerimą:

- Jautiesi įsitempęs, susinervinęs, pavargęs.
- Padažnėjęs pulsas, kvėpavimas.
- Drebi, prakaituoji.
- Sunku susikaupti.
- Kartais gali būti, kad visa tai jauti be aiškios emocinės ar fizinės priežasties.

Kaip padėti sau:

- Suprask, kad nerimauti yra natūralu ir siek tą jausmą priimti – nerimas nepalengvėja per jėgą.
- Bandyk atpažinti nerimo šaltinį (jei toks yra) ir nuo jo atsitrauk.
- Pasistenk suskaidyti savo veiklą į kuo mažesnes ir konkretesnes dalis, viską daryk pamažu.
- Padaryk tai, kas tau saugu ir įprasta – skaityk, rašyk, bendrauk, sportuok.
- Pasidalink jaučiamu nerimu su kitais žmonėmis: nerimas dažnai yra abstraktus, o jį įvardijus garsiai jis tampa konkretesnis ir lengvesnis.

Jeį neturi su kuo pasidalinti savo nerimu – skambink ar rašyk į „Jaunimo liniją“.

Telefonu (visą parą) : 0 800 28888

Pokalbiais internetu (chat'u) (kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val.): jaunimolinija.lt

„Jaunimo linijos“ programėlėje, kurią nemokamai galima atsisiųsti iš „App Store“ ir „Google Play“.

NAUDINGOS NUORODOS Į JAUNIMO LINIJOS ĮRANKIUS

„Jaunimo linijos“ programėlė

Nemokama **emocinės pagalbos programėlė**, kurią galima atsisiųsti iš „App Store“ ir „Google Play“.

„Iš širdies“ – „Jaunimo linijos“ tinklalaidė:

<https://youtube.com/playlist?list=PLQqZG5h-qKj-9SfU-RmIBzMgiwU4ttQ7Z&si=hwqrM7Q04JZIm5Ho>

Atviri pokalbiai su žinomais žmonėmis apie emocijas, gyvenimo iššūkius, santykius, nesėkmes ir tai, apie ką ne visada lengva kalbėti garsiai.

Emocinio atsparumo pamokos gimnazistams: <https://jaunimolinija.lt/apie-mus/emocinio-atsparumo-pamokos-gimnazistams-o-kaip-tu/>

„Jaunimo linijos“ parengtos video pamokos jaunimui apie emocinę sveikatą ir atsparumą. Pamokas papildo metodinė medžiaga, padedanti pedagogams ir kitiems su jaunimu dirbantiems žmonėms tęsti pokalbį bei nagrinėti temas kartu su jaunimu.

Laiškas sau: <https://jaunimolinija.lt/pasikalbek/laiskas-sau/>

Čia galima anonimiškai rašyti savo mintis, išlieti jausmus, o vėliau parašytas laiškas atkeliauja nurodytu el. paštu. Įrankis skirtas savirefleksijai.

Sunku būna visiems: <https://sunkubunavisiems.jaunimolinija.lt/>

„Jaunimo linijos“ interaktyvus testas jausmų pažinimui.