

NAUJIENLAIŠKIS

BIRŽELIS NR. 88



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Birželis – pirmasis vasaros mėnuo, pilnas saulės, šilumos ir naujų galimybių pasirinkti savo sveikata ir gerovę. Vasara – tai metas, kai daugelis iš mūsų norime atsipalaiduoti ir mėgautis poilsiu, tačiau svarbu nepamiršti saugumo ir rūpintis savo sveikata, kad galėtume mėgautis šiuo sezonu be rūpesčių. Šį mėnesį aptarsime keletą svarbių temų, kurios padės pasirūpinti savimi ir savo artimaisiais. Saugus poilsis vasarą – patarimai, kaip apsaugoti save nuo saulės ir nelaimių lauke. Skiepus nuo stablikės būtina atnaujinti – kodėl jie svarbūs, ypač vasaros kelionėms ir gamtoje. Pasaulinė maisto saugos diena (birželio 7 d.) – kaip užtikrinti saugų maistą ir sveiką visuomenę. Vaikų mityba mokykloje – kaip skatinti sveikus mitybos įpročius moksleiviams. Profilaktiniai vaikų sveikatos patikrinimai prieš mokslo metus – svarbu pasirūpinti vaikų sveikata prieš naujus mokslo metus. "Per daug giliniesi?" – gal tai stiprybė? – kaip jautrumą ir emocijas paversti savo stiprybe.



SAUGUS POILSIS VASARĄ

Vasarą džiaugiamės kaitria saule ir kaupiamomis vitamino D atsargomis, bet besidžiaugdami turime nepamiršti pasirūpinti ir savo sveikata.

Karštą dieną rekomenduojame

- » gerti vandenį po truputį visą dieną, nelaukti, kol pradės kamuoti troškulys;
- » vengti alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais;
- » galvą apsaugoti skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu;
- » teptis odą apsauginiu kremu nuo saulės.

Kaip saugotis nuo saulės poveikio?

Vengti būti lauke intensyviausios UV spinduliuotės valandomis, rekomenduojama kuo daugiau laiko praleisti pavėsyje, o ne tiesioginiuose saulės spinduliuose. Rinktis plataus spektro apsaugos nuo saulės priemones, skirtas apsaugoti nuo UVA ir UVB spindulių, būtina tepti lūpas, ausis, sritis aplink akis, kaklą, galvos odą, rankas ir kojas. Nepamiršti, kad vaikams nereikėtų leisti būti saulėje ir degintis. Vaikus reikėtų aprengti drabužėliais, dengiančiais kuo didesnę odos plotą, naudoti apsauginius kremus, skirtus vaikams.

Saulės ir šilumos smūgis. Per ilgai būnant saulėkaitoje, aktyviai judant ir geriant mažai vandens, gali ištikti šilumos smūgis. Pagrindiniai simptomai ištikus saulės ar šilumos smūgiui: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, pakilusi kūno temperatūra, mirgėjimas akyse, šaltas prakaitas. Kaip padėti sau ar nukentėjusiam asmeniui? Skubiai eiti į pavėsį ir ant galvos dėti šaltą kompresą, gerti vėsų vandenį. Jei šie veiksmai nepadeda ir žmogus neatsigauna per kelias minutes, **iškviešti skubiąją pagalbą tel. Nr. 112.**

Kaip saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens? Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi, skęsta ir mokantys plaukti žmonės, todėl svarbu žinoti, kaip saugiai elgtis vandenyje. Neikite maudyti vienas (-a). Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žoles ar nuskendusį tinklą, gali ištikti mėšlungis. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti. Nešokite į vandenį smarkiai įkaitę saulėje, pirmiausia apsišlakstykite vandeniu, kad kūnas atvėstų. Saugokite mažamečius vaikus, nepalikite jų prie vandens be priežiūros nė akimirkai. Leiskite jiems maudyti tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus užvilkite specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonės.

Kaip išvengti apsinuodijimo maistu?

Įsidėti greitai negendančių maisto produktų arba maistą laikyti termoizoliacinėse dėžėse. Vengti užkandžiauti paplūdimiuose parduojamais pyragėliais su mėsa ar dešrelėmis. Vengti pirkti maistą tose vietose, kur neužtikrintos tinkamos maisto laikymo sąlygos. Prieš valgį nusiplauti rankas ar dezinfekuoti.

SKIEPUS NUO STABLIGĖS BŪTINA ATNAUJINTI

Atšilus orams vis daugiau laiko praleidžiama dirbant lauke ar poilsiaujant gamtoje, todėl dažniau iškylla grėsmė įsipjauti, įsidurti ir susirgti itin pavojinga liga – stablige.

Stabligė – tai ūminė, dažnai mirtina infekcinė liga, pažeidžianti centrinę nervų sistemą ir sukelianti įvairaus stiprumo skausmingus raumenų traukulius. Stabligė iš kitų ligų išsiskiria tuo, kad ji nėra užkrečiama ir nuo jos galima apsaugoti tik pasiskiepijus.

Stabligės sukėlėjas – neurotoksinas, kurį gamina sporas formuojanti bakterija „Clostridium tetani“. Patekusių į organizmą per atvirą žaizdą, šios bakterijos pradeda gaminti toksiną, kuris sukelia įvairius skausmingus raumenų spazmus.

Net lengvai susižeidus nešvarių, žemėmis užterštų, aštrių įrankių ar daiktų, bakterijos gali patekti per pažeistą odą ir tapti šios sunkios užkrečiamosios ligos priežastimi. Intensyviems žemės ūkio darbams raginama pasirūpinti darbo pirštinėmis, ypač jeigu ant rankų yra žaizdų, atsargiai elgtis su darbo įrankiais, o svarbiausia – atsinaujinti skiepus nuo stabligės.

Statistika Lietuvoje

Lietuvoje kasmet vidutiniškai užregistruojami 1–2 stabligės atvejai. Dažniausiai serga vyresnio amžiaus asmenys. Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių vaikai skiepijami vakcina, kuri apsaugo nuo stabligės, kokliušo ir difterijos (skiepijama sulaukus 2 mėn., 4 mėn., 6 mėn., 18 mėn., 6–7 m. ir 15–16 m.). Pastaraisiais metais skiepimo apimtys skiepijant 1 metų amžiaus vaikus difterijos, stabligės, kokliušo vakcina atitiko rekomenduojamą rodiklį – siekė apie 90 proc. Pirmename, kad geras vakcinacijos rodikliais laikoma, kai paskiepųjų skaičius šalyje ir jos regionuose siekia 90–95 proc. tikslinės grupės asmenų.

Skiepus būtina atnaujinti kas 10 metų

Siekiant patikimos ilgalaikės apsaugos nuo šios

infekcijos, suaugusiems skiepus reikia kartoti kas 10 metų.

Lietuvoje 26 metų ir vyresni asmenys kas dešimtmetį skiepijami nemokamai. Suaugusiųjų skiepimui naudojama vakcina apsaugo ne tik nuo stabligės, bet ir nuo difterijos. Persirgus stablige ir pasveikus apsauginis imunitetas nesusiformuoja, todėl skiepai yra vienintelė apsaugojimo priemonė. Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Didesnė rizika susirgti stablige yra asmenims, kurie niekada nebuvo skiepyti nuo šios ligos, arba kurie buvo skiepyti, bet negavo viso skiepų kurso ar po paskutinio skiepo praėjo daugiau nei 10 metų. Didesnė rizika susirgti yra žemės ūkyje dirbantiems asmenims ir vyresniems žmonėms, kuriems imunitetas stabligei gali būti susilpnėjęs.

Ligos požymiai

Pirmieji ligos požymiai yra trumpalaikiai raumenų trūkčiojimai užkrato patekimo vietoje, kurie gali trukti iki kelių savaičių. Vėliau liga pasireiškia įvairaus stiprumo raumenų spazmais. Jie gali būti itin skausmingi ir trukti nuo kelių sekundžių iki kelių minučių. Vėliau spazmų priepuoliai dažnėja ir ilgėja bei tampa skausmingesni. Spazmai gali būti tokie stiprūs, kad priepuolio metu lūžta ilgieji kaulai ar dantys. Sergant sunkia stabligės forma dėl ilgalaikio spazmo sutrikus kvėpavimui, ligonis miršta.

Stabligė rimta, bet išvengiama liga, kuri primena, kokia svarbi yra prevencija. Laiku atlikti skiepai – tai paprastas ir veiksmingas būdas apsaugoti save bei artimuosius nuo šios pavojingos infekcijos. Pasitirinkite savo skiepimų istoriją ir prireikus neatidėliodami pasiskiepykite. Tai mažas žingsnis, galintis išgelbėti gyvybę.





BIRŽELIO 7-OJI – PASAULINĖ MAISTO SAUGOS DIENA: SAUGUS MAISTAS – SVEIKA VISUOMENĖ

Birželio 7 d. pasaulis mini Pasaulinę maisto saugos dieną, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu užtikrinti, kad mūsų vartojamas maistas būtų saugus. 2025 metų tema, paskelbta Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), – „Maisto sauga: mokslas veiksme“ – kviečia įvertinti mokslo vaidmenį kuriant saugią maisto sistemą nuo lauko iki stalo.

Kas yra maisto sauga?

Maisto sauga – tai visų veiksmų, taisyklių ir kontrolės sistemų visuma, užtikrinanti, kad vartojamas maistas **nekenktų žmogaus sveikatai**. Tai reiškia:

- » apsaugą nuo **biologinių pavojų** (pvz., bakterijų, virusų, parazitų),
- » **cheminių medžiagų** (pvz., pesticidų, alergenų) kontrolę,
- » **fizinių pavojų** (pvz., plastiko dalelių) pašalinimą.

2025 metų tema: mokslas veiksme

Šių metų iniciatyva – „**Maisto sauga: mokslas veiksme**“ – akcentuoja, kad tik remdamiesi patikimais duomenimis ir moksliniais tyrimais galime:

- » nustatyti realius pavojus maiste,
- » kurti efektyvias prevencijos priemones,
- » užtikrinti, kad taisyklės ir praktikos būtų pagrįstos įrodymais, o ne prielaidomis.

Technologijos ir moksliniai tyri-

mai leidžia stebėti rizikas, tobulinti maisto tvarkymą, pailginti produktų galiojimą ir užtikrinti maisto skaidrumą globalioje tiekimo grandinėje.

Kodėl tai svarbu?

- » PSO duomenimis, kasmet dėl nesaugaus maisto suserga apie 600 milijonų žmonių, tai sudaro maždaug vieną iš dešimties pasaulio gyventojų.
- » Vaikai iki 5 metų amžiaus sudaro apie 30 % visų mirčių nuo maisto sukeltų ligų, tai yra apie 125 000 mirčių kasmet. Ši amžiaus grupė yra ypač pažeidžiama dėl silpnesnės imuninės sistemos ir didesnio jautrumo infekcijoms.

KAIP VISI GALIME PRISIDĖTI?

Vartotojai gali:

- » plauti rankas ir produktus prieš gamindami maistą,
- » atskirti žalią ir termiškai apdorotą maistą,
- » užtikrinti tinkamą temperatūrą šaldytuve ir ruošdami maistą,

- » atkreipti dėmesį į galiojimo terminus ir produkto ženklavinimą.

Maisto sektorius turėtų:

- » diegti moksliskai pagrįstas sistemas, kurios padėtų identifikuoti galimus pavojus maistui (biologinius, cheminius ir fizinius),
- » mokyti darbuotojus apie saugos rizikas,
- » stebėti tiekimo grandines ir reaguoti į neatitikimus.
- » Valstybės ir institucijos privalo:
- » kurti ir prižiūrėti teisės aktus,
- » stebėti maisto saugos pažeidimus ir apie juos informuoti,
- » šviesti visuomenę apie mokslo pagrįstą požiūrį į saugų maistą.

Saugus maistas – sveika visuomenė

Maisto sauga neapsiriboja vien virtuve ar fabriku – tai bendras visų mūsų rūpestis. Mokslo pažanga leidžia ne tik suprasti rizikas, bet ir jas įveikti. Minėdami Pasaulinę maisto saugos dieną, prisiminkime: **sveikata prasideda nuo to, kas yra mūsų lėkštėje.**

TINKAMOS VAIKŲ MITYBOS SKATINIMO PROGRAMOS MOKYKLOJE

Mitybos įpročiai formuojasi jau vaikystėje, todėl svarbu užtikrinti tinkamą vaikų mitybą dar ankstyvame jų amžiuje. Moksliniai tyrimai rodo, kad tinkami mitybos įpročiai, suformuoti dar vaikystėje, gali sumažinti lėtinių neužkrečiamųjų ligų, pvz., nutukimo, cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, išsivystymo riziką vyresniame amžiuje. Mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimas 2019 m. parodė, jog ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka tinkamos, sveikatai palankios, mitybos rekomendacijas. Viena iš sveikatai palankios mitybos rekomendacijų yra bent kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių. Šio tyrimo metu nustatyta, kad tik 65,6 proc. apklaustų mokinių kasdien valgo daržoves, o iš jų tik trečdalis – kelis kartus per dieną. Panaši dalis mokinių, 65,6 proc., kasdien valgo vaisius ir uogas, o iš jų tik 39,2 proc. – kelis kartus per dieną.

Laikantis sveikatai palankios mitybos principų rekomenduojama suvartoti bent 400 g, o pagal Šiaurės šalių rekomendacijas – 500–800 g kuo įvairesnių vaisių ir daržovių, išskyrus bulves. Šio rekomenduojamo kiekio didžiąją dalį turi sudaryti daržovės – 4–5 vnt. ir 3 vnt. vaisių per dieną. Daržovėse, vaisiuose bei uogose gausu skaidulinių medžiagų, kurios užtikrina darnią virškinamojo trakto veiklą, vitaminų, mineralų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurios padeda užtikrinti bendrą organizmo sveikatą, dalyvaudamos cheminių reakcijų, medžiagų apykaitos procesuose, jos yra ypač svarbios augančiam organizmui.

Pirmenybę rekomenduojama teikti šviežioms bei sezoninėms daržovėms, vaisiams bei uogoms. Mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimas 2019 m. parodė, jog kas ketvirtas moksleivis kasdien, vieną ar kelis kartus per dieną, geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžius gėrimus. Todėl svarbu priminti, jog ne tik gazuotus ar saldžius gėrimus, bet

taip pat ir sultis reikia vartoti su saiku. Vaisių ar daržovių sultys, augaliniai kokteiliai nėra tinkama alternatyva šviežiems, gryniems vaisiams, daržovėms. Sultyse ar kokteiliuose nėra arba lieka itin mažai organizmui naudingų skaidulinių medžiagų, o juose esantis cukrus yra lengvai įsisavinamas ir padidėja tikimybė šiam cukrui virsti kūno riebalais.

Skatinti vaikus vartoti daugiau vaisių, daržovių, uogų galime pasitelkę nuoseklų, ilgalaikį darbą ne tik šeimoje, namų aplinkoje, bet taip pat ir ugdymo įstaigose, kur taip pat yra formuojami tinkamos mitybos įpročiai. Nemaža dalis Lietuvos bei Europos Sąjungos mokyklų dalyvauja vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo programoje, kuria siekiama ugdyti sveikatai palankios mitybos įpročius, plėsti informatyvumą apie vaisių, daržovių, pieno ir jo produktų teigiamą naudą sveikatai, padidinti šių maisto produktų kiekį mokinių mityboje ir gerinti žemės ūkio produktų paskirstymą. Šiuo metu ikimokyklinio ir priešmokyklinio

amžiaus vaikams bei pradinių klasių mokiniams nemokamai yra dalijamas ekologiškas pienas ir jo produktai: jogurtas, šviežias ar ilgai brandintas kietasis sūris, ekologiškos (EKO) ar nacionalinės kokybės (NKP) daržovės bei vaisiai. Programoje dalyvaujančioms ugdymo įstaigoms gali būti tiekiami obuoliai, kriaušės, pjaustytos morkos, 1 kartą per mėnesį gali būti tiekiamos vaisių ir (arba) daržovių sultys po 125–150 ml.

Sveikatai palankios mitybos įpročių formavimas vaikystėje yra vienas iš svarbių tėvų uždavinių, turintis įtakos vaiko fizinei, psichinei sveikatai bei santykiui su maistu ateityje. Prie vaiko sveikatos gerovės prisideda ugdymo įstaiga, įtraukdama vaikus į edukacines veiklas bei dalyvaudama daržovių, vaisių bei pieno ir jo produktų vartojimo skatinimo programoje. Staiga pakeisti daržovių bei vaisių vartojimo įpročius nėra lengva, svarbus nuoseklus ir glaudus šeimos, ugdymo įstaigos, ūkininkų ir kitų institucijų bendradarbiavimas.





PROFILAKTINIS VAIKŲ SVEIKATOS PATIKRINIMAS PRIEŠ NAUJUS MOKSLO METUS

Vasara – tinkamas metas užregistruoti savo vaikus profilaktiniam sveikatos patikrinimui pas šeimos gydytoją. Kol dar neprasidėjo atostogų sezonas, paprasčiau patekti pas gydytoją, o rudenį nereikės laukti vizito ilgose eilėse.

Visiems lopšeliams, darželiams ir mokykloms lankantiems vaikams privaloma kasmet profilaktiškai patikrinti sveikatą. Taip pat profilaktiškai tikrintis sveikatą privalo ir pilnamečiai mokiniai, ugdomi pagal bendrojo ugdymo programas. Norint profilaktiškai patikrinti vaikų sveikatą, reikia vaiką užregistruoti pas šeimos gydytoją ir gydytoją odontologą.

Patikrinus vaiko sveikatą, elektroninėje Vaikų sveikatos stebėsenos informacinėje sistemoje (VSS IS) yra atnaujinamas ugdymo

mo įstaigoms reikalingas Mokinio sveikatos pažymėjimas. Jame yra pateikiami sveikatos patikrinimo duomenys, gydytojo išvados ir rekomendacijos. Pavyzdžiui, yra nurodoma fizinio ugdymo grupė, pagal kurią vaikui parenkamas tinkamas fizinis krūvis kūno kultūros pamokose (arba vaikas atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokų). Pažymėjimas galioja vienerius metus nuo jo išdavimo dienos. Pasibaigus jo galiojimo laikui, į ugdymo įstaigą privaloma kuo greičiau pristatyti naują.

Šeimos gydytojas profilaktinio patikrinimo metu:

- » išmatuoja vaiko ūgį, svorį, įvertina jo augimą;
- » patikrina vaiko regėjimą ir klausą;
- » pamatuoja kraujo spaudimą;
- » įvertina kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę;
- » įvertina socialinę, emocinę raidą;
- » jeigu yra poreikis, vaikas siunčiamas pas atitinkamos srities gydytoją specialistą, skiriami papildomi tyrimai.

Gydytojas odontologas profilaktinio

patikrinimo metu:

- » apžiūri vaiko dantis, žandikaulius, sąkandį;
- » jeigu reikia, rekomenduoja gydymą arba sudaro gydymo planą;
- » įprastai vaikams nuo 6 iki 14 m. pasiūloma nemokamai dantis padengti silantais, kurie apsaugo nuo ėduonies.

Tikrinti sveikatą reikia siekiant užtikrinti vaiko saugumą ir jo gerą savijautą mokykloje. Taip pat profilaktiškai tikrinant sveikatą nustatoma dauguma lėtinių ligų bei pastebimi pirmieji sutrikimai.



„PER DAUG GILINIESI!“, „PER JAUTRIAI REAGUOJI!“ – GAL TAI STIPRYBĖ?

Ar kada nors teko girdėti šiuos žodžius – iš kitų, o gal net savo vidaus? Jei taip, gali būti, kad priklausai tai maždaug 15–20 % žmonių populiacijos grupei, kuri turi itin jautraus žmogaus (angl. Highly Sensitive Person, HSP) bruožų. Įdomu, kad jautrumas būdingas ne tik žmonėms – jis stebimas ir tarp kitų žinduolių. Tyrimai rodo, kad tokiu pat santykiu žinduolių rūšys turi jautresnių individų, kurie greičiau pastebi pavojus, pokyčius aplinkoje ar nereguliarius signalus. Tokie individai padeda visai grupei išlikti – jie tarsi ankstyvojo įspėjimo sistema. Tad jautrumas – tai ne tik asmeninė savybė, bet ir evoliuciškai naudinga ypatybė, svarbi bendruomenei.

Šis temperamento ypatumas nėra nei diagnozė, nei sutrikimas. Tai įgimta nervų sistemos savybė, aprašyta ir plačiai ištirta psichologės Elaine N. Aron darbuose.

Kas yra itin jautrus žmogus?

Itin jautrūs žmonės pasižymi gilesniu informacijos apdorojimu, didesniu emociniu jautrumu, jautrumu aplinkos stimulams ir gebėjimu pastebėti subtilius dalykus. Apie tai plačiau šiame straipsnyje.

Ar tai problema?

Ne, nors neretai jautrumas klaidingai tapatinamas su silpnumu, emocionalumu ar socialiniu nedrąsumu. Iš tiesų jautrumas – tai nervų sistemos jautrumas informacijai, ne emocinis nestabilumas. Tyrimai rodo, kad jautrūs žmonės gali būti itin kūrybingi, empatiški, sąžiningi, greitai mokytis iš patirties. Tačiau jiems reikalinga labiau sąmoninga savireguliacija ir supratimą aplinka.

Neurocepcija, klajoklis nervas, koreguliacija ir gynybinės reakcijos. Kaip tai susiję?

Svarbus vaidmuo čia tenka **neurocepcijai** – tai mūsų autonominės nervų sistemos gebėjimas

nesąmoningai nuskaityti, ar aplinka saugi, ar kelia grėsmę. Itin jautrūs žmonės turi jautresnę neurocepciją – jų nervų sistema greičiau reaguoja į subtilius signalus: balso toną, kūno kalbą, emocinę atmosferą.

Kai aplinka atrodo nesaugi, mūsų autonominė nervų sistema aktyvuoja gynybinius atsakus: vieni žmonės reaguoja pabėgimu ar kova, kiti – sustingimu (**freeze**) ar siekiu įlikti ir išlikti saugūs per ryšį (**fawn**). Itin jautrūs žmonės dažniau nei kiti linkę į šias pasyvias reakcijas – ne todėl, kad būtų silpnesni, o todėl, kad jų nervų sistema greičiau persijungia į budrumo režimą ir pradeda ieškoti saugumo signalų. Tokie atsakai gali būti natūrali organizmo reakcija į emocinį pervargimą ar socialinį spaudimą. Ramybės, saugumo ir socialinio įsitraukimo režimą padeda atkurti **klajoklis nervas** (ypač jo ventralinė dalis), o jį aktyvuoti galima paprastai – per lėtą gilų kvėpavimą, dainavimą, švelnų humoro jausmą ar saugų, atjaučiantį ryšį su kitu žmogumi (plačiau apie tai galite skaityti kituose mūsų parengtuose straipsniuose apie meditaciją, dėmesingą įsisąmoninimą ir kt.).

Koreguliacija – tai procesas, kai vieno žmogaus nervų sistema padeda nusiraminti **kito žmogaus** sistemai. Ramus balsas, atjaučiantis

žvilgsnis, priėmimas – visa tai siunčia signalus „TU SAUGUS“. Itin jautriems žmonėms, ir ypač vaikams, koreguliacija yra itin svarbi, nes padeda greičiau sugrįžti į pusiausvyrą. Buvimas su saugiu žmogumi, autentiškas ryšys ar net buvimas šalia jautraus, supratingo žmogaus – tai ne silpnumas, o gili biologinė išmintis.

Iš kur kyla sunkumai?

Daugelis sunkumų kyla ne iš paties jautrumo, o iš to, kaip jis priimamas aplinkos:

- » Socialinis spaudimas būti tvirtesniam ar ne tokiam jautriam.

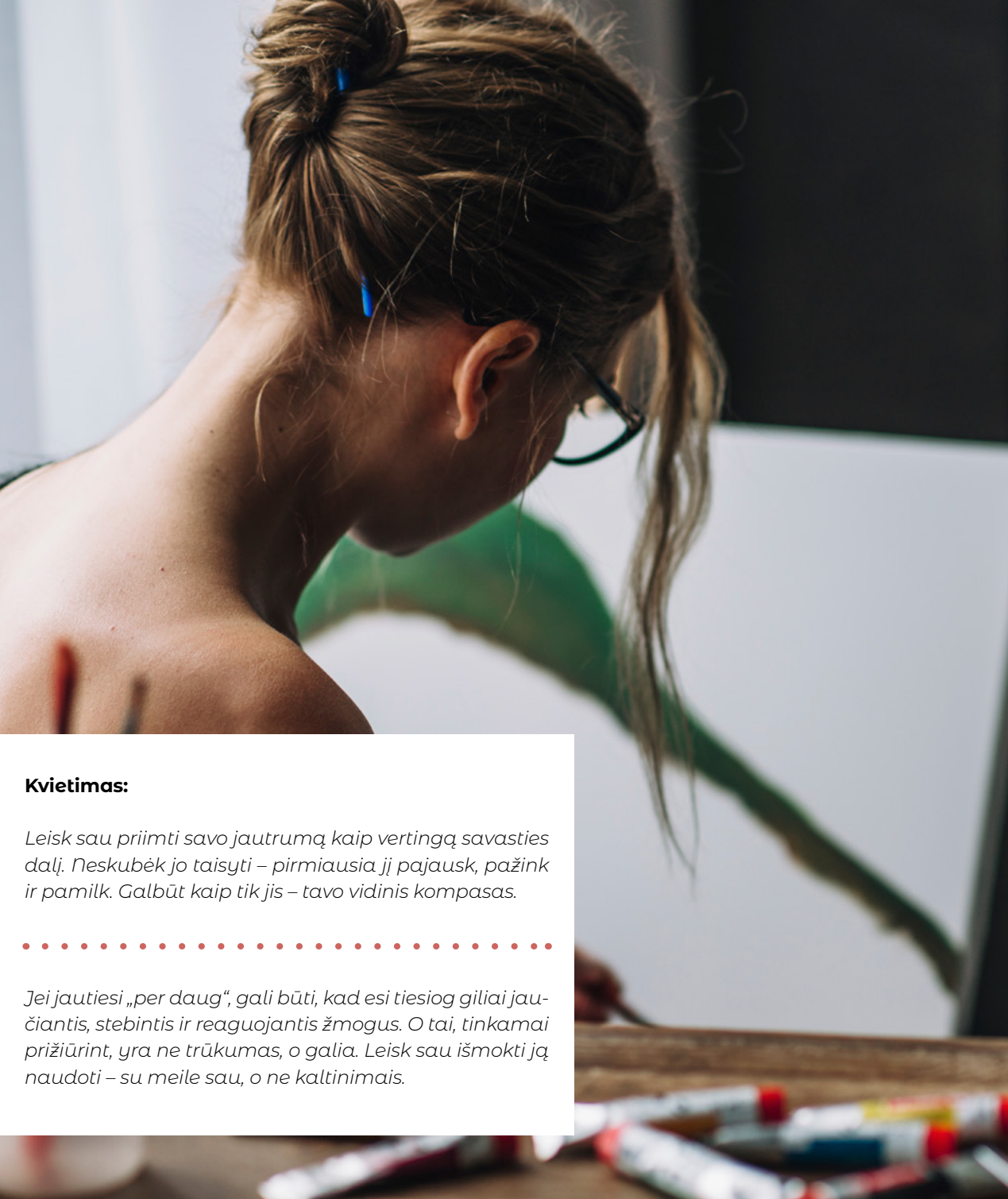
- » Intensyvi darbo aplinka – daug užduočių vienu metu, triukšminga veiklos aplinka, greitas tempas, spaudimas atlikti kuo greičiau.
- » Vaikystėje patirtas nepriėmimas arba emocinis ignoravimas gali formuoti įsitikinimą, kad jautrumas – trūkumas ar silpnybė.

Todėl svarbu pirmiausia pačiam sau įvardinti: mano jautrumas – reali savybė, kuri turi tiek iššūkių, tiek stiprybių.

Pateikiame E. Aron D.O.E.S. itin jautrių asmenų bruožų modelį, mūsų papildytą galimų sunkumų skale, stiprybėmis ir rekomendacijomis.

Bruožas	Galimi sunkumai	Stiprybės	Rekomendacijos
D – Depth of Processing – Gilus informacijos apdorojimas.	Per ilgas analizavimas, sunkumai priimančiam sprendimus, savikritika.	Intuicija, įžvalgumas, gebėjimas numatyti pasekmes	Skirti laiko refleksijai, bet nusistatyti ribas. Praktikuoti „pakanka gerai“.
O – Overstimulation – Pernelyg stiprus sudirginimas.	Nuovargis, jautrumas garsams, šviesoms, socialiniam triukšmui.	Gebėjimas suvokti ribas, laiku sustoti	Kurti kasdienius atokvėpio ritualus, planuoti poilsį po intensyvių veiklų.
E – Emotional Responsivity & Empathy – Emocinis jautrumas ir empatija.	Emocijų perėmimas iš kitų, sunku atsiriboti, emocinis pervargimas.	Gili empatija, emocinis ryšys, nuoširdumas.	Mokytis atjausti be perėmimo. Praktikuoti atjautą sau, leisti sau ne visada gelbėti.
S – Sensing the Subtle – Subtilių signalų pajautimas.	Perdėtas budrumas, sunkumai atsilaikyti, jautrumas pokyčiams.	Greita orientacija, kūrybiškumas, jautrumas nuotaikoms	Abejojant patikrinti, ar tai tik jausmas, ar tikrovė? Grįžti į kūną padeda įsijėminimo pratimai.





Kvietimas:

Leisk sau priimti savo jautrumą kaip vertingą savasties dalį. Neskubėk jo taisyti – pirmiausia jį pajausk, pažink ir pamilk. Galbūt kaip tik jis – tavo vidinis kompasas.

.....

Jei jautiesi „per daug“, gali būti, kad esi tiesiog giliai jaučiantis, stebintis ir reaguojantis žmogus. O tai, tinkamai prižiūrint, yra ne trūkumas, o galia. Leisk sau išmokti ją naudoti – su meile sau, o ne kaltinimais.

KAIP GALIMA SAU PADĖTI?

1. Priimk savo jautrumą be kaltės ar gėdos. Tai ne silpnybė, o biologinė savybė, kuri gali būti vertinga.
2. Ribok stimulų perteklių. Planuok laiką be ekranų, žmonių ar garsų. Leisk sau atsitraukti.
3. Praktikuok savirefleksiją, kad būtų lengviau suprasti, kas susiję su tavimi, kas ne. Dėl gilesnio informacijos apdorojimo jautrūs žmonės dažnai turi stipresnę intuiciją, dažniau pastebi tai, ką kiti praleidžia – mažus pokyčius elgesyje, nuotaikoje ar aplinkoje. Tai sukuria pagrindą vidiniam žinojimui, net jei žmogus negali iškart įvardyti, kodėl taip jaučia.
4. Mokykis emocijų reguliacijos. Dėl stipresnės empatijos ne tik pastebi kitų emocijas, bet ir reaguoji į jas. Dėmesingumas (mindfulness), savęs priėmimo, kvėpavimo pratimai – tai kasdieniai įrankiai.
5. Ieškok bendraminčių. Jautrūs žmonės dažnai jaučiasi vieniši, kol atranda, kad jų „per daug“ – nėra vieninteliai.
6. Kurk ryšius, paremtus koreguliacija. Tai nėra silpnumas – tai vienas iš giliausių savireguliacijos būdų. Būk su tais, su kuriais gali būti savimi – jautrus, pavargęs, autentiškas.

Kur jautrumas gali būti naudingas?

Jautrumas – tai ne tik tai, kas sukelia iššūkius, bet ir tai, kas atveria unikalių galimybių. Panaudodamas anksčiau aptartas savybes, itin jautrus žmogus gali:

- » įsiklausyti į niuansus, kurie dažnai praslysta pro kitų akis;
- » pajusti atmosferą, neregimus kitų poreikius ir greitai prisiderinti;
- » kurti gilų ryšį su žmonėmis – tiek dviese, tiek didesnėje grupėje;
- » matyti prasmes, kurios slypi giliau nei paviršinis kontekstas;
- » reaguoti kūrybiškai ir intuityviai ten, kur reikia jautraus požiūrio.

Šios savybės gali būti svarbios įvairiose srityse – santykiuose, kūrybinėse srityse, pagalbos profesijose, ugdyme, strateginiame mąstyme ar net versle. Svarbiausia – neapriboti savęs vienu vaidmeniu ar socialiniu tipažu, bet tyrinėti, kur aš jaučiu ryšį, kur mano jautrumas tampa privalumu, kur mano buvimas keičia aplinką į geresnę?

Tai kvietimas ne tiek apsibrėžti, kiek atsiverti – jautrumui, kuris gyvena viduje, ir keliui, kur jis gali vesti.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

