

# PASAKOJIMU PAGRĮSTAS DIRBTUVĖS "MANO ATSPARUMO ISTORIJA"

**GAIRĖS IR  
REZULTATAI**



# PARTNERIAI

**KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,**  
LIETUVA- Projekto koordinatorius



**ASOCIATIA DEMETRIUS, RUMUNIJA**



**KINONIKES SINETERISTIKES  
DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,**  
GRAIKIJA



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA'  
COOPERATIVA SOCIALE, ITALIJA**



*Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Švietimo mainų paramos fondas negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokią pateikiamos informacijos naudojimą*



---

**GAIRĒS IR  
DIRBTUVIŪ  
STRUKTŪRA**

**MANO  
ATSPARUMO  
ISTORIJA**



Pagrindinis dirbtuvių tikslas – kartu su skirtingų tikslinių grupių atstovais sukurti ir išbandyti pasakojimu pagrįstas dirbtuves „MANO ATSPARUMO ISTORIJA“, kuriose dalyviai bus raginami atskleisti apmąstymus apie kasdienės patirties akimirkas, kurios metė jiems didelį iššūkį COVID-19 metu ir kaip jie atspariai reagavo į šiuos iššūkius.

## UŽDAVINIAI

- Sužinoti daugiau apie seminarą;
- Susipažinti;
- Sukurti pasitikėjimo atmosferą;
- Suvokti savo patirtį, kuri jiems metė iššūkį COVID-19 metu;
- Sužinoti, kaip jie reagavo į šiuos iššūkius;
- Nustatyti įgūdžius, kuriuos jie galėjo pritaikyti praktiškai, kad prisitaikytų prie sunkumų, su kuriais susidūrė.

## MOKYMOSI REZULTATAI

- savigarba;
- pasitikėjimas savimi;
- vidinis kontrolės dėmesys;
- gebėjimas reaguoti į stresinius įvykius ir klestėti.

## PRIEMONĖS

Baltas popierius, rašikliai, žymekliai, reklaminė lenta (ar ant ko būtų galima rašyti), lipnūs lapeliai.

Kompiuteriai, išmanieji telefonai, planšetiniai kompiuteriai, ZOOM (ar kita žiniatinklio platforma) ir kt.

## TIKSLINĖ GRUPĖ

Kadangi dėl pandemijos dauguma patiria didelių kančių arba rizikuoja būti socialiai izoliuoti, pagrindinės tikslinės grupės yra:  
Vyresni (65+)  
Žmonės su negalia  
Žmonės, turintys psichikos sveikatos problemų  
Sveikatos priežiūros specialistai  
Ukrainos pabėgėliai  
Šeimos globėjai

## TRENERIAI

Psichosocialiniai specialistai dirbs komandoje su fasilitatoriais:

1. Vykdytojai prisidės prie seminaro, perteikdami pagrindinius kūrybinio rašymo įgūdžius.
2. Psichoedukacijos specialistai padės dalyviams užmegzti ryšius tarp jų patirties ir su atsparumu susijusių įgūdžių.

## TRUKMĖ

60 - 180 minučių



# ĮVADINĖS VEIKLOS

10 MINUČIŲ

- Treneriai pristato ir supažindina dalyvius su seminarais (tikslai, praktiniai aspektai, dalijimosi patirtimi su kitais vyresnio amžiaus žmonėmis svarba);
- Dalyvių pristatymai;
- "Ledlaužio" veiklos, padedančios dalyviams jaustis patogiai ir pradėti pažinti vieni kitus.

**Pastaba:** įžanginę veiklą galima pritaikyti įvairiems kontekstams, o ledlaužio veiklą galima laisvai pasirinkti. Šiuo pirmuoju etapu siekiama pralaužti ledus ir padėti dalyviams bei tarpininkams pažinti vieni kitus, skatinti teigiamą grupės klimatą ir parodyti dalyvių motyvaciją dalyvauti.

# PAGRINDINĖS VEIKLOS

## 1 VEIKLA – MOTYVACIJOS, LŪKESČIŲ IR BAIMIŲ, SUSIJUSIŲ SU SEMINARU, IŠSIAIŠKINIMAS

5 MINUTĖS

Vykdytojas klausia dalyvių, kokios yra jų motyvacijos, lūkesčiai ir baimės dėl seminaro. Ką jie tikisi padaryti? Kalbėti apie ką? Ką ir kaip jie norėtų daryti? Treneris užsirašo atsakymus arba gali naudoti lipnius lapelius



## VEIKLA 2 – PAPASAKOK SAVO ISTORIJĄ

30-90 MINUČIŲ

Treneriai trumpai supažindina su iššūkiais COVID-19 ir pandemijos metu bei pateikia keletą klausimų dalyviams:

*Kaip dalyviai gyveno šiuo laikotarpiu?*

*Kaip jie jautėsi?*

*Ką jie darė?*

*Kaip jie asmeniškai pergyveno „Covid19“ laikotarpį?*

*Kokių sunkumų ir išteklių jie rado, kad su tuo susidorotų?*

*Kokios, jų nuomone, buvo ekonominės ir socialinės Covid19 laikotarpio pasekmės ir kas labiausiai nukentėjo nuo pandemijos?*

*Kokios buvo paramos iniciatyvos, kurias jie patyrė arba kuriose dalyvavo?*

Pagalbininkai siūlo dalyviams kūrybinį metodą išreikšti save ir papasakoti savo istoriją (dailės terapija, koliažas, drama, kūrybinis rašymas ir kt.)

Dalyviai gali rašyti savo istorijas patys. Paprasčiausiai ir prieinamai paaškinus istorijos konstravimą, galima pasiūlyti kai kuriuos rašymo pratimus, siekiant įveikti pradinį dalyvių bloką ir paskatinti pasakoti emocijas.

Galima pasiūlyti dalijimosi ir diskusijų grupėse akimirkas, skatinančias prisiminimus, dalyvavimą ir supratimą apie pandemijos laikotarpio patirtas akimirkas. Tada vedėjai gali pakviesti juos pasirinkti vieną epizodą, kuris būtų jų asmeninės istorijos tema.

**Pastaba:** galima naudoti savo metodus, remiantis specifine patirtimi, nacionaliniu kontekstu ir dalyvių poreikiais.





## VEIKLA 3 – MANO SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI 30 MINUČIŲ

Šia veikla siekiama leisti žmonėms apmąstyti ir suvokti savo patirtį bei su atsparumu susijusius įgūdžius.

Mokytojas prašo dalyvių paaiškinti savo istoriją (paveikslas, drama, vaizdo įrašas, parašyti tekstą ir pan.) iš 1 veiklos.

Siūlomi metodai: individualus pokalbis, grupinės diskusijos.

Mokytojai padeda dalyviams skatinti saviraišką, analizuoti, ką jie nusprendžia paminėti ir palikti savo istorijose, ir galiausiai nustatyti įgūdžius, kuriuos jie galėjo pritaikyti praktiškai, kad prisitaikytų prie sunkumų, su kuriais jie susidūrė. Instruktoriai padės dalyviams užmegzti ryšį tarp jų patirties ir su atsparumu susijusių įgūdžių.

Pati pasakojimo istorija ir pasakojimo apmąstymai, kurie palengvina supratimą ir generuoja naujas žinias apie kūrybišką atsaką į krizę ir problemų sprendimą, kartu su stipresne savigarba.

**Pastaba:** konkretūs veiklos įgyvendinimo veiksniai, tokie kaip laikas, turinys, metodas ir medžiaga, gali būti pritaikyti kiekviename nacionaliniame kontekste



# BAIGIAMOJI VEIKLA

5 MINUČIŲ

## IŠVADOS, KLAUSIMAI IR ATSLIEPIMAI

Vedėjai prisimena, kas buvo nuveikta užsiėmimo metu ir kas paaiškėjo. Jie klausia, ar dalyviai turi klausimų, ir prašo individualių atsiliepimų apie seminarą (tai gali būti ir vienas žodis).

Atsiliepimai gali būti pateikiami kūrybiškai, pvz., „Pica“, „sli.do“ ir kt.

## VERTINIMAS

ATSAKYKITE Į ŠIUOS KLAUSIMUS NAUDODAMI SKALĘ NUO 1 IKI 5, KUR  
1 = LABAI NEPATENKINTAS, 2 = NEPATENKINTAS, 3 = NEUTRALUS, 4 = PATENKINTAS, 5  
= LABAI PATENKINTAS

1. AR BUVOTE PATENKINTI SEMINARU?

2. AR BUVOTE PATENKINTI DIRBTUVIŲ VADOVAIS IR SUKURTA APLINKA?

3. AR BUVOTE PATENKINTI SEMINARO VEIKLA?

4. KOKIA SEMINARO VEIKLA JUMS PATIKO LABIAUSIAI? KODĖL?

6. AR BUVO KOKIA NORS SEMINARO VEIKLA, KURI JUMS SUKĖLĖ IŠŠŪKĮ AR PATIKO MAŽIAU?

7. JEI TAIP, KODĖL TAIP ATSTITIKO?

8. AR SEMINARAS PADĖJO JUMS APDOROTI SAVO PATIRTĮ?

9. AR SEMINARAS PADĖJO PAGERINTI JŪSŲ SAVIJAUTĄ?

10. AR IŠMOKOTE NAUJŲ ĮGŪDŽIŲ PAPASAKOTI SAVO ISTORIJĄ? JEI TAIP, KOKIUS?

11. AR SEMINARO TRUKMĖ ATITIKO JŪSŲ POREIKIUS?

12. AR ĮVERTINOTE IR JUMS PASIRODĖ NAUDINGI PASIŪLYTI KŪRYBINIAI METODAI PASAKOTI SAVO ISTORIJĄ?

13. AR REKOMENDUOTUMĖTE DALYVAUTI SEMINARE KITIEMS ŽMONĖMS??

14. BENDROSIOS PASTABOS



---

# DALYVIŲ ISTORIJOS

---

Istorijų veikėjų vardai buvo pakeisti dėl anonimiškumo



# NIJOLĖ

## ILIGOS IŠGYVENIMAI IR PASEKMĖS



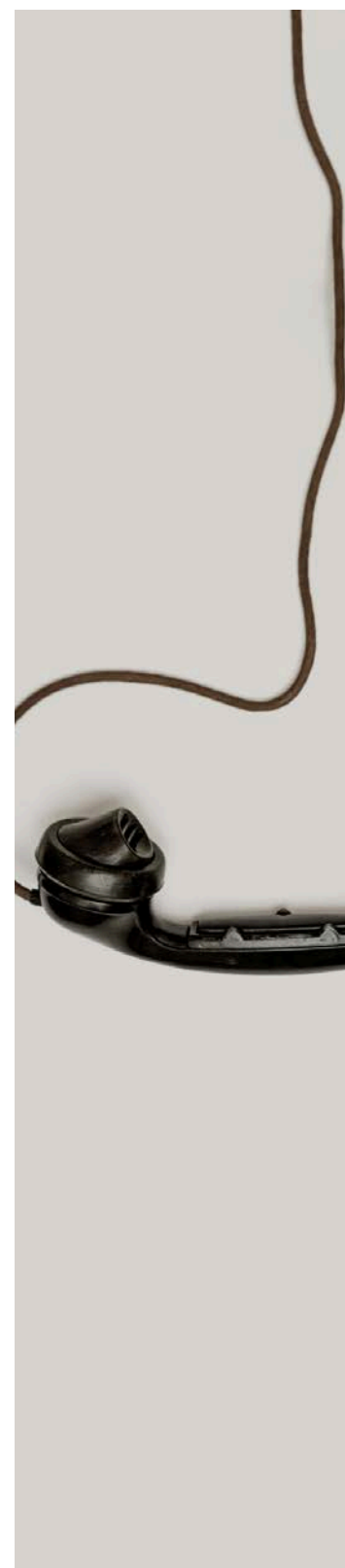
Nijolė (64 m.) gyveno nedideliame name šalia miesto. Moteris pensinio amžiaus, todėl pagrindinis jos laiko leidimas buvo vaikščiojimas parke, apsipirkinėjimas, lankymasis bažnyčioje ir šalia esantis sodas. Moters dukra gyvena tame pačiame mieste, sūnus su šeima įsikūręs Norvegijoje.

Istorija nutiko 2020 m. lapkričio mėnesį. Vieną vakarą pas moterį aplankyti mamos užsukusi dukra pastebėjo, kad ši jaučiasi prastai: visa išbalusi, skundėsi galvos svaigimu, pilvo skausmais, pykinimu. Dukra nieko nelaukusi, iškvietė greitąją pagalbą, kuri nuvežė Nijolę į vieną iš Klaipėdos ligoninių. (Nijolė kiek pati atsimena, didelių negalavimų nejautė, kaip pati atsimena: “gal jaučiausi keistai”).

Už poros valandų dukra sulaukė skambučio iš gydymo įstaigos ir sužinojo, kad Nijolei buvo atlikta apendicito operacija. Dukra iš karto buvo įspėta, kad Nijolės lankyti negalima, nes jai dar nustatytas ir COVID-19 virusas. Dukra labai sielojosi dėl to, kad negali aplankyti mamos po operacijos, negali pabūti šalia, jos slaugyti. Kaip pati galvojo, tokiu laikotarpiu artimųjų buvimas šalia ir pagalba suteikia ligoniams stiprybės.

Pati Nijolė „kaip per sapną“ atsimena laikotarpį po operacijos. “Pradžioje nieko nesupratau, bet gydytojams pradėjus pasakoti nerimas ir baimė vis augo“. Sužinojusi, kad lankyti Nijolės nieks negalės, apėmė didelis vienišumo ir beviltiškumo jausmas. Stipriai nerimas kilo ir dėl nustatyto koronaviruso. Nežinia kaip tai paveiks sveikatą, kada galės pamatyti artimuosius nedavė ramiai miegoti ir gyti. Neramino mintys ir nežinojimas kiek šis laikotarpis tęsis.

Nors koronaviruso moteris simptomų pradžioje nejautė, bet atsirado dažnesni kraujospūdžio sutrikimai, drebulys. Tai galėjo iššaukti ir nerimas. Praėjus koronaviruso izoliacijos laikotarpiui, moteris gavo psichologo pagalbą, pagaliau galėjo susitikti su artimaisiais.



## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Mokėjimas naudotis technologijomis

Moteris prieš tai lankė kursus bibliotekoje, todėl neturėjo sunkumų skambinti per virtualias programėles ir bent taip pamatyti artimuosius.

Iš pradžių naudojosi tik pokalbiu su artimaisiais, vėliau technologijų naudojimas palengvino ir laisvalaikio praskaidrinimą (virtualūs pokalbiai su choro draugais, paskaitos, filmai).

## IŠKILĘ SUNKUMAI

### Vienišumas

Nijolė gyveno viena. Tačiau ji turėjo socialinių kontaktų iki pandemijos. Jos kontaktai su žmonėmis buvo dukters ir jos šeimos apsilankymai (kartą per savaitę), kelionė į parduotuvę ir bažnyčią, pokalbiai su senjorų choro bendruomenė. Pasauliui užklupus pandemija, Nijolė visa to neteko ir labiausiai slėgė vienišumo jausmas.

### Neapibrėžtumas

Pakilęs Nijolės nerimo lygis rodo neapibrėžtumą dėl ateities. Tai visiškai suprantama, nes ji negali kontroliuoti pandemijos bei yra priversta tik laukti, kada ir kokių veiksmų imsis atsakingi asmenys. Nežinojimas kaip Nijolė paveiks COVID-19.

## GEBĖJIMAI SUSIJĘ SU ATSPARUMU

### Psichinės sveikatos specialistų pagalba

Nijolėi psichologinė pagalba buvo pasiūlyta jau ligoninėje. Ji jautė palengvėjimą ir geresnę savijautą po pokalbių, psichologė pamokė streso įveikimo technikų, meditacijų. Išėjus iš ligoninės kreipėsi į psichikos sveikatos centrą, kur buvo nukreipta pagalbai gauti. Kreiptis į specialistus paskatino ir teigiama dukters patirtis. Nijolės dukra dar prieš pandemiją n naudojos privataus terapeuto pagalba ir pati mama matė gerą poveikį dukrai, todėl jai nekilo baimė kreiptis pagalbos ir pačiai.

### Mėgstama veikla

Pandemijos laikotarpiu Nijolė pajuto laisvalaikio veiklos atlikimo sunkumus, kurie kilo dėl karantino apribojimų. Iki pandemijos pradžios, laisvalaikiu ji mėgo eiti į bažnyčią, parką, senjorų susitikimus, bei chorą. O pandemijos metu liko tik sodas. Todėl labai pablogėjo emocinė sveikata. Moteris paskatinta psichologės pabandė atgaivinti savo senai mėgstamas, bet užmirštas veiklas. Laisvu laiku namuose, pradėjo žiūrėti televizorių (išskyrus gąsdinančias naujienas), siuvinėti kryželiu ir mezgė virbalais

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Pasaulį ir jo procesus pakeisti sudėtinga, todėl svarbu mokytis prasmingai gyventi net ir būnant nuolatinėje neapibrėžtumo būsenoje. Pastarieji metai parodė, kad pasaulis nėra paprastas, lengvai suvokiamas ir prognozuojamas ir kad nebūtinai viskas baigsis laimingai. Pandemijos metu išryškėjusi neapibrėžtumo baimė, daugelį privertė jausti itin nemalonius jausmus: baimė, nerimas, emocijų nevaldymas dėl įtampos. Kai didelę laiko dalį praleidžiame nerimo būsenoje, tai neišvengiamai atsiliepia sveikatai. Todėl gebėjimas mokytis gyventi neapibrėžtume tapo labai aktualiu įgūdžiu.

Galime išskirti pora svarbių rekomendacijų kas padėjo ir Nijolei išgyventi pandemijos laikotarpį:

Rūpinimasis savimi (skyrimas sau dėmesio). Svarbu rūpintis savimi, skirti dėmesio savo savijautai ir naudoti pozityvias streso įveikas, tokias kaip buvimas gamtoje, fizinis aktyvumas, muzika, kita mėgstama laisvalaikio veikla. Naudinga viskas, kas nekenkia sveikatai ir padeda pailsėti bei atgauti.

Naudojimasis psichikos sveikatos specialistų pagalba. Svarbu suprasti, kad didelis nervingumas ar nerimas, nuolatinis liūdesys ar kitos ilgalaikės reakcijos į stresą keliančią situaciją gali neigiamai veikti sveikatą, tarpasmeninius santykius, tiek bendrą gyvenimo kokybę. Todėl svarbu ne tik reaguoti į emocinius sunkumus, bet ir nebijoti naudotis psichikos sveikatos specialistų paslaugomis, kai to reikia.

Žinoma, yra labai gerai, kai psichikos sveikatos sunkumų patiriantis žmogus gali gauti pagalbą savo aplinkoje, bendruomenėje, kuo mažiau „iškrisdamas“ iš įprasto gyvenimo. Deja, pandemija parodė, kad artimųjų pagalba gali būti nepasiekiamą arba nepakankamą.

Todėl gyventojai, patiriantys koronaviruso pandemijos sukeltą stresą, nerimą bei išgyvenantys kitas sudėtingas gyvenimiškas situacijas gali kreiptis į Visuomenės sveikatos biurus. Norint gauti šią nemokamą psichologinę pagalbą, nereikia specialaus gydytojo siuntimo, reikia tik skambinti į artimiausią Visuomenės sveikatos biurą, užsiregistruoti ir atvykti sutartu laiku arba paslaugą gauti nuotoliniu būdu.



# GENOVAITĖ

## NETEKTIS PANDEMIJOS METU



Istorija nutiko 2020 m. gegužės mėnuo mėnesį.

Genovaitė (67m.) su savo vyru Tadu (68m.) ramiai gyveno iki pandemijos. Vyras su žmona jau nebedirbo, todėl ramiai leido senatvės pensijos laikotarpį. Sportavo, aktyviai dalyvavo kultūriniame gyvenime. Abu turėjo šokių tokių problemų susijusių su sveikata, lėtinių ligų, bet stipriai sveikatos negalavimai gyvenimo neįtakoję.

2020 pavasarį visame pasaulyje ištikusi pandemija ir juos uždarė namuose. Pagyvenusi pora, baimindamiesi dėl savo ligų itin saugojosi, mažai kontaktavo su žmonėmis. Poros vaikai gyvena užsienyje, ištikusi pandemija visus uždarė namuose.

Vieną rytą Genovaitė prabudusi po pusryčių pamatė, kad vyras blogai jautėsi. Skundėsi silpnumu, sutrikusiu širdies darbu. Moteris nedelsiant iškvietė greitąją pagalbą. Greitoji pagalba atvažiavus elgėsi itin atsargiai, nes buvo pati pandemijos pradžia. Matavo temperatūrą, užtruko kol jį išvežė į medicinos įstaigą ir žinoma moteriai nebuvo galima važiuoti drauge. Po poros valandų moteris sulaukė skambučio iš ligoninės, jei pranešė, kad vyras mirė. Vyru COVID-19 virusas nebuvo nustatytas, remiantis gydytojų išvadomis, Tadas mirė dėl insulto.

Moteris išgyveno tikrą košmarą, jautė didelį pyktį medikams, kad jie, dėl pandemijos apribojimų, nepakankamai greitai pradėjo gaivinti vyrą. Didelį sielvartą ir skausmą dėl artimiausio žmogaus netekties, nežinomybę ir neapibrėžtumą, dėl laidotuvių. Nebuvo aišku, ar bus galima bus palaidoti, kaip ir kada tai padaryti. Situaciją sunkino ir tai, kad vaikai negali atvykti palaikyti ir atsisveikinti su tėčiu.

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Pareigos jausmas

Moteris nors ir labai skaudžiai išgyveno nerimą, bet supratimas, kad pyktis ir neviltis, dėl įvykusios ir vis tebevykstančios situacijos, jai nepadės jos išgyventi. Pirmiausia ji jautė pareigą palaidoti savo velionį vyrą ir toliau pati išgyventi dėl vaikų, kad pandemija neatimtų iš jų abiejų tėvų. „Mokėti gyventi reiškia ir mokėti numirti, juk mirtis yra gyvenimo dalis“, – sako ji

## Atsakomybė ir patirtis

Moteris per savo gyvenimą jau buvo patyrusi netektį, palaidojo tėvus, seserį. Todėl žinojo, kad praėjus liūdėjimo (verkimo) laikotarpiui labai svarbu grįžti į savo veiklas, mėgstamus užsiėmimus. Nors pandemijos metu ji negalėjo lankytis teatruose, koncertuose ir kituose kultūriniuose renginiuose, ji tai pradėjo daryti "online". Įsitraukė vėl į muzikos klausymą, filmų žiūrėjimą. Jautė atsakomybę prieš vyrą toliau tęsti jų veiklas kurias turėdavo kartu, visa tai įgalino prasmę toliau gyventi

## **IŠKILĘ SUNKUMAI**



### Vienatvė

Genovaitė liko visiškai viena. Nes prieš tai viską darydavo dviese. Su vyru buvo ir geriausi draugai ir ramsti vienas kitam. Staiga likusi viena, negalėjo pakelti vienatvės jausmo. Vaikai gyveno užsienyje, todėl jiems atvažiuoti arba nuvykti pas juos irgi nebuvo galimybių.

### Nuovargis

Moteris jautėsi visiškai neturinti jėgų, net atsikelti iš lovos. Buvo išvargus, nuo netektis šoko, fiziškai neturėjo jėgų organizuoti laidotuvių, kalbėtis su institucijomis. Visa namų ruoša, ūkio darbai liko jai vienai. Seniau viską darydavo drauge, o dabar visos atsakomybės liko ant jos vienos pečių. Ir nors jautė didžiulį vienatvės jausmą, nebeturėdavo jėgų telefonu (ar vaizdo skambučiais) bendrauti su vaikais ir giminaičiais.

## **SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI**



### Viltis

Moteris pergalvojo visą savo gyvenimą, bei savo aplinką. Ilgai ieškojo prasmės dėl ko verta toliau stengtis, atgauti jėgas ir kokia prasmė gyventi. Netektis privertė įvertinti likusį laiką, branginti aplinkinius žmones. Moteris nusprendė, kad turi padaryti viską, kad pandemijai pasibaigus susitiktų su vaikais ir anūkais.

Pradėjo nuotolinius pokalbius vaizdu su artimaisiais: kartu ką nors veikiant, gaminant vakarienę, skaitant knygas anūkam ar pasidalinant nuotraukomis, daiktais, kurie sužadindavo malonius prisiminimus ir teikė vilties

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Vidutiniškai gedulas trunka iki 2 metų, kartais – ilgiau. Psichologinėje literatūroje teigiama, jog sveikas gedėjimas trunka iki 1 metų. Per tą laiką žmogus išgyvena – paeiliui ir nebūtinai – penkis etapus: neigimą, pyktį, derybas, depresiją ir susitaikymą.

Sveika ir reikalinga išgyventi visus etapus, nesveika užsibūti kuriame nors viename etape per ilgai. Net ir neigimas, netekties nepripažinimas šioje grandyje atlieka svarbią funkciją, taip apsaugodamas sielą nuo didelio nerimo, aštrių pojūčių ir likimo smūgių. Gedėjimas gali būti įvairus, tačiau jis neturi užsitęsti ir veikti žmogaus gyvenimo. Mirusįjį reikia atsiminti, tačiau jis turi leisti gyvam žmogui gyventi savo gyvenimą.

Paprastai natūraliai įvykusią netektį žmonės išgyvena kiek lengviau, labiau susitaikę su ja nei tą, kuri ištinka netikėtai – dėl ligos, auto įvykių ir kitų priežasčių. O ką jaučia netektis išgyveno žmonės per pandemiją? Pasaulį apėmusi pandemija ir su ja susiję karantino apribojimai apsunkino gedėjimą. Netektį išgyvenantys žmonės šiuo periodu neturėjo galimybės atsisveikinti, paskutinį kartą pamatyti, paliesti, dažnu atveju, ir atvykti išlydėti mirusįjį, o tai stipriai veikė psichologiškai.

Nijolės atveju labai gerai, kad Nijole leido sau išliūdėti, neneigė savo skausmo ir tik tada rado stiprybės savo veikloms. Patyrus netektį privalu leisti sau verkti, liūdėti, kalbėti apie praradimą ir netekties skausmą. Kuo mažiau priešinamės skausmo ir liūdesio emocijoms, tuo labiau tampame emociškai „pralaidesnis“, tai reiškia, kad sukaupti jausmai paleidžiami ir gedulas išgyvenamas greičiau, lengviau. Dažnai netektį patyrę, bei gedulą išgyvenę žmonės geba atsisukti į gyvenimą, save bei į savo aplinką pažiūrėti kitaip: atsirinkti, kas yra prasminga ir kas ne, keisti savo mąstymą, įvertinti laiką, branginti aplinkinius žmones.

# ANTANAS

## DARBO NETEKTIS



2020 m., Antanui buvo 65 metai, tačiau jis dar buvo dirbantis automobilių technikas, viename iš automobilių taisyklų salonų.

Antanas visą gyvenimą mėgo automobilius, tai buvo jo ir darbas ir aistra. Laisvalaikio vyras daug neturėjo, viską ką mėgo tai taisyti automobilius, o vakarus ir savaitgalius leisti su žmona. Dukra jau sukūrusi savo šeimą, Antanas turėjo 3 anūkus.

Pavasarij ištikus pandemijai, Antanui kaip rizikos grupėje esančiu darbuotojui buvo pasiūlyta išeiti į pensiją, dėl jo saugumo (vyras jau buvo pensijoje, bet dar buvo dirbantis).

Antanas pats labai išsigando galimybe užsikrėsti kovid-19 virusu, todėl pradžioje pagalvojo, kad bus ramiau likti namuose ir išeiti į užtarnautą poilsį. Pirmas savaites vyras, rado kuo užsiimti. Visus užtikusi nelaimė privertė daugiau laiko praleisti prie televizoriaus, atliko senai užmirštus buitines darbus, daugiau laiko leido su žmona. Vyras visą gyvenimą svajojo, kad išėjus į pensiją daugiau keliaus, judės (skirs savo fizinei sveikatai). Bėgant savaitėm, mėnesiams pandemijai nesitraukiant vyrą aplankydavo vis negatyvesnės mintys, nerimo nuotaiką keisdavo beviltiškumo apatijos jausmas. Vyras nebematė prasmės jokiose veiklose, o jų ir nebuvo daug. Antanas vis dažniau vakarais parsinešdavo alkoholinių gėrimų ir pradėjo jais piktnaudžiauti. Vyras niekada nebuvo abstinentu, tačiau visada turėdavo saiką ir vartodavo alkoholį tik per šventes.

Padažnėjo konfliktai su žmona, nes žmona priešindavos tokiam dažnam vyro alkoholio vartojimui. Antanas jautėsi nesuprastas, vienišas ir niekam nereikalingas, nevertinamas. Dukros bandymai padėti irgi baigdavosi konfliktais. Antanas kaip visą gyvenimą dirbęs ir todėl jautėsi nevertinamas, staiga nežinojo kaip jaustis senjoro vaidmenį.

Laikui bėgant suprato, kad šitoks gyvenimo būdas jam nepadedą ir pradėjo ieškoti kitų veiklų, priėmė žmonos ir dukters pagalbą paieškose kur jis galėtų jaustis naudingas. Pradėjo dažniau išeiti pasivaikščioti, mankštintis namuose, pradėjo sodo remonto darbus.





## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Statybos, remonto įgūdžių turėjimas

Antanas buvo labai darbštus žmogus. Visad mėgo remontuoti ne tik mašinas, bet pats darė ir buto remontą, padėdavo draugams ar dukters šeimai buityje. Puikiai išmanė statybos subtilybes, turėjo sukaupęs nemažai žinių apie mechaniką, statybos reikmenis.

### Planavimo įgūdžiai

Vyruį pradėjus jausti emocinę tuštumą ir atsiradus norui kaip ją išspręsti padėjo dienotvarkės susikūrimas. Visada buvo įpratęs planuoti dienas, nes to reikalaudavo darbas. Išėjus į pensiją ir užklupus pandemijai, laisvo atsirado daug ir niekur nereikėjo skubėti, dienotvarkės nebuvimas vyrą gerokai erzino. Prasmė atsirado susidarius aiškų dienos planą: aiškiai nusistatė laiką, kada tvarkysis namuose, kada užsiimsite fizine veikla, kada užsiims remonto darbais, apsitardavo su žmona kur jis jai galėtų padėti daugiau

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Bepراسmybės jausmas

Negatyvūs pojūčiai sustiprėjo, nes Antanas į į pensiją išėjo netikėtai, ne savo noru. Savo gyvenime didele dalimi Antanas jautėsi reikalingas tik dėl savo darbo. Jautėsi didelę patirtį turintis, geras darbuotojas. Visada patardavo, padėdavo jautėsi reikalingas.

### Neturėjimas streso įveikimo įgūdžių

Antanas visą gyvenimą gyveno ramų sėslių gyvenimą. Darbas jam buvo ir hobis, pragyvenimo šaltinis ir nusiramino įrankis. Todėl netekęs darbo vyras stresą pradėjo malšinti alkoholiu

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Šeimos pagalba ir jos priėmimas

Nors pradžioje vyras užsidarė ir atsitraukė nuo santuokinės ir visos šeimos, laikui bėgant jis priėmė jų pagalbą. Suprato, kad gali būti reikalingas ne tik savo darbu, bet ir kitomis žiniomis savybėmis. Pradėjo smagiai laisvalaikį leisti su žmona, atrado pasivaikščiojimus kartu, bendrą veiklą.

## Savęs įprasminimas

Savęs įvertinimo poreikį Antanas rado per statybas sodo namelyje. Pastatė šiltnamį kurio žmona taip senai norėjo, remontavo seną sodo namelį. Visi džiaugėsi jo darbu, taip vyras vėl pasijuto reikšmingu, reikalingu

## **PSICHOLOGO KOMENTARAI**

Senėjimo procesas apima įvairius gyvenimo pokyčius, vienas jų – išėjimas į pensiją. Tai, kaip vyresnio amžiaus žmogus gebės prisitaikyti prie naujos gyvenimo situacijos, darbuotojo vaidmens praradimo, priklauso nuo daugelio veiksnių: individualių asmens savybių, streso įveikimo įgūdžių bei adaptacijos gebėjimų, ankstesnės gyvenimo patirties, fizinio ir mąstymo funkcionavimo, aplinkos. Taigi net ir panašiomis gyvenimo aplinkybėmis vieni senyvi žmonės adaptuojasi sėkmingai, o kiti susiduria su sunkumais. Viena vertus, išėjimas į pensiją yra gyvenimo įvykis, kuris gali neigiamai veikti asmens psichologinę savijautą, t. y. sukelti stresą, bejėgiškumo ir nereikalingumo jausmus, nusivylimą, liūdesį, apatiją, norą izoliuotis, nerimą dėl ateities.

Žmogui išėjus į senatvinę pensiją pasikeičia jo dienos režimas, tikslai ir darbai. Veiklos turbūt tiek senjorui, tiek bet kokiam gyventojui mūsų šalyje tikrai pakanka, bet į kokią veiklą darbą pakeisti į senatvinę pensiją išėjęs asmuo gali pandemijos laikotarpiu? Kai joks kontaktas su žmonėmis nėra galimas?

Sunkiau prie gyvenimo pokyčių prisitaiko vieniši, emocinės paramos, palaikymo nesulaukiantys vyresni žmonės. Kaip ir Antano situacijoje labai padėjo šeima ir asmeninių santykių pagerinimas su žmona. Stiprūs asmeniniai santykiai yra labai svarbūs sveikatai ir žmogaus gerovei. Moksliniai tyrimai įrodė, kad stiprūs ryšiai prisideda prie ilgo, sveiko ir laimingo gyvenimo. Ir atvirkščiai, asmeninių santykių nebūvimas gali sukelti riziką sveikatai. Kam žmogui yra bendravimas? Į šį klausimą galima atsakyti paprastai: todėl, kad bendraudami žmonės gali tenkinti savo svarbiausius poreikius. Labai svarbu kaip ir kiekviename amžiaus tarpsnyje taip ir senatvėje pensijoje ieškoti kaip patenkinti žmogui reikalingus poreikius: bendrumo, saugumo poreikį, savęs įvertinimo poreikį (kai žmogus siekia rasti savo vietą visuomenėje), savigarbos poreikį (asmenybės poreikis nebūti kitų žeminamam bei niekinamam).

Dauguma vyresnių žmonių geba sėkmingai prisitaikyti prie amžiaus nulemtų pokyčių. Pagyvenę žmonės pradeda ieškoti naujų galimybių, kaip galėtų pritaikyti turimus gebėjimus ir kompetencijas, arba ugdo naujus. Antano pavyzdys puikiai parodė, kaip įmanoma savo turimus įgūdžius pritaikyti naujose veiklose, juose pajauti prasmę ir sėkmę.

# ALEKSEJUS

## NERIMAS DĖL KARO



Istorija nutiko 2022 m. vasario mėnesį.

Aleksejus 67 metų vyras, turintis Lietuvos pilietybę. 45 metus gyvenantis Lietuvoje. Nors Aleksejus gimęs Ukrainoje, tačiau būdamas 20 metų atvyko į Lietuvą, įgijo aukštąjį išsilavinimą, čia sukūrė šeimą, visus metus dirbo mėgstamą inžinieriaus darbą ir laimingai gyveno visus šiuos metus.

2022 m. pavasarį sulaukė skambučio iš Kryme, požemyje esančio brolio. Brolis pats paskambino. Vyras girdėjo, kad brolis bėga, sunkiai kvėpuoja, aplink griaudėja sprogimai. Aleksejaus brolis kalbėjo, kad nežino ar išgyvens.

Aleksejus klausėsi jo, ašaros bėgo upeliais, nes suprato, kad tai gali būti atsisveikinimo žodžiai. Esantys kartu žmonės guodė, linkėjo tikėtis geriausio, siūlė vaistų. Šitos patirties vyras sakė niekada nepamiršęs ir tikisi, kad to daugiau nebeišgyvensi. Nors Aleksejus kilęs iš tų kraštų ir gyvenime patyręs karą, šiam karui nebuvo moraliai pasiruošęs. Prieš karą vyras bendraudavo su artimaisiais gyvenančiais Ukrainoje ir visi įsivaizdavo, kad laukia sudėtinga situacija, bet tikrai nesitikėjo, kad bus taip siaubinga. Nesitikėjo, kad bus naikinami ištisi gyvenamųjų namų kvartalai, griaunamos mokyklos, ligoninės, žudomi civiliai žmonės. Tai, be abejo, buvo tikras šokas.

Toliau sekė, siekis išvežti artimus iš karo zonos, Bet jie pasirinko likti tėvynėje, tik persikėlė į saugesnę zoną. Kiekvieną dieną Aleksejus susisiekdavo su ten likusiu broliu ir jo šeima, ir kiekvieną dieną jautė nerimą, jeigu pastarieji nekeldavo telefono ragelio.

Įsibėgėjęs karui Aleksejus jautė stiprų nerimą, įtampą, beprasmybę. Baimė dėl savo ir aplinkinių saugumo, ateities vis didėjo, labai sustiprėjo išlikimo instinktai. Vyrai buvo sunku ir toliau užtikrintai gyventi įprastoje sau rutinoje. Vyras vis ieškojo būdų kaip padėti ten likusiems giminaičiams ir visiems tautiečiams. Nuo nerimo sušlubavo jo paties sveikata, vyras kreipėsi į medikus.



## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Palaikantis ryšys

Aleksejaus šeima – tai žmona ir suaugę vaikai, kurie gyveno netoliese. Visi kartu dalinosi savo išgyvenimais, nerimu. Palaikė vienas kitą, stengėsi padėti kiek galima. Kriziniu laikotarpiu Aleksejui tvarkytis su sudėtingais stresiniais įvykiais ir išgyvenimais nebepakako iki tol turėtų asmeninių resursų, vyras prarado saugumo, kontrolės jausmą, todėl artimųjų palaikymas tokiu metu tampa itin reikšmingas.

### Tikėjimas

Visų pirma Aleksejus stengėsi neleisti, kad jį pavergtų baimė. Vyras visą gyvenimą tikėjo dievu ir šią akimirką jį palaikė tikėjimas. Maldose kreipdavosi į dievą, ypač prašydamas pagalbos artimiesiems. Prašydavopagalbos ir atkuriant teisingą taiką Ukrainos žemėje. Ypač meldėsi už tuos, kurie gina Ukrainą, kurie tomis dienomis yra pasiaukojimo ir atsidavusios tarnystės savo tautai pavyzdys.

## ŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Nerimas

Nuolat patiriant daugybinio poveikio krizių sukeltą chronišką stresą kilo nusivylimo, atskirties, bejėgiškumo jausmai. Dėl streso kentėjo miegas, mityba, paūmėjo širdies problemos. Aleksejus nebegebėjo susitvarkyti su savo emocijomis, tapo dirglus, nesugebėjo susikaupti jį nuolat kamavo nerimastingos mintys.

### Nemiga

Nors gali atrodyti, kad tarsi Aleksejus priprato prie baisių naujienų ir grėsmių, iš tiesų, stresas nugulė ir kaupėsi, ir į naują stresą (baisią naujieną) reaguodavo iš naujo – ne atsigavęs, bet nuo tam tikro jau turimo nuolatinio streso lygio. Taip ir atsirado chroniškas stresas, nes streso hormonai nuolat cirkuliuodavo organizme. Ilgainiui tai sukėlė riziką vyro psichinei sveikatai, esant ilgalaikiam nerimui prisidėjo ir nemiga.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Psichoterapeuto pagalba

Dukrai pasiūlius kreiptis į terapeutą vyras pradžioje net pyko. Jo manymu, kai jo šeima išgyvena tiesioginę grėsmę kreiptis pagalbos dėl nemigos būtų savanaudiška ir pinigų švaistymas. Bet ilgainiui, suprantant, kad jo problemos tik gylėja ir gali sukelti dar didesnes, nusprendė pabandyti.



## Savanorystė

Aleksejus karui prasidėjus iš karto buvo suplanavęs viską mesti ir važiuoti į gimtinę, padėti ten likusiems šeimos nariams. Tačiau jo šeima, tam prieštaravo. Nes Aleksejus nebėra stiprios sveikatos, o dėl amžiaus jokios organizacijos jo ir nepriėmė. Vyras iš pradžių pyko ir jautėsi negalintis niekuo padėti, bejėgis. Tačiau vėliau, atsirandant vis daugiau organizacijų padedančių nukentėjusiems nuo karo, ir remiančioms Ukrainos gyventojus Aleksejus stipriai prisidėjo prie jų veiklų, skirdamas visą savo laiką

## **PSICHOLOGO KOMENTARAI**

Tiek Covid-19 pandemija, tiek vykstantis karas Ukrainoje yra daugybinio poveikio krizės. Pavyzdžiui Aleksejaus atveju, kalbant apie karą, pirmasis poveikis buvo visus šokiravusi žinia apie karo pradžią. Antrasis – žinia, kad artimi ir pažįstami žmonės sėdi bombarduojami miesto rūsyje.

Vykstant kariniam konfliktui sudėtingiau adaptuotis yra vyresnio amžiaus žmonėms, priimti pokyčius yra nelengva, o kai tie pokyčiai – karas, o patiriamos emocijos, tokios kaip baimė, nerimas ir beviltiškumas yra netgi labai suprantamos.

Labai normalu ir žmogiška pasirūpinti savo saugumu, savo šeimos ir artimųjų saugumu. Išėiti iš ten kur pavojinga – tai labai normalu.

Ukrainiečiai, kurie dabar kuria gyvenimą svečiose šalyse, neturėtų galvoti, gyventi svetur, kai namuose karas – yra gėdingas poelgis.

Krizinėje situacijoje žmogus gali būti tam tikrą laiką. Vėliau įvyksta arba prisitaikymas prie egzistuojančios realybės, arba psichinės sveikatos sutrikimas. Reagavimo į krizę būdas priklauso nuo žmogaus amžiaus, turimų psichikos sutrikimų, priklausymo pažeidžiamoms visuomenės grupėms (pvz., jei žmogus jau yra patyręs krizinį įvykį, serga sunkiomis ligomis).

Normalu, kad krizinėje situacijoje juntamos aštrios emocijos, išgyvenimai laikui bėgant pasidaro nebe tokie ryškūs, tačiau psichologė pataria stebėti savo organizmą. Jei pradedamas jausti diskomfortas, atsiranda netipinės kūno reakcijos, simptomai, vadinasi, patirtas neigiamas krūvis paliko savo pėdsaką ir turime kažką keisti.

Džiugu, kad Aleksejus nepabijojo kreiptis pagalbos į terapeutą, nugalėjo savo gėdą ir suprato jo reikalingumą.

Pastaruoju metu daug visuomenės narių įvardina, kad išgyvena psichologinę krizę. Tai turi ilgalaikių padarinių sveikatai: didėja depresijos atsiradimo rizika, auga nerimo sutrikimų paplitimas, vis daugiau žmonių pradeda piktnaudžiauti alkoholiu ir psichotropinėmis medžiagomis. Sumažėjęs darbingumas, konfliktai su aplinkiniais, abejingumas, pasyvumas taip pat gali būti išgyvenamos psichologinės krizės padariniai. Numoti į šiuos padarinius kaip į normą nereiktų. Užsitęsios krizės gali turėti stipresnių padarinių mūsų psichikai. Psichoterapeuto, psichologo pagalbos pakanka, kai krizė trunka iki dviejų mėnesių, o jai užsitęsęs ilgiau kartais gali tekti kreiptis ir į psichiatrus.

# JONAS

## VIENIŠUMAS PANDEMIJOS METU



Jonas 67 metų, senjoras, našlys. 40 metų pradirbęs fizikos mokytoju. 2021 metų spalį susirgo kovid-19 virusu.

Liga prasidėjo spalio pabaigoje nuo gerklės perštėjimo. Tačiau po kelių dienų pradėjo gelti raumenis, sutriko miegas – pavykdavo pamiegoti kelias valandas, o po kelių parų nemiga užvaldė organizmą. Atsirado nesiliaujantis galvos skausmas, ėmė skaudėti akių dugnus.

Netrukus šiaulietis sužinojo, kad korona virusu susirgo artimas jo bičiulis, su kuriuo neseniai buvo susitikę. Vyras užsiregistravo COVID-19 testui mobiliajame patikros punkte ir jau kitą dieną gavo atsakymą – serga. Galvos skausmas stiprėjo – nepadėjo jokie vaistai. Nuolatinė nemiga, kaip ir šokinėjanti kūno temperatūra alino organizmą. Sveikatai prastėjant, po keturių sunkių dienų nusprendė kviesiti greitosios pagalbos medikus. Atvykę jie patarė gerti daugiau skysčių – turėtų sumažėti galvos skausmai. Nepadėjo – galvos skausmai stiprėjo. Po kelių dienų Alfredas išvežtas į ligoninę. Vyras džiaugiasi, kad jį užklupusi „korona“ nebuvo tokia stipri, jog būtų perkeltas į reanimaciją, neprireikė ventiliuoti plaučių – jo organizmą išskankinę skausmai rimo reguliariai švirkščiant vaistus. Tačiau atvirai sako: prisiminus nesibaigiantį galvos skausmą, silpnumą, kai negali net kojos iš lovos iškelti, nemigą ir kitas grėsmingos ligos patirtis kyla siaubas.

Pavojingą virusą atlaikęs Jonaspastaruojų metu stengiasi lauke pasivaikščioti bent porą kartų per dieną – treniruoja nusilpusį organizmą ir COVID-19 pažeistus plaučius. Vyras tiki, kad atkakliai dirbant, buvusią sveikatą po truputį pavyks atgauti. Tiesa, dar ir dabar, vis dar jaučia staiga atsirandantį silpnumą. Nors vyro sveikata jau po truputį taisyti, bet jis jaučiasi blogai. Sako atsirado baimė gyventi, baimė susitikti ir iš viso ką nors veikti. Jonas vengia susitikti su šeimos nariais, draugais. Dienas leidžia vienas ir jaučia vis prastėjančią emocinę sveikatą.



## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Judėjimas

Labiausiai Jonas džiaugiasi, kad visą gyvenimą mėgo fizinį krūvį, tai gyjant labai padėjo vaikščiojimas. Nors vyras pradėjo nuo nedidelių atstumų, dabar sako įveikiantis jau po kelis kilometrus per dieną.

### Skaitymas

Jonas buvęs mokytojas, todėl labai mėgo skaityti, šiuo laikotarpiu jį gelbėjo literatūra. Vyras skaitė daug naujų knygų ir perskaitė net jaunystėje skaitytas knygas.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Vienišumas

Jonas jau 8 metai kaip našlys, vaikai suaugę ir sukūrė savas šeimas. Visos pandemijos metu, Jonas išgyveno vienas. Iš pradžių dėl apribojimų sąlygų, vėliau ir pačiam atsiradusios baimės vėl užsikrėsti. Vyras atsiribojo nuo vaikų, anūkų.

### Neturėjimas ką veikti

Koronaviruso pandemijos metu, kai visi žmonės buvo priversti izoliuotis, daugelis žmonių neteko galimybės užsiimti mėgstama laisvalaikio veikla. Jonas kaip ir visi iš pradžių turėjo laikytis socialinės distancijos, atsirado draudimai lankyti giminaičius, tuo tarpu ir pagyvenusius asmenis. Taip Vyras turėjo atsisakyti jam svarbiausios laisvalaikio veiklos, tai yra bendravimo su giminaičiais, draugais, vaikais ir anūkais.

### Uždarumas

Vienatvė neretai keliauja ne viena – kartu su savimi atsiveda liūdesį, neviltį, kartais ir pyktį. Visa tai Jonas pradėjo kaupti viduje ir su niekuo nesidalinti, netgi kai buvo beprotiškai sunku. Taip jis stipriai užsidarė.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Kreipimasis į senjorų pagalbos liniją

Jonas netyčia per televiziją pamatė skelbimą, apie senjorų pagalbos liniją. Prisivertė paskambinti ir tai jam suteikė galimybę sumažinti vienišumo jausmą ir pabūti kartu. Keista, bet ir vienas skambutis per savaitę, naujas atsiradęs ryšys, draugiškas, nepamokslaujantis pašnekovas, pasiruošęs pasidžiaugti ir paliūdėti kartu, suteikė Jonui vilties.

## Atsiribojimas nuo neigiamų naujienų

Bendraudamas su senjorų linijos konsultantu, jo paskatintas Jonas atsiribojo nuo neigiamų žinių srauto, nes pastebėjo, kad jį tai veikia neigiamai. Taip sumažėjo nerimas ir atsirado noras gyventi buvusį gyvenimą..

## **PSICHOLOGO KOMENTARAI**

Laisvalaikio veikla paveikia žmogaus sveikatą per sudėtingą biologinį, psichologinį ir socialinį komponentą. Laisvo laiko leidimas yra naudojamas kaip malonumas, padedantis kovoti su psichologiniais išgyvenimais. Daugelis tyrimų rodo, kad aktyvus laisvalaikio praleidimas mažina stresą ir depresijos simptomus. Taip pat laisvalaikio veikla turi glaudų ryšį su socialiniais santykiais. Dalyvaudamas laisvalaikio veikloje, asmuo sukuria prasmingus santykius su draugais ir šeimos nariais. Be to, laisvalaikio veikla teikia galimybę vyresnio amžiaus žmonėms susipažinti su naujais žmonėmis ir užmegzti reikšmingus santykius. Šiuo atveju suprantama kodėl Jono emocinė sveikata vis prastėjo. Nes jis nutraukė visus kontaktus tiek su šeimos nariais, tiek su draugais.

Ryžtis surinkti pagalbos telefoną, skirtą senjorams – ne visiems paprasta: kai kurie, nediršta skambinti, galvodami, kad niekam nebus įdomu su jais kalbėtis. Daugelis skambinančių gali turėti artimuosius, vaikus, bet slegia vidinė tuštuma.

Žmogus gali būti tarp žmonių, bet vis tiek jaučiasi nesuprastas, vienišas, neturintis su kuo aptarti rūpimų temų. Senjorų pagalbos linija kaip ir buvo skirta vienatvę patiriantiems senjorams Ji, kaip reiškinys, nėra blogai, jeigu žinai, ką su vienatve daryti, moki joje gyventi. Bet jeigu nemoki, vienišumo jausmas pradeda siaubingai slėgti. Vyresni žmonės nenori trukdyti vaikų, apkrauti jų papildomais rūpesčiais. Galvoja, jei paskambins per dažnai, tai trukdys, nes vaikai daug dirba, savo vaikus augina, laiko neturi.

Pandemijos metu Senjorus, kamavonežinomybė, kiek reikės laukti, kol pandemija atslūgs, nerimas, abejonės dėl sveikatos. Senyvo amžiaus žmonėms kyla klausimų ar dvejonų dėl COVID-19 situacijos.



# DANA

## VYRO NETEKTIS



Danai 70 metų. Tai išmintingas, patyręs, ryžtingas ir labai paslaugus žmogus. Ji turi daug draugų.

Ji išėjo į pensiją po audringų 25 metų, praleistų dirbant mokyklos sekretore, ir dar 20 metų, per kuriuos dirbo užsienyje namų tvarkytoja ir virėja kai kuriose šeimose Izraelyje ir Vokietijoje,

Dana buvo ištekejusi du kartus. Jos pirmoji santuoka truko 25 metus ir buvo gana nelaiminga. Ji turi 2 dukras ir 5 anūkus. Nusprendusi išsiskirti, ji turėjo išvykti iš šalies be jokių daiktų ir pradėti visiškai naują gyvenimą. Tai buvo labai sunkus laikotarpis jai prisitaikyti prie naujo gyvenimo būdo, naujų kalbų, naujų kultūrų, naujų religijų ir dirbti pagal išsilavinimą. Tačiau po vienerių metų Izraelyje ji sutiko rumuną Kornelį, kuris tapo jos sielos draugu ir antruoju jos vyru. Dar dvejus metus jie gyveno Izraelyje, paskui turėjo išvykti į Vokietiją, nes Vokietijoje jis susirado geresnį darbą. Daną ir Kornelį siejo daug pomėgių: religinis tikėjimas, malonumas padėti aplinkiniams, knygos, muzika, amatai, maisto gaminimas ir vakarėliai su draugais ir artimaisiais.

Pati Covid 19 pandemijos pradžia buvo nustatyta Izraelyje, kur jie lankėsi pas senus draugus. Jiems pavyko suspėti į paskutinį skrydį į Bukareštą, o paskui į paskutinį skrydį į Iasį.

Prasidėjo izoliacijos laikotarpis. Jie nebijojo nei Covid 19 viruso, nei pačios ligos, tačiau tai pakeitė malonią kasdienybę. Kornelis rytais eidavo apsipirkti ir susitikinėdavo su kaimynais, draugais ar pažįstamais turguje, prekybos centre ar apylinkių gatvėse. Grįžęs namo, jis Danai pasakodavo visas sužinotas naujienas ir istorijas. Dana gamindavo maistą, o po pietų dukterų šeimos, draugai ar kaimynai atvažiuodavo pas juos pavakarieniauti. Jų durys visada buvo atviros ir jie buvo labai svetingi žmonės.

„Covid 19“ apribojimai neleido Korneliui išeiti iš namų ilgiau nei 2 valandas, priešingu atveju jam būtų skirta bauda. Dana visada turėdavo jam paskambinti ir skubinti grįžti. Daugiau nebuvo įmanoma aplankyti, net šeimai. Jų gyvenimas tapo šiek tiek liūdnas. Jų planai keliauti ir aplankyti draugus šalyje ar užsienyje išnyko. Žiūrėti televiziją tapo labai baisu, todėl jie pasidavė. Dana pradėjo tapyti, o Kornelis skaityti religines knygas.

Jie vis tiek nebijojo ligos, net jei kai kurie kaimynai ir pažįstami mirė ar sunkiai susirgo.

2021 metų rugpjūtį, kai Rumunijoje „Covid 19“ atvejų sumažėjo ir apribojimai tapo rekomendacijomis, šeimos draugas grįžo iš verslo kelionės ir juos aplankė. Po kelių dienų abu pradėjo blogai jaustis. Per kelias ateinančias dienas jų sveikata nuolat blogėjo. Dukros nusprendė kviesti greitąją pagalbą, net jei Dana ir Kornelis to nenorėjo. Korneliui buvo aukšta temperatūra ir sunku kvėpuoti. Jis jautėsi daug blogiau nei Dana. Covid-19 infekcija buvo diagnozuota jiems abiem. Korneliui reikėjo intubuoti ir per trumpą laiką jis prarado sąmonę. Po 2 savaitių jis mirė ligoninėje.

Dana, net ir sirgdama astma, gydėsi ir po savaitės grįžo namo. Ji atsigavo lėtai, bet užtikrintai. Tačiau labai nerimavo dėl Kornelio. Dėl apribojimų jo aplankyti nepavyko. Sužinojusi, kad jis mirė, ji patyrė didžiulį šoką. Viskas įvyko taip netikėtai. Jie turėjo tiek daug planų kartu... Jie turėjo tokį malonų gyvenimą kartu...

Kornelio mirtis Danos gyvenime paliko didžiulę tuštumą. Ji taip pat buvo labai nusiminusi ir dėl to, kad dėl „Covid 19“ apribojimų laidojimo ritualas buvo gerokai sumažintas. Tai nebuvo sąžininga! Toks ištikimas žmogus ir pasišventęs bažnyčiai, negavo normalaus palaidojimo. Ji negalėjo su tuo susitaikyti.

Danos gyvenimas po Covid 19 tapo kitoks nei buvo anksčiau.



Photo by Ian Taylor on Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Tapyba ir rankdarbiai

Apribojimai nutraukė vizitus, todėl Dana turėjo daug laisvo laiko. Sprendimas nustoti žiūrėti televizorių kelis kartus per dieną, nes jis teikė tik baisias naujienas ir blogą nuotaiką, taip pat privertė ją susirasti kitą užsiėmimą. Ji visada norėjo tapyti, todėl užsisakė tapybos rinkinius. Ji pradėjo ištisus rytus leisti tapybai ir nusprendė padovanoti paveikslus vaikų dienos centrui. Ji taip pat praleido valandas kurdamą kitus rankdarbius, kuriuos įkvėpė žurnalai. Ji visada norėjo tai padaryti, bet neturėjo laiko.

### Prisitaikymas gyventi vienai be vyro

Danos gyvenimas tapo tuščias ir beprasmis po netikėtos vyro mirties. Jos religinis tikėjimas padėjo jai įveikti šį tragišką įvykį, nes ji manė, kad „gyvenimas turi gerų ir blogų akimirų“. Tik gerasis Dievas žino, kokia viso to prasmė. Diena po dienos Dana turėjo rasti prasmę mažuose dalykuose, įvykiuose ir rutinoje, net jei viską skaudžiai prisiminė apie jos vyrą.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Izoliacija

Dana gyveno labai aktyvų socialinį gyvenimą. Ji keliavo į šalį ir į užsienį aplankyti draugų. Ji kasdien priimdavo svečių. Pandemijos apribojimais neleido jai keliauti ir aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime

### Partnerio mirtis

Dana su vyru gerai gyveno, tačiau Covid 19 jį netikėtai atėmė ir visiškai destabilizavo. Jos sieloje išliko didžiulė visuma, aplinkui skaudūs prisiminimai ir vieniša rutina, prie kurios reikėjo prisitaikyti.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Pomėgiai/ malonūs užsiėmimai

Laiką su šeima ar draugais, kurie buvo kasdieniai svečiai, ir žiūrėdami televizorių Dana pakeitė tapyba ir kūrybiniai rankdarbiai, kurie jai buvo labai maloni veikla, kuriai ji ilgai laukė, kol galės praktikuotis ir neturėjo laiko. Ji jautėsi naudinga ir nusprendusi paveikslus padovanoti naujo vaikų dienos centro puošybai.

### Religinės konsultacijos

Iškart po netikėtos Danos vyro mirties jai patarė religinės bendruomenės kunigas, kuris ją reguliariai lankydavo ir papasakojo apie panašius atvejus bei patarė..

### Stiprus socialinės paramos tinklas

Po vyro netekties labai svarbų vaidmenį Danos gyvenime suvaidino didelis socialinis tinklas, kurį ji jau turėjo ir tai jai labai palaikė. Ji pradėjo kalbėtis telefonu su artimaisiais ar draugais, kai jausdavosi vieniša ar apimta sielvarto.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Dana pasirodė esanti išmintinga ir patyrusi asmenybė ir, nepaisant didžiulių nuostolių, rado išteklių ir būdų, kaip tęsti. Geri santykiai su šeima ir draugais jai buvo labai naudingi šiais sunkiais laikais.

Kūrybiškumas ją išgelbėjo ir šį kartą. Ji pati rado išradingų ir prasmingų būdų investuoti.

Ji yra pavyzdys daugeliui žmonių.

Psichologės rekomendacija – būti stipriai ilgalaikėje perspektyvoje ir pasikliauti keliais ramsčiais, kad jos vidinė pusiausvyrą būtų pasiekta, nes gedėjimo sielvartas yra ilgalaikis procesas, jis užgyja laiku, sunaudojama daug energijos ir palaikoma.

# ELVIRA

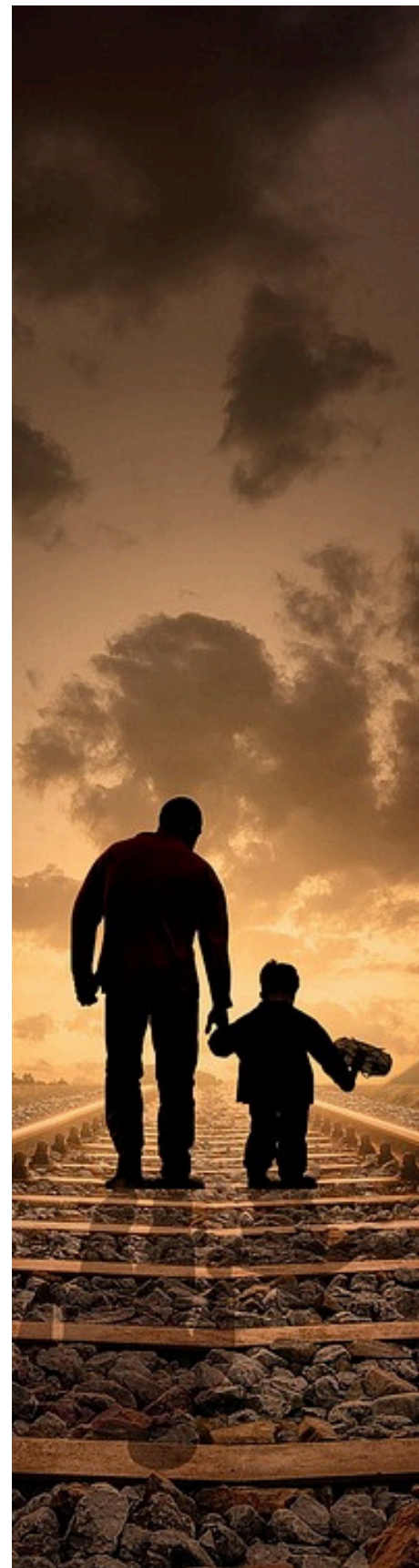
## ŠEIMOS LIGOS IR IZOLIACIJA



Elvira jau gana seniai išėjo į pensiją. Jai 73 metai, ji gyvena kartu su vyru, dukra, žentu ir anūke. Prieš „Covid“ laiką jie turėjo labai nusistovėjusią rutiną. Pirmoje dienos dalyje Elvira buvo atsakinga už maisto gaminimą ir 6 metų anūkę, o jos dukra ir žentas eidavo apsipirkti ir dažniausiai tvarkėsi.

Covid sustabdė šią rutiną, ją labai išgąsdino, kėlė nerimą jai ir visai jos šeimai, izoliavo juos ir privertė valandas praleisti prie televizoriaus. Jos dukra prarado kantrybę, nes gyveno patalpoje ir turėjo sugalvoti įvairiausių žaidimų, kad ją nudžiugintų. Jie turėjo kruopščiai dezinfekuoti visus daiktus, kuriuos atsinešė į butą, ir gyventi su baime, kad virusas galėjo išvengti dezinfekcijos. Jie plaudavo rankas iki susierzinimo.

Elvira, kaip ir visa šeima, buvo liūdna, išsigandusi ir susirūpinusi, kai jos žentui buvo diagnozuotas Covid ir ji kartu su visais buvo uždaryta į karantiną. Jie labai nesirgo, išskyrus žentą ir anūkę, kuriai pasireiškė sunkūs simptomai, tačiau jos nereikėjo guldyti į ligoninę. Problema ta, kad jie visi buvo viduje ir visiškai izoliuoti nuo likusio pasaulio. Nė vienas iš jų negalėjo išeiti apsipirkti ar nueiti į vaistinę, kad pasirūpintų bet kokia kita būtinybe, kurios jiems gali prireikti. Elvirai tai buvo labai sunkus metas, ji buvo ant palūžimo slenksčio ir ketino tikėti, kad nebeliks gyva. Dukra ir kita dukra, kuri negyveno su ja, padėjo jai išgyventi šį sunkų laikotarpį. Jie ją labai padrąsino, kol situacija normalizavosi ir dėl jų ji išgyveno. Ji visada rasdavo būdą, kaip išgyventi sunkias akimirkas. Ji suprato, kad jai reikia rūpintis anūke, nes jos tėvai dirbo nuotoliniu būdu ir tai užpildė visą jos laiką..





## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

Elvirą labai sukrėtė bendra padėtis, ji liko paveikta baimės ir nerimo. Ji taip pat kentėjo nuo izoliacijos, ligų ir materialinės paramos stokos, kai sirgdama buvo visiškai atskirta nuo išorinio pasaulio, tačiau nepasidavė neigiamoms emocijoms – baimei ir nevilčiai. Ji sugebėjo rasti savo vidinę jėgą, sutelkti vidinius resursus.

Įveikti sunkų laikotarpį jai padėjo ir pasitikėjimas šeimyniniu tinklu, optimizmo bei drąsos pasiskolinimas iš dukrų.

Elvira sugebėjo rasti savo egzistavimo tikslą – rūpintis anūke, kol jos tėvai namuose dirbo internetu.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

Baimė užsikrėsti liga, nerimas dėl bendros situacijos, diskomfortas keičiant rutiną ir dėl naujų darbų, tokių kaip dezinfekcija ir nuolatinis rankų plovimas. Visiška izoliacija ir baimė dėl savo ir kitų šeimos narių sveikatos ligos metu buvo rimti sunkumai, su kuriais ji susidūrė, ypač karantino metu.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Pasitikėjimas savimi ir padrąšinimas, paremtas ankstesne sunkumų įveikimo patirtimi, buvo svarbūs įveikiant sunkias akimirkas. Atvirumas ir dalijimasis emocijomis su jos palaikymo tinklu prisidėjo prie jos atgimimo.

Rūpinimasis ir atsakomybė už kitus, atitinkamai savo anūkę, buvo svarbus ramstis įveikiant Covid laikotarpį.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Elvira nėra itin stipri moteris ar vedama aiškios motyvacijos įveikti sudėtingas situacijas, tačiau ją supa šeima, kuri jai buvo tikra parama.

Jai pasisekė, kad ji nesirgo rimta Covid forma ir jai teko susidurti tik su emociniais sunkumais.

Dviejų dukterų pagalba ir grįžimas prie rutinos rūpintis anūke, izoliacijos situacijoms pritaikyta veikla grąžino ją į vėžes.

# DORINA

## ŠEIMOS IŠSISKYRIMAS



Dorinai 66 metai. Ji vis dar dirba, net jei būtų galėjusi išeiti į pensiją. Ji gyvena su vyru, sūnumi ir jo žmona. Laisvalaikiu ji gamina maistą pardavimui. Ji būtų atsisakiusi šio darbo, tačiau pasitaiko klientų, kurie skambina ir prašo specialiai pagaminti renginiams. Ji puikiai gamina tradicinius patiekalus.

Covid laikotarpis jai buvo sunkus. Iš pat pradžių išsigando, laikėsi visų nuostatų ir rekomendacijų, labai mažai išeidavo į lauką, beveik su niekuo nesusitiko, turėjo visus skiepus. Jos vyras ir ji nesirgo Covid, bet labai vėlai 2022 m. vasarą grįždami traukiniu iš atostogų pajūryje. Jie sirgo lengva Covid forma.

Jai nutiko keistas įvykis. Pačiame Covid periodo piko metu jos uošvės tėvas susirgo, buvo paguldytas į ligoninę ir mirė po dviejų savaitių. Jam buvo 88 metai. Jos vyras ir sūnus nuvažiavo pasitikrinti, kas su juo vyksta ligoninėje, tačiau jiems nebuvo leista perimti mirusio žmogaus ar grįžti namo, kad neužterštų kitų. Mirusieji buvo palaidoti vieni.

Taigi Dorina namuose atsidūrė visiškai viena ir kurį laiką nieko nežinojo apie savo vyrą ar sūnų. Ji labai bijojo išeiti apsipirkti maisto produktų ir gyveno su tuo, ką turėjo namuose, kol jie sugrįžo. Ji buvo paralyžiuota iš baimės ir visa situacija jai atrodė kaip juodoji skylė.

Ji visą dieną žiūrėjo televizorių ir tai pablogino situaciją. Vienintelis dalykas, kurį ji mėgo daryti, buvo skaityti receptų žurnalus ir užsirašyti. Ji jų turėjo daug, bet niekada nerado laiko iš tikrųjų jų studijuoti. Ji tikrai buvo pasiryžusi kai kuriuos iš jų išbandyti ir pakeisti meniu.

Vėliau ji suprato, kad tai išgelbėjo ją nuo to, kad ji neišprotėjo, kol šeimoje viskas vėl normalizavosi.



## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Pomėgio stiprinimas: maisto gaminimas

Dorina buvo viena labai keistoje asmeninėje situacijoje, giminaičio mirtyje ir staigaus atsiskyrimo nuo kitų šeimos narių ir šioje situacijoje pasikliovė savo maisto gaminimo įgūdžiais bei noru atsinaujinti šioje srityje.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Vienatvė, baimė, nerimas, šeimos išsiskyrimas, artimojo mirtis

Dorina gyveno normalų, įprastą gyvenimą su keliais pakilimais ir nuosmukiais, ir staiga ji atsiduria Covid suirutės viduryje, kuri, be to, tiesiogiai paveikia jos pačios šeimą. Ji išgyveno labai liūdną laikotarpį su didele baime, tačiau dėl šios išsiskyrimo situacijos nesaugumo ir giminaičio mirties per tokį trumpą laiką ji dar labiau jaudino.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Grijimas prie savo pomėgių

Šiuo sudėtingu laikotarpiu Dorina grįžo prie savo pagrindinio pomėgio – maisto gaminimo – ir skaitė daugybę maisto gaminimo žurnalų, kuriuos buvo surinkusi, bet dėl laiko stokos niekada atidžiai neperskaitė. Taip leisdama laiką ji atitrūko nuo bendro Covid konteksto ir nuo savo asmeninio konteksto.

Per visą Covid laikotarpį naujų receptų skaitymas ir maisto gaminimas tapo jos prieglobsčiu.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Akivaizdu, kad Dorina patyrė traumuojantį įvykį Covid 19 laikotarpiu. Ji labai smarkiai gyveno socialinėje izoliacijoje, nes liko beveik tik patalpose. Prie to prisidėjo visa išsiskyrimo situacija ir greita bei tragiška jos marčios tėvo mirtis. Ji padarė viską, kad įvykdytų visus valdžios institucijų prašymus ir rekomendacijas, ir ji dalyvavo „kovok arba bėk reagavimo“ veikloje.

Atskirtesnis požiūris ir informacija iš kelių šaltinių ar skirtingų požiūrių jai būtų padėję įprastu lygiu įžvelgti pavojų be perdėto ir nenaudingo energijos vartojimo.

Platesnis ir labiau palaikantis asmeninis tinklas, psichologinės ar religinės konsultacijos būtų atkreipę jos dėmesį į kitas problemas ir sumažinę streso lygį.

Ją išgelbėjo tai, kad jai pavyko pasikliauti savo pomėgiu.

# MARIA

## NEPAISYDAMAS LIGOS



Dalyvio istorija apie kasdienės patirties akimirkas, kurios jiems sukėlė didelį iššūkį Covid-19 ir Rusijos bei Ukrainos karo metu.

Marijai 67 metai. Anksčiau ji dirbo sprendimų priėmimo darbą ir mėgavosi priimti sprendimus visą gyvenimą. Ji yra labai lanksti, diplomatiška ir bendraujanti asmenybė. Anksčiau ji mėgavosi savo pensiniu gyvenimu. Ji susitikdavo su draugais, organizuodavo ir vykdavo į keliones, organizuodavo ir eidavo į vakarėlius, gimtadienius, kultūrinius užsiėmimus ar restoraną. Ji dirba ne visą darbo dieną, kad prižiūrėtų moterį, kuri yra iš dalies neįgali.

Covid-19 pandemija ją visiškai nustebino ir visiškai pakeitė jos kasdienybę. Ji turėjo likti viduje visą dieną. Ji žiūrėjo televizorių, kad būtų informuota. Iš pradžių ji manė, kad visa situacija ilgai nesitęs, gal kelias dienas, gal savaitę ar dvi. Ji jautėsi kaip kalinė savo namuose. Ji labai džiaugėsi, kad prieš kelis mėnesius nusprendė pasiimti katę. Tai padėjo jai nesijausti tokiais vienišais. Maria pradėjo valandų valandas kalbėti telefonu su savo šeima ir draugais. Po kurio laiko ji pradėjo eiti į miestą ir laikytis savo rutinos ankstesniais Covid laikais, rizikuodama užsikrėsti šia liga. Žinoma, į privalomų teisės aktų laikymąsi ji skyrė tiek dėmesio, kiek baudų nemokėti.

Galiausiai ji susirgo Covid-19, ji buvo paguldyta į ligoninę. Jos būklė buvo gana sunki. Jos vartojami vaistai susilpnino jos organizmą, be to, prieš 5 metus ji sirgo vėžiu. Jai visiškai pasveikti prireikė maždaug pusantro mėnesio.

Po to ji vėl pradėjo savo naują dienos grafiką – susitikti su draugais, kuo daugiau išeiti į lauką, lankytis renginiuose, žinoma, atsargiai. Rezultatas buvo toks, kad per vienerius metus ji vėl užsikrėtė Covid19 – lengva ligos forma.

Tačiau ji išlaikė nepakitusią savo optimistišką dvasią ir gyvenimo džiaugsmą.

Marijai svarbi problema buvo tai, kad kiekvienais metais ji vykdavo į Italiją, kur gyveno jos sūnus su šeima ir pasitikrindavo dėl vėžio. Per Covid-19 laikotarpį ji negalėjo vykti į Italiją pasitikrinti dėl vėžio ir tai jai kėlė nerimą. Pasibaigus pandemijai, ji pajuto palengvėjimą ir pagaliau galėjo nuvykti į Italiją ir sužinoti, kad yra sveika.

Tačiau Covid-19 liga paliko jos kūne pėdsakus, kuriuos ji jaučia ir šiandien. Kai ji šiek tiek sušąla, ji pradeda kosėti ir neabejotinai pažeidžiamas ketvirtadalis jos plaučių. Tačiau ji išsaugojo savo psichinę sveikatą ir tuo džiaugiasi.

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Rūpinimasis naminiiais gyvūnėliais

Covid-19 Marijai suteikė daug laisvo laiko, daug neišnaudotos energijos ir tvėrė gyvenimo spraga. Jai buvo labai svarbu skirti daugiau laiko ir meilės naujai pasiimtai katei. Ji nesijautė tokia vieniša ir nenaudinga.

### Paramos tinklo stiprinimas virtualiai

Marija turėjo labai stiprų paramos tinklą, įskaitant šeimą ir draugus, nes ji pasveiko po vėžio. Ji daug dirbo, kad ją turėtų ir išlaikytų. Ji organizuodavo daug veiklų, visur lankydavosi ir visiems skambindavo. Dabar visus įvykius akis į akį ji bandė perduoti telefonu ar internetu, net jei tai nebuvo tas pats dalykas.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Nerimas ir uždarumas

Marija tvirto charakterio, labai aktyvi, energinga ir ryžtinga. Ji įpratusi užpildyti savo dieną jai prasminga veikla. Įsipareigojimas likti viduje ir neturėti galimybės užsiimti įprastomis veiklomis privertė ją beviltiškai ir nerimauti.

### Bijoti prarasti emocinę pusiausvyrą ir psichinę sveikatą labiau nei bijoti Covid

Covid-19 Marijai buvo didelis iššūkis, nes vėl suaktyvino jos baimes ir emocinę sumaištį, kurią ji išgyveno sirgdama vėžiu. Ji jautė, kad praranda vidinę pusiausvyrą ir gyvenimo pojūtį, kurį taip sunkiai pavyko įtvirtinti, kai atsigavo po vėžio.

Marija nusprendė kiek įmanoma laikytis įprastos rutinos, rizikuodama susirgti. Ji aiškiai nustatė savo prioritetus ir suprato, kad emocinė sveikata jai svarbiau nei rizika susirgti Covid 19 ir prarasti fizinę sveikatą.



## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

*Rūpinimasis kitais (draugais, augintiniu).*

Marija rado būdą, kaip daugiau nesijausti vieniša ir nenaudinga, ir nusprendė investuoti į savo ką tik pasiimtos katės priežiūrą. Ji taip pat įprato skambinti draugams ir raginti sunerimusius, trapius ar sergančius būti stipriais. Taip ji vėl jautėsi stipri, aktyvi ir naudinga, valdanti savo gyvenimą.

*Facing deepest fears*

Užuot likusi namuose kupina baimės ir nerimo, Marija nusprendė būti aktyvi, kaip įprasta, ir kuo daugiau išeiti, nepaisydama valdžios draudimų ir rekomendacijų bei įrodymų, kad infekcijų skaičius auga didėjant kontaktinių žmonių skaičiui. Ji nusprendė sąmoningai rizikuoti, būti drąsi, net jei kai kas ją laikytų maištinga ar neapgalvota. Ji tiesiog vengė depresijos ir nerimo ir niekada nuo jų neatsigavo

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Marija prisiėmė didelę riziką savo sveikatai, ypač dėl to, kad yra senyvo amžiaus ir jau pasveiko nuo vėžio, kurio ji vis dar bijo ir kontroliavo reguliariai tikrindama medikus.

Ji nusprendė elgtis taip, kaip nori, ryžtingai, kad kuo daugiau nepakeistų savo kasdienės rutinos ir psichoemocinės paramos formų. Ji pasiūlė neapgalvotą ir netinkamą elgesio modelį kitiems, perleisdama ribas ir nesilaikydama valdžios įpareigojamų ir rekomenduojamų atsargumo priemonių.

Ji galėjo pasinaudoti psichologiniais ar draugiškais patarimais, kurie galėtų būti daugiau apmąstyti nei veikti, susitaikyti su savo kasdienės rutinos pasikeitimu, išplėsti emocinės pusiausvyros mechanizmus, susitaikyti su savo pažeidžiamumu, susitaikyti su tuo, kad ją išgelbės kiti, ir nevaidinti visą laiką „gelbėtojo“ vaidmenį. Ji galėtų rasti statiškesnių, bet naudingesnių būdų leisti laiką patalpoje ir taip išlikti sveikesnei.

# ADRIANA

## IŠ NAUJO ATRASTAS KŪRYBIŠKUMAS



Adrianai yra 68 metai ir ji neseniai išėjo į pensiją prieš COVID-19. Ji visą gyvenimą dirbo teatro scenografe.

Covid 19 laikotarpis jai buvo labai sunkus laikotarpis, nes ji ruošėsi susikurti naują rutiną. Ji gyveno viena ir, nors turi dukrą ir keletą gerų draugų, ją labai paveikė. Ji jautėsi labai išsigandusi, nerimaujanti ir prislėgta, kai izoliacija tęsėsi. Viskas jai atrodė labai netikėta. Ji jautėsi manipuliuojama valdžios ir televizijos. Šis virusas jai atrodė toks nerealus ir vis dėlto toks pavojingas.

Daugelis aplinkinių sirgo, susirgo sunkiomis ar lengvesnėmis formomis, kai kurie pažįstami net mirė. Ji prisimena sumaištį, antagonistines diskusijas ir konfliktus dėl Covid, apsaugos priemonių, skiepų, gydymo protokolų ir pan. Tai buvo labai liūdnas metas, nes žydėjo medžiai ir visą pavasarį, vasarą ir rudenį teko išbūti namuose.

Tam tikru momentu ji pradėjo tapyti temas, kurias norėjo tapyti visą savo gyvenimą bet neturėjo laiko. Ji pradėjo išbandyti naujas technikas, pavyzdžiui, koliažą. Po truputį ji iš naujo atrado save, vėl susisiekė su savo vidiniu aš. Ji buvo nustebinta, kaip stipriai pasikeitė per visus šiuos metus, net nekreipdama į tai dėmesio. Tai tiesiog atsitiko.

Tada ji pradėjo vesti dienoraštį apie save, savo norus, baimes ir kitus žmones. Jis pakeitė bendravimą su bendraamžiais.

Žvelgdama atgal, ji stebisi, kaip labai pasikeitė žmonės dėl izoliacijos. Jie tapo labiau nutolę vienas nuo kito, mažiau bendraujantys, abejingiesni ir šaltesni. Ji taip pat pasikeitė. Ji mažiau kalbėjo, pakeitė gyvenimo ritmą, dabar tapo lėtesnė, mažiau energinga. Tačiau ji jautėsi išgyvenusi, laiminga, kad gyveno ir dabar gali apie tai papasakoti kitiems.



Photo by Rudy and Peter Skitterians from Pixabay

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

---

### Nauji meniniai įgūdžiai

Adriana nusprendė savo laisvalaikį užimti piešdama, tapydama ir kurdama koliažą. Visą gyvenimą ji buvo profesionali menininkė, tačiau niekada nebeliko laiko ir jėgų kurti savo kūrinys. „Covid 19“ apribojimai ir izoliacija suteikė jai tokią galimybę. Bent jau ji taip jautėsi..

### Rašymo gebėjimai

Nebeėjimas į darbą, apsipirkti, nesusitikimas su draugais ir šeima sukėlė Adrianos bendravimo sistemos sutrikimų. Savo meninį požiūrį ji nusprendė papildyti rašymu. Ji pradėjo kasdien rašyti į savo dienoraštį, kad patenkintų poreikį bendrauti. Ji pastebėjo terapinį rezultatą, nes jautė mažesnę įtampą dėl to, kas vyksta pasaulyje ir daugiau ramybės bei savęs supratimo..

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Sumišimas, baimė, vienatvė

Covid 19 laikotarpio pradžia Adrianą iš esmės destabilizavo. Per daug baimės, per daug sumaišties, izoliacijos, prieštaringos naujienos ir informacija per televiziją, prieštaringos nuomonės ir žmonių, su kuriais ji kalbėjo telefonu, elgesys. Ji nežinojo, kuo tikėti. Ji bijojo susirgti, taip pat netikėtai mirti dėl šio Covid.

### Per daug laisvo laiko

Adrianos problema buvo per daug laiko nerimauti, kurti tamsius scenarijus: ką ji darys, jei susirgs, kas ja pasirūpins, ar ji pasveiks, o jei mirs, kas bus su žmonėmis, kuriuos pažinojo ir mylėjo? Ji buvo šiek tiek trapi, nes neseniai išėjo į pensiją ir turėjo pakeisti savo kasdienybę. Iš užsiėmusio žmogaus dabar ji turėjo tiek mažai ką veikti.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### *Įsirašyti save per meną*

Adriana pasinaudojo savo meniniais gebėjimais ir skyrė laiko įgyvendinti savo neišsipildžiusias menines svajones. Ji pradėjo piešti, tapyti, daryti koliažus ir tt Ji kreipėsi į temas, kurių visada norėjo arba spontaniškai, ir su naujomis meninėmis technikomis. Ji jautėsi žvali ir atitolusi nuo baisios ir pilkos realybės.

### *Rašytinė savirefleksija (dienoraštis)*

Adriana pakeitė poreikį bendrauti su bendraamžiais, rašytinę savirefleksiją. Bendravimas telefonu padidino jos baimę ir nerimą, kaip visada, pagrindinės temos buvo apie Covid situaciją, kas susirgo ir kas mirė, kokius naujus apribojimus ruošia valdžia, stengdamasi to išvengti. Dienoraščio rašymas padėjo jai susikoncentruoti ties tuo, kas jai buvo iš tikrųjų įdomu, apie jos meninę raidą ir suteikė ramybės bei pilnatvės.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Adriana išsiaiškino dvi labai efektyvias atsparumo stiprinimo technikas, atitinkančias jos asmenybę ir meninę profesinę patirtį. Jie padėjo jai atsispirti ir iš naujo atrasti save per Covid laikotarpį.

Tačiau jie gali turėti nepageidaujamų pasekmių Adrianai, jei nebus prašoma tinkamos konsultacijos, nes gali tęstis nesocialus ir tolimas elgesys. Tęsiant meninę veiklą ir dienoraščio rašymą, rekomenduojama keisti veiklą, veiklą lauke, socializuotis, palaikyti artimus kontaktus.

Emily, gyvenanti reabilitacijos skyriuje, susidūrė su riboto lankymo iššūkiu COVID-19 pandemijos metu. Ji nekantriai laukė savo šeimos ir draugų palaikymo ir buvimo sveikimo kelionės metu. Tačiau dėl saugumo protokolų apsilankymai buvo riboti, todėl ji jautėsi izoliuota ir vieniša. Nepaisant šio iššūkio, terapinė komanda suaktyvino emocinę paramą. Jie organizavo virtualius susitikimus su Emily artimaisiais, palengvino vaizdo skambučius ir netgi surengė vizitus. Komandos pastangomis Emily rado paguodą ir ryšį sunkiu metu.



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Atsparumas

Atsparumas – tai gebėjimas prisitaikyti ir atsigauti po nelaimių, traumų ar reikšmingų gyvenimo pokyčių. Įveikti stresą ir baimę, susijusią su COVID-19 pandemija, žmonės priverstė pasinaudoti savo atsparumu, kad ištvirtų kasdienio gyvenimo pokyčius.

Susidoroti su stresu ir įveikos mechanizmais, siekiant ištvirti kasdienio gyvenimo pokyčius ir baimę, kurią sukėlė virusas.

Kaip jausmų išreiškimas, dalijimasis jausmais su patikimu draugu, šeimos nariu ar terapeutu. Savo emocijų išreiškimas gali būti sveikas būdas atsikratyti streso ir baimės.

### Skaitmeninis raštingumas:

Pandemijos metu itin svarbu tobulinti skaitmeninio raštingumo įgūdžius, kad būtų galima palaikyti ryšį su artimaisiais virtualiomis priemonėmis.



## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Izoliacija

Ilgalaikė izoliacija gali sukelti vienišumo, nuobodulio ir atitrūkimo nuo pasaulio jausmą. Žmonės iš prigimties yra socialūs tvariniai, o atsiribojimas nuo socialinio bendravimo gali pakenkti psichinei sveikatai.

### Sveikatos gairių laikymasis

Užtikrinti, kad visi gyventojai laikytųsi visuomenės sveikatos gairių, tokių kaip kaukių dėvėjimas ir rankų higiena, gali būti iššūkis bendruomenės aplinkoje.

### Simptomai COVID-19 metu ir stresas bei baimė dėl savo artimųjų

Baimė dėl COVID-19 gali būti emociškai varginanti, ypač kai jums ar jūsų artimiesiems gresia infekcija. Susirūpinimas šeimos ir draugų sveikata ir saugumu gali sukelti didelį stresą ir nerimą.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Išraiška per menus, šaipymasis iš sunkumų, mokymasis gyventi su pokyčiais.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Nors vieni labiau dvejojo, o kiti buvo labiau atsipalaidavę, visi dalyviai buvo atviri seminaro procesui. Visi dirbo kokybiškai ir gerbė vienas kito ribas ir idėjas. Jie pradėjo seminarą nuo klausimų apie tai, kas nutiks, ir kai kuriais momentais prireikė, kad koordinatorius patikintų, kad viskas bus gerai.

Aleksas, gyvenantis reabilitacijos skyriuje, prieš prasidedant pandemijai padarė didelę pažangą per kineziterapijos seansus. Tačiau staiga sustabdžius asmeninio gydymo seansus dėl saugumo, Aleksas susidūrė su nesėkme sveikimo kelionėje. Terapijos komanda pripažino iššūkį ir greitai prisitaikė teikti nuotolinius terapijos seansus. Jie vadovavo Aleksui atlikti pratimus ir suteikė vaizdo įrašų, kad galėtų tęsti savo pažangą namuose. Nepaisant atstumo, komandos atsidavimas ir nuolatinis palaikymas padėjo Aleksui atgauti pagreitį ir tęsti reabilitacijos kelionę.



Photo by Dizzy Roseblade from Pixabay

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Atsparumas

Atsparumas – tai gebėjimas prisitaikyti ir atsigauti po nelaimių, traumų ar reikšmingų gyvenimo pokyčių. Kovodami su stresu ir baime, susijusia su COVID-19 pandemija, žmonės priverstė pasinaudoti savo atsparumu, kad ištvirtų kasdieninio gyvenimo pokyčius..

Susidoroti su stresu ir įveikos mechanizmais, siekiant ištvirti kasdienio gyvenimo pokyčius ir baimę, kurią sukėlė virusas.

Kaip atsipalaidavimo būdai:

Užsiimkite veikla, kuri padeda atsipalaiduoti, gali būti atokvėpis nuo streso ir baimės.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Izoliacija

Ilgalaikė izoliacija gali sukelti vienišumo, nuobodulio ir atitrūkimo nuo pasaulio jausmą. Žmonės iš prigimties yra socialūs tvariniai, o atsiribojimas nuo socialinio bendravimo gali pakenkti psichinei sveikatai.

### Simptomai COVID-19 metu ir stresas bei baimė dėl savo artimųjų.

Baimė dėl COVID-19 gali būti emociškai varginanti, ypač kai jums ar jūsų artimiesiems gresia infekcija. Susirūpinimas šeimos ir draugų sveikata ir saugumu gali sukelti didelį stresą ir nerimą.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Išraiška per menus, pasityčiojimas iš sunkumų, mokymasis gyventi su pokyčiais.

Bendruomenės ir asmenys rado novatoriškų būdų palaikyti ryšius, laikydamiesi socialinio atsiribojimo gairių. Virtualūs susibūrimai, internetinių žaidimų vakarai ir kūrybiškas technologijų naudojimas leido žmonėms palaikyti ryšį su artimaisiais.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Nors vieni labiau dvejojo, o kiti buvo labiau atsipalaidavę, visi dalyviai buvo atviri seminaro procesui. Visi dirbo kokybiškai ir gerbė vienas kito ribas ir idėjas. Jie pradėjo seminarą nuo klausimų apie tai, kas nutiks, ir kai kuriais momentais prireikė, kad koordinatorius patikintų, kad viskas bus gerai.

Danielius, gyvenantis reabilitacijos skyriuje, prieš pandemiją darė nuolatinę pažangą terapijos seansų metu. Tačiau įgyvendinus karantino priemones, prieiga prie reabilitacijos įstaigos tapo apribota. Danielius susidūrė su iššūkiu išlaikyti savo pagreitį ir pažangą sveikstant. Terapijos komanda pripažino jo reabilitacijos tęstinumo svarbą ir sukūrė jam individualizuotą mankštos namuose programą. Jie pateikė išsamias instrukcijas, demonstravo vaizdo įrašus ir reguliariai registravosi, kad užtikrintų, jog Danielis neatsiliks. Nepaisant pandemijos sukeltų fizinių apribojimų, Danielis išliko ryžtingas ir atsidavęs sveikimo kelionei, su nepaliaujamai terapijos komandos palaikymu ir nurodymais. Kartu jie prisitaikė prie naujų aplinkybių ir rado novatoriškų būdų, kaip įveikti pandemijos keliamus iššūkius.



Photo by Jordan Steranka su Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

Atsparumas, susidorojimas su stresu ir įveikos mechanizmai, padedantys išverti kasdieninius pokyčius ir baimę, kilusią su virusu.

### IŠKILĘ SUNKUMAI

#### *Izoliacija ir vienatvė*

Izoliacija arba karantinas pensione gali būti psichiškai varginantis. Asmenys gali jaustis vieniši ir atskirti nuo savo paramos tinklų dėl socialinio atsiribojimo priemonių.

#### *Prieiga prie sveikatos priežiūros paslaugų*

Prieiga prie sveikatos priežiūros paslaugų ir informacijos gali būti iššūkis dėl karantino ir COVID-19 apribojimų.

#### *Simptomai COVID-19 metu ir stresas bei baimė dėl savo artimųjų*

Baimė dėl COVID-19 gali būti emociškai varginanti, ypač kai jums ar jūsų artimiesiems gresia infekcija. Susirūpinimas šeimos ir draugų sveikata ir saugumu gali sukelti didelį stresą ir nerimą.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Išraiška per menus, pasityčiojimas iš sunkumų, mokymasis gyventi su pokyčiais.

Prisitaikymas ir atsparumas buvo labai svarbūs norint išmokti gyventi su pandemijos sukeltais pokyčiais. Tai apima prisitaikymą prie nuotolinio darbo, mokymąsi internetu ir pasikeitusią socialinę sąveiką.

Problemų sprendimas: sprendžiant bendruomeninio gyvenimo iššūkius pandemijos metu, tikėtina, kad gyventojai patobulino problemų sprendimo įgūdžius. Galbūt jie rado kūrybiškų sprendimų, susijusių su bendromis erdvėmis ir ištekliais.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Nors vieni labiau dvejojo, o kiti buvo labiau atsipalaidavę, visi dalyviai buvo atviri seminaro procesui. Visi dirbo kokybiškai ir gerbė vienas kito ribas ir idėjas. Seminarą jie pradėjo nuo klausimų apie tai, kas nutiks, ir kai kuriais momentais prireikė, kad koordinatorius patikintų, kad viskas bus gerai.



Sarah, reabilitacijos skyriaus gyventoja, COVID-19 pandemijos metu patyrė padidėjusį nerimą ir emocinius išgyvenimus. Virusą supantis netikrumas ir baimė paveikė jos psichinę savijautą, papildydama jos sveikimo procesą. Terapijos komanda pripažino, kaip svarbu rūpintis jos psichine sveikata, ir pristatė virtualias konsultavimo sesijas. Jie suteikė Sarai saugią erdvę išreikšti savo susirūpinimą ir baimes, siūlydami įveikos strategijas ir paramą. Vadovaujant komandai, Sarah atgavo atsparumą ir palaipsniui atgavo emocinę pusiausvyrą kartu su fiziniu atsigavimu.



Photo by Pexel from Pixabay

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

Susidoroti su stresu ir įveikos mechanizmais, siekiant ištvirti kasdienio gyvenimo pokyčius ir baimę, kurią sukėlė virusas.

Efektyvi komunikacija

Atviras ir sąžiningas bendravimas su kitais gyventojais ir pensiono vadovybe yra labai svarbus norint dalytis informacija, rūpesčiais ir sprendimais, susijusiais su COVID-19.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

### *Izoliacija*

Ilgalaikė izoliacija gali sukelti vienišumo, nuobodulio ir atitrūkimo nuo pasaulio jausmą. Žmonės iš prigimties yra socialūs tvariniai, o atsiribojimas nuo socialinio bendravimo gali pakenkti psichinei sveikatai.

### *Simptomai COVID-19 metu ir stresas bei baimė dėl savo artimųjų.*

Baimė dėl COVID-19 gali būti emociškai varginanti, ypač kai jums ar jūsų artimiesiems gresia infekcija. Susirūpinimas šeimos ir draugų sveikata ir saugumu gali sukelti didelį stresą ir nerimą.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Išraiška per menus, pasityčiojimas iš sunkumų, mokymasis gyventi su pokyčiais.

Humoras gali būti įveikimo mechanizmas sunkiais laikais. Žmonės naudojo humorą norėdami atsikratyti streso ir nerimo, dažnai pasitelkdami memus, juokelius ir satyrinius komentarus, susijusius su COVID-19. Šios humoro formos gali padėti žmonėms jausti ryšį ir bendrą patirtį.

## PSICHOLOGO KOMENTARAS

---

Nors vieni labiau dvejojo, o kiti buvo labiau atsipalaidavę, visi dalyviai buvo atviri seminaro procesui. Visi dirbo kokybiškai ir gerbė vienas kito ribas ir idėjas. Seminarą jie pradėjo nuo klausimų apie tai, kas nutiks, ir kai kuriais momentais prireikė, kad koordinatorius patikintų, kad viskas bus gerai.

Michaelas, gyvenantis reabilitacijos skyriuje, vėlavo gauti specializuotas medicininės konsultacijas ir gydymą dėl sveikatos priežiūros išteklių pertekliaus pandemijos metu. Tai sukėlė didelį iššūkį jo sveikimo pažangai ir padidino netikrumą jo reabilitacijos kelionei. Terapinė komanda aktyviai dalyvavo propaguojama Michaelio poreikius, derindama veiklą su išorės sveikatos priežiūros paslaugų teikėjais ir ieškodama alternatyvių sprendimų. Jų atsidavimas ir atkaklumas užtikrino, kad Michaelas gautų reikiamą medicininę pagalbą, prisidėdama prie jo bendros gerovės ir pažangos.

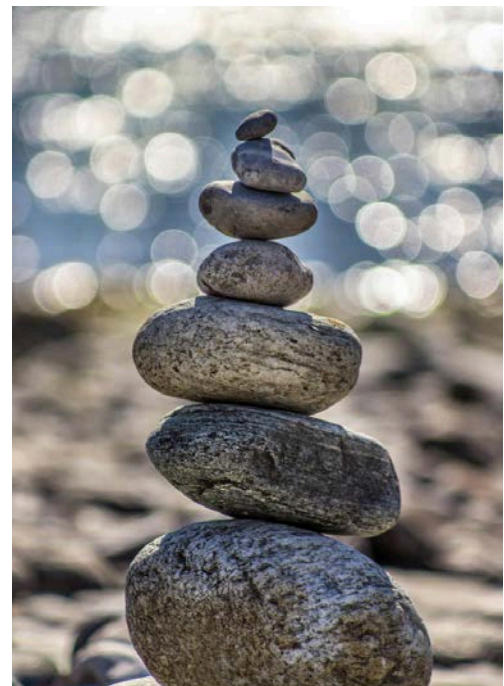


Photo by [Deniz Altindas](#) on Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Atsparumas

Atsparumas – tai gebėjimas prisitaikyti ir atsigauti po nelaimių, traumų ar reikšmingų gyvenimo pokyčių. Įveikti stresą ir baimę, susijusią su COVID-19 pandemija, žmonės privertė pasinaudoti savo atsparumu, kad išvertų kasdienio gyvenimo pokyčius.

### Prisitaikymas

Krizės metu būtinas lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti. Tikėtina, kad gyventojai išmoko prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių ir gairių, tokių kaip naujos saugos priemonės ir apribojimai.

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Izoliacija

Ilgalaikė izoliacija gali sukelti vienišumo, nuobodulio ir atitrūkimo nuo pasaulio jausmą. Žmonės iš prigimties yra socialūs tvariniai, o atsiribojimas nuo socialinio bendravimo gali pakenkti psichinei sveikatai

### Simptomai COVID-19 metu ir stresas bei baimė dėl savo artimųjų.

Baimė dėl COVID-19 gali būti emociškai varginanti, ypač kai jums ar jūsų artimiesiems gresia infekcija. Susirūpinimas šeimos ir draugų sveikata ir saugumu gali sukelti didelį stresą ir nerimą.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

Išraiška per menus, pasityčiojimas iš sunkumų, mokymasis gyventi su pokyčiais.

Prisitaikymas ir atsparumas buvo labai svarbūs norint išmokti gyventi su pandemijos sukeltais pokyčiais.

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Nors vieni labiau dvejojo, o kiti buvo labiau atsipalaidavę, visi dalyviai buvo atviri seminaro procesui. Visi dirbo kokybiškai ir gerbė vienas kito ribas ir idėjas. Seminarą jie pradėjo nuo klausimų apie tai, kas nutiks, ir kai kuriais momentais prireikė, kad koordinatorius patikintų, kad viskas bus gerai.



# FIORELLA ATSIMINIMAI

2020 m. vasario mėn

Fiorella gyvena kartu su savo tėvu, sergančiu demencija, karantino laikotarpiu dėl COVID-19 ekstremalios situacijos. Du mėnesius ne visi galėjo palikti savo namus ir visiems tai buvo sudėtinga situacija; tačiau tiems, kurie jau buvo trapioje ir rūpestingoje situacijoje, sunkumų prisidėjo ir dar labiau paaštrino ankstesni.

Fiorella pasakoja apie dezorientaciją tomis akimirkomis, kai jautėsi uždara ir neturėdama galimybės savo sunkumais pasidalyti su išoriniu pasauliu.

Nuovargis ir baimė persmelkia jos mintis ir dienas, todėl ji jaučia atsakomybę nuraminti savo mylimą tėvą ir apsaugoti jį nuo galimo užsikrėtimo virusu.

Ji svarsto, kas gero gali būti iš to, kas vyksta, ir pasakoja apie intymią ir švelnią akimirką su tėvu, kai jis gali ją atpažinti ir tai suteikia jai daug jėgų. Istorija baigiasi miela mintimi apie tėvą ir viltimi, kad ji visada galės būti geriausia savo versija.

Photo by Andre Ouellet su Unsplash



## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Atsakomybės jausmas

Supratimas, kas nutiktų jų mylimam žmogui, jei jis užsikrėstų Covid-19 ir būtų izoliuotas

Supratusi, kad jai neleidžiama „pasileisti“, ji jaučiasi negalinti sau to leisti ir privalo „kovoti“.

Supratimas, kad yra pagrindinė jos tėvo ramybė

### Rūpestis

Ji palaiko ir rūpinasi savo tėvu, ramina jį ir trumpam „suranda“ tą akimirką, kai jaučia, kad jis klauso ir gali ją suprasti, švelnumo ir artumo akimirką.



## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Savęs supratimas

Sunku suprasti savo emocijas

### Įpročių pokyčiai

Būdama uždaryta savo namuose, kiekviena su savo sunkumais ir neturinti galimybės pasidalinti sunkumais su kitais  
Dienos ritmai atšaukti

### Bendravimo kliūtys

Sunkumai bendraujant su šeimos nariu, ką ji patiria

### Susirūpinimas

Baimė dėl jos ir jos artimųjų, baimė nesuteikti jam ramybės, sunkumai, kurie dar labiau apsunkina jau esamą sunkią būseną susidoroti su tėvo liga.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Savirefleksija

Gebėjimas apmąstyti, kas vyksta ir ką iš to būtų galima laimėti, noras duoti viską ir būti atsidavęs

### Vilties jausmas

Nepaisant ligos, ieško intymumo su tėvu

### Drąsa

Ji parodė gebėjimą būti drąsi

### Ribų svarstymas

Ribų supratimas ir jų laikymasis

### Dalijimasis

Fiorella dalyvauja bendraamžių paramos grupėse

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Fiorella buvo aktyvi, domėjosi veikla ir rodė save su susidomėjimu ir nusiteikimu, demonstruodama didelius atsparumo įgūdžius

# MARGHERITA

## AŠAROS IR ŠYPSENOS



Covid-19 pandemijos metu Margherita gyvena su demencija sergančia mama. Dalindamasi savo istorija ji pateikia ankstesnių prisiminimų, atitinkančių pandemijos laiką, ekskursą.

Margherita pasakoja apie savo santykius su mama, su kuria išgyveno įvairius gyvenimo laikotarpius ir kurią slaugė, kai susirgo. Ji aprašo džiugias jūdvių jaunystės akimirkas, kuriose buvo gražus bendrininkavimas ir abipusis palaikymas, ligos pradžią ir susirūpinimą mama atėjus Covidui.

Margherita pasakoja apie emocijas ir jausmus, kuriuos jautė per pastarąjį laikotarpį, kai jos mama 2022 m. spalį užsikrėtė ir sirgo Covid, ir skausmą, kai jaučiasi atsakinga už savo sveikatą.



Photo by James Chan from Pixabay

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Priežiūra

Margherita yra labai artima mamai ir rūpinasi viskuo, kas liečia jos gerovę ir kasdienį gyvenimą

### Prisiminimų išlaikymas

Margherita kelis kartus sugebėjo prisiminti prisiminimus su mama, kad pajustų jos artumą

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Nuovargis

Sunkumai prižiūrint motiną

Kenčia matyti savo mamą sergančią ir skausmo akimirką

### Kaltė

Atsakomybės jausmas už tai, kas nutiko mamai

### Trūksta grįžtamojo ryšio

Sunkumai, kai neturi galimybės gauti grįžtamojo ryšio iš mamos apie savo baimes ir jausmus

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Savianalizė

Geba argumentuoti savo nuotaikas, suvokia, kad nerimas dėl įvykio ilgainiui nieko gero neduos

### Suvokimas

Suvokimas, kad sunkių akimirkų susidūrimas su žmogumi, dalijimasis savo patirtimi gali jas palengvinti

### Dalijimasis

Margherita dalyvauja bendraamžių paramos grupėse

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Margherita sugebėjo išgyventi ir iš naujo patobulinti savo patirtį, labai įtaigiai pasidalydama tuo, ką jaučia.



# GINEVRA

## UŽDARYK MANO MEILĘ

Ginevra Covid-19 virusą iškelia į istorijos centrą, aprašo jo atvykimą į Italiją ir tai, kaip jis padarė didelę įtaką socialinei struktūrai: piliečių nepasitikėjimas, nesugebėjimas bendrauti, šeimos prisiminimų trynimasis.

Visų pirma, ji pasakoja 2020 m. pavasarį įvykusią sceną, kai žiūrėdama naujienų reportažą ji suprato, kaip buvo sutrikdyti tam tikri gyventojams būdingi ritualiniai gestai (pvz., susidorojimas su liga ar pasveikinimas su mirusiu asmeniu). Tie vaizdai jai priminė paskutinį vyro ligos laikotarpį ir paskatino susimąstyti apie tai, ką patyrė

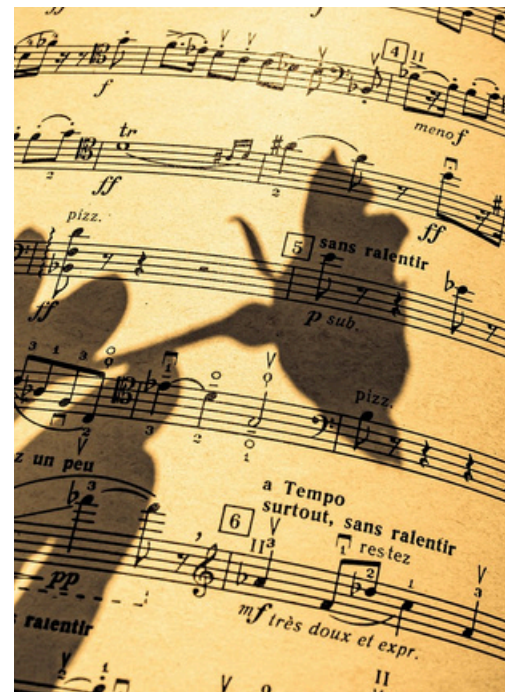


Photo by Ri Butov from Pixabay

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Empatija

Gebėjimas užjausti kitus

Suprasti skausmą ir sunkumus, kuriuos patyrė kiti žmonės

### Palengvėjimas

Gebėjimas susimąstyti ir rasti stiprybės savo vyro atmintyje

## IŠKILĘ SUNKUMAI

### Izoliacija

Atitolimas nuo likusios bendruomenės

### Sumišimas

Netekimo ir sumišimo jausmas sprendžiant situaciją

### Susirūpinimas

Nerimo ir liūdesio jausmas dėl to, ką ji jautė

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Perdirbimas

Prieš pat Covid patirtų skausmų atkūrimas

### Būti čia ir dabar

Sugebėjimas suvokti panašumus ir skirtumus tarp sunkios situacijos, patirtos prieš „Covid-19“ kritinę situaciją (vyro liga ir vėlesnė netektis), palyginti su tuo, ką kiti žmonės išgyveno kritinės sveikatos būklės metu.

### Matyti teigiamus aspektus

Perskaičius jos istoriją iš teigiamos perspektyvos.

### Dalijimasis

Ginevra dalyvauja bendraamžių paramos grupėse

## PSICHOLOGO KOMENTARAS

---

Ginevra parodė puikius savirefleksijos ir empatijos įgūdžius kitiems, parodydama save kaip jautrią asmenybę, galinčią sukurti gilius ryšius tarp savęs ir kitų žmonių ir skatinti ryšį tarp žmonių.





# SERENA

## PASIMATYSIME RYTOJ

### Pavasaris 2020

Serena yra mokytoja ir pasakoja savo dienas karantino laikotarpiu dėl COVID-19 ekstremalios situacijos sveikatai, leisdama tuo laikotarpiu įsiliesti į jos kasdienybę. Visų pirma ji aprašo, kaip situacija stipriai paveikė jos, kaip pradinių klasių mokytojos, darbą, priversdama ją naudoti skaitmenines priemones, kad pasiektų savo mokinius, kurie, kaip ir ji, buvo priversti nepalikti savo namų.

Tada ji aprašo sekančias savaites ir su tuo susijusius pokyčius: atšauktos kelionės, Velykų atostogos praleistos namuose, be metų pabaigos vakarėlio. Tačiau taip pat dalinamasi kūrybiniais Serenos pasiūlymais, kad kuo labiau įtrauktų savo mokinius. Serena pabrėžia savo norą prisitaikyti prie naujų priemonių ir metodų, nors ir su sunkumais. Pasakojimas baigiamas paskutinės pamokos, vykusios per atstumą, aprašymu, kai mokiniai, baigę penkerius pradinės mokyklos metus, atsisveikina vienas su kitu deklamuodami jos pasiūlytą dainą.



Photo by Chris Montgomery on Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Prisitaikymas

Gebėjimas eksperimentuoti su naujomis įveikos strategijomis (pvz., naujomis skaitmeninėmis žiniomis ir įgūdžiais)

### Savianalizė

Gebėjimas vertinti savo darbą iš pozityvios perspektyvos

## IŠKILĘ SUNKUMAI

---

### Susirūpinimas

Rūpestis šeimos nariais

### Skaitmeniniai barjerai

Sunkumai naudojant elektronines priemones ir nuotolinį mokymąsi

### Staigūs pokyčiai

Darbo ir gyvenimo modelių pažeidimas

### Liūdesys

Liūdesio ir neužbaigtumo jausmas suvokiant, kad net ir metų pabaigos sveikinimas bus per atstumą, o ne šalia.

## SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI

---

### Augimas ir gebėjimų stiprinimas

Ji praneša apie savo ribotus skaitmeninius įgūdžius, tačiau šis laikotarpis leido jai juos lavinti padedant šeimai ir draugams, kad galėtų bendrauti ir perduoti žinias savo mokiniams, nors ir per atstumą.

Ji patenkinta šiais „skaitmeniniais“ rezultatais

Gebėjimas rasti alternatyvų ir kūrybiškų būdų pasveikinti savo mokinius, kurie baigus penkerius pradinės mokyklos metus yra priversti sveikinti vienas kitą per atstumą

### Isipareigojimas santykiams

Serena parodo, kaip jautė ryšį su savo mokiniais, nors jie buvo toli, o meilė jiems labai padėjo jai įveikti sunkumus

### Dalijimasis

Serena dalyvauja bendraamžių paramos grupėse

## PSICHOLOGO KOMENTARAI

---

Serena įdėjo daug pastangų, kad nustatytų faktą iš to meto savo kasdieninio gyvenimo ir perteiktų patirtį teigiamai, nepaisydama apgailestavimo dėl įvykių eigos.



# RICCARDO

## COVID IR NE TIK

Riccardo dalijasi savo patirtimi, remdamasis kelių dienoraščio puslapių, parašyto nepaprastosios padėties COVID-19 laikotarpiu, puslapių turiniu, kuriame pateikiama išvyka iš karantino iki tada, kai jie grįžo į santykinį „normalumą“.

Pasirodo, ką tuo metu jautė Riccardo, jo dienos ir nauji įpročiai, jo mintys ir rūpesčiai. Susirūpinimas ypač susijęs su jo šeimos nariais – ir tuos, kuriems reikia priežiūros, ir tuos, kuriems nereikia.

Ji pasakoja savo „atsitrūkimo“ nuo viso pasaulio ir šeimyninio konteksto akimirkas, vėlesnį laipsnišką grįžimą į rūpestingus motinos santykius, pirmuosius susitikimus su kaimynais po savaitės visiškos izoliacijos, mamos apgyvendinimą įstaigoje ir vėlesnius poelgius. Jos patirtą netektį.

Rikardas baigia sveikinimu tėvams ir pasisveikinimu sau, tarsi norėdamas jiems gero.



Photo by Ahmed Zayan on Unsplash

## GEBĖJIMAI PRISITAIKYTI PRIE SUNKUMŲ

### Suvokimas

Suvokimas, kad pasibaigus karantino laikotarpiui susidurs su sudėtingomis situacijomis

Didesnis mamos supratimas, dėka akimirkos pasidalinimo su ja

### Apdorojimas rašant

Savo jausmų ir sunkumų išreiškimas rašant dienoraštį

## IŠKILĘ SUNKUMAI

### Apribojimai

Negalėjimas išeiti ir atlikti kasdienės artimųjų priežiūros ir paramos veiklos

### Susirūpinimas

Rūpestis savo šeima ir draugais: sergančia mama, ją prižiūrinčiu broliu, vargsta anūke, slaugytojais jo draugais

### Pernelyg didelė atsakomybė

Tai dažnai yra įvairių šeimos narių išleidimo vieta

### Vienatvė

Trūksta susitikimų ir dalijimosi veikla su kitais globėjais  
Nepatenkinimas dėl to atsirandančiu susvetimėjimu nuo savo draugų, kurie galvoja kitaip nei jis pats

### Palyginimas

Sunku suprasti savo požiūrį ir susidurti su kai kuriais šeimos nariais dėl kritinės sveikatos būklės

### Jausmo praradimas

Nevilties ir nykimo akimirkos, jam viskas atrodo beprasmiška

## **SU ATSPARUMU SUSIJĘ ĮGŪDŽIAI**

---

### Perdirbimas

Sunkiais laikotarpiais prieš Covid-19 nelaimės įveikimas (pvz., tėvo mirtis, motinos liga, sudėtingos šeimos situacijos  
Gebėjimas permąstyti savo istoriją taip pat iš teigiamos perspektyvos (ypač tėvų atžvilgiu)

### Rūpinimasis savimi

Galimybė skirti laiko sau, net nieko konkrečiai neveikiant, privalomai „pristabdyti“ kai kuriuos klausimus, su kuriais jis buvo labai įsitraukęs ir užsiėmęs.

### Dalijimasis

Džiaukitės dalindamiesi sielvartu su draugais  
Ričardas dalyvauja bendraamžių paramos grupėse

## **PSICHOLOGO KOMENTARAS**

---

Riccardo pademonstravo nuostabų sugebėjimą tobulėti ir suvokti save bei tai, ką patyrė. Jis taip pat pabrėžė didelę draugystės ir santykių su kitais galią kaip stiprybę įveikti sunkumus.

