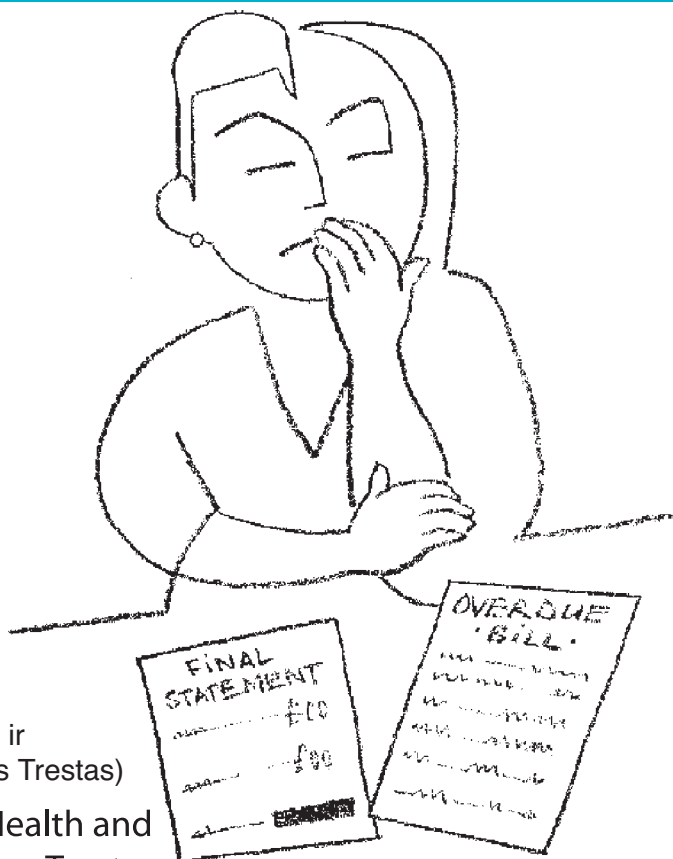


Įtampa ir Nerimas Stress & anxiety



(Belfasto Sveikatos ir
Socialinės pagalbos Trestas)



Belfast Health and
Social Care Trust

Padek sau pats – Vadovas
A self help guide

Lithuanian

“Sugadinti nervai”
“Nerimaujantis”
“Įtemptas”
“Nesugebantis atsipalaiduoti”
“Įsitempęs ir nervingas”

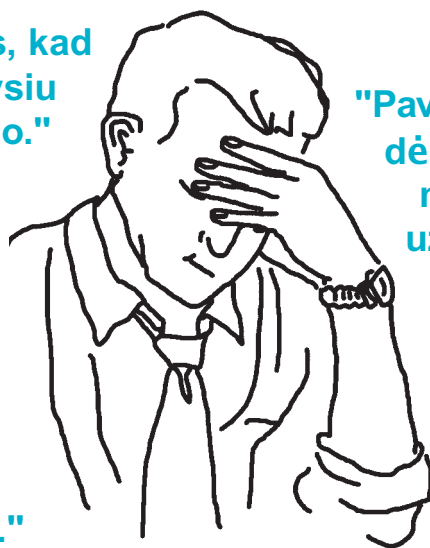
... Žodžiai, kuriuos mes naudojame, aprašant žmogų, apimto nerimu. Ilgainiui įtampa, dažnai baigiasi nerimu. Šia brošiūra yra apie nerimą, jos tikslas padėti jums:

1. Suvokti, ar turite nerimo simptomų.
2. Suprasti, kas yra nerimas, kas jį gali sukelti ir kodėl jis tęsiasi.
3. Nugalėti, savo nerimą sužinojus kaip su jo susidoroti.

**"Esu tikras, kad
neišlaikysiu
egzamino."**

**"Pavargau, bet
dėl nerimo,
negaliu
užmigti."**

**"Darbai tik
kaupiasi,
aš negaliu
susitvarkyti,
kaip
besistengčiau."**



"Aš negaliu susivaldyti."

Ar tai normalu – jausti nerimą? Isn't it normal to feel anxious?

Laikas nuo laiko, mes visi nerimaujame. Tai yra normali reakcija į grėsiąsias situacijas. Pavyzdžiui, tai yra natūralu nerimauti važiuojant į ligoninę daryti operaciją, laikant vairavimo arba kitą egzaminą. Tam tikro lygio nerimavimas netgi gali būti į naudą kai kuriuose situacijose, kuriose reikia gerai atlikti darbą arba nenumatyto kritiško atvejo metu.

Kai kuris nerimas nėra naudingas, nes: Some anxiety is not at all helpful because:

- Nerimo simptomai, nors nekeliantys pavojų, gali būti nemalonūs.
- Simptomai gali gąsdinti, ypač kai žmogus nežino, kad jie yra tik tai nerimo požymiai.
- Kartais, žmonės su nerimo simptomais, jaudinasi, kad su jais kažkas yra negerai. Toks susirūpinimas gali sukelti daugiau simptomų, dėl kurių, aišku, sustiprės susijaudinimas!
- Stiprus ir ilgalaikis nerimas gali sulaukyti žmogų nuo norimos veiklos užsiėmimo.

Ar aš kenčiu nuo nerimo? Am I suffering from anxiety?

- “Aš jaudinuosi dėl visko, esu įsitempęs ir įžeistas, ir galu gale išsilieju ant vaikų”.
- “Dar neatvykus, nerimauju, kad būtinai, kažkas neišeis. Atvykus, širdis pradeda plakti, kojos drebėti, ir aš tiesiog žinau, kad tuoj apsikvailsiu. Turiu dingti iš čia”.
- “Jaučiu gumulą gerklėje. Burna išsausėjo, net nuryti neišeina ir pradedu panikuoti. Atrodo, kad tuoj uždusiu.
- Mintys pradeda lenktyniauti, jaučiu, kad tuoj nesusivaldysiu, išprotėsiu ar kažkas panašaus”.

Tai yra tipiška žmonių elgsena, apimtų nerimu. Jeigu ir jus apima nerimas, jūs irgi mąstote panašiai. Kartais, galite kęsti nerimą, net nepastiebianč tu, ypač jeigu nelaikote savę nerimaujančiu žmogumi. Žmonės dažnai maišo nerimo simptomus su fiziška liga. Taigi, pirmas žingsnis mokymuose spręsti nerimą bus suvokimas ar jūs patys turite problemų su nerimu.

Nerimas gali pakenkti mums keturiais b dais. Jis paveikia:

Anxiety can affect us in at least four different ways. It affects:

- Mūsų jautimo būdą.
- Fizinis kūno pokyčius.
- Mūsų mastymo būdą.
- Mūsų elgesio būdą.

Norint sužinoti ar jūs kenčiate nuo nerimo, prašom pažymėti jums reguliariai patirtus simptomus:

Kaip jūs jaučiatės

- Neramus, nervingas, susijaudinęs, išgąsdintas
- Bloga nuojauta
- Įsitempęs, įtemptas, susinervinęs, ant krašto, sutrikdytas
- Kaip nesavas, keistai, apsvaigęs, vienišas
- Pasiduodantis panikai

Kaip jūs mąstote

- Pastoviai nerimaujate
- Negalite susikaupti
- Šokinėjančios mintys
- Mintys šoka nuo vienos temos į kitą
- Įsivaizduojate blogiausią ir tuo esate tikras

Dažnos mintys

- "Aš negaliu susivaldyti"
- "Aš lūžtu"
- "Tuoj nualpsiu"
- "Kojos linksta"
- "Tuoj ištiks širdies priepuolis"
- "Apsikvailinsiu"
- "Negaliu susikaupti"
- "Norėčiau dingti iš čia"

Kas atsitinka jūsų kūni

- Širdies plakimas, tachikardija, neritmingas pulsas
- Smaugimo jausmas, krūtinės skausmas
- Pirštų dilgčiojimas bei tirpulyš
- Pilvo skausmas, pykinimas, vėmimas
- Viduriavimas arba padažnėjęš šlapinimasis
- Krūpčiojimas, nenustygimas vietoje
- Raumenų skausmas, įtempti raumenys
- Kūno skausmas
- Padidėjęš prakaitavimas
- Pasunkėjęš kvėpavimas
- Svaigimas bei svaigulis

Ką jūs darote

- Žingsniuojate pirmyn atgal
- Pradėjęš darbą, neužbaigiate jo
- Negalite prisėsti ir atsipalaiduoti
- Pastoviai judinatės bei skubate kažkur
- Nejprastai greičiau ir daugiau kalbate
- Greitai pykstate bei esate irzlus
- Daugiau geriate
- Daugiau rukote
- Daugiau (arba mažiau) valgotė
- Vengiate baiminančias situacijas

Reguliariai jaučiant panašius simptomus, sergate nuo nerimo.

Kas yra nerimas?

What is anxiety?

Nerimas yra mūsų kūnų reakciją į gąsdinančias arba grasinančias aplinkybės. Taip vadinamas kovos ar bėgimo atsakas į stresą. Paprasčiausiai mūsų kūnas ruošiasi veikti – arba kovoti su pavojumi arba bėgti nuo jo kuo greičiau. Fizinį nerimo simptomų tikslas paruošti mūsų kūną susidurti su grėsme. Norint suprasti kas atsitinka mūsų kūnui, įsivaizduokite, kad jus tuoj pat užpuls. Įsisažmonėję grėsmės galimybę, mūsų raumenys įsitempia ir pasiruošia kovai. Širdis plaka greičiau, nes turi teikti kraujo raumenims bei smegenims. Mūsų kvėpavimas dažnėja, aprūpinant deguonis, būtina energijai. Prakitavimas neleis kūnui perkaisti. Burna gali išdžiūti ir jus galite labai nervintis. Supratus, kad “puolėjas”, iš tikro yra mūsų draugas, tokie jausmai dingsta, bet jūs po tokios patirties galite jaustis blogai bei silpnai.

Toks kovos ar bėgimo atsakas turi šakas dar nuo urvinio žmogaus, jis vis dar egzistuoja pas gyvulius, kai nuo jo priklauso išlikimas. Mūsų laimei, šiais laikais, mums nedažnai atsitinka tokios gyvybės ar mirties situacijos, bet, deja, nuo daugumos iš stresinių situacijų, su kuriomis mes susiduriame, mes negalime nei pabėgti nei kovoti su jomis. Taigi, tokie simptomai mums neįnauda. Iš tikrųjų nuo simptomų mums darosi dar blogiau, ypač jų nesuprantant.

Kas sukelia nerimą?

What causes anxiety?

- Yra labai daug priežasčių, dėl kurių žmogus gali nerimauti.
- Kai kurie žmonės yra nerimastingos asmenybės ir jiems yra natūralu nerimauti.
- Kiti, susiduria su stresiniais gyvenimo įvykiais kaip netektis, darbo praradimas, skyrybos.
- Kiti susiduria su sunkumais darbe, namuose, šeimos arba sąskaitų problemomis.



Kodėl tęsiasi nerimas? What keeps anxiety going ?

Kartais nerimas gali tęstis visą gyvenimą. Tam yra kelios priežastis:

1. **Nerimastingas** arba neramus **žmogus** kuo gero, priprato nerimauti.
2. Kartais, žmonės išgyvena **stresines situacijas** kelis metus ir jau pripranta nerimauti.
3. **Užburtas nerimo ratas** – kai kūno pokyčiai kalba apie nerimą, tai gali gąsdinti, būti neįprasta, nemalonu ir žmonės pradeda galvoti, kad jiems yra fiziškai kažkas negerai, arba kad vyksta kažkas baisaus. Nuo tokių minčių atsiranda naujų simptomų ir užsisuka užburtas ratas.

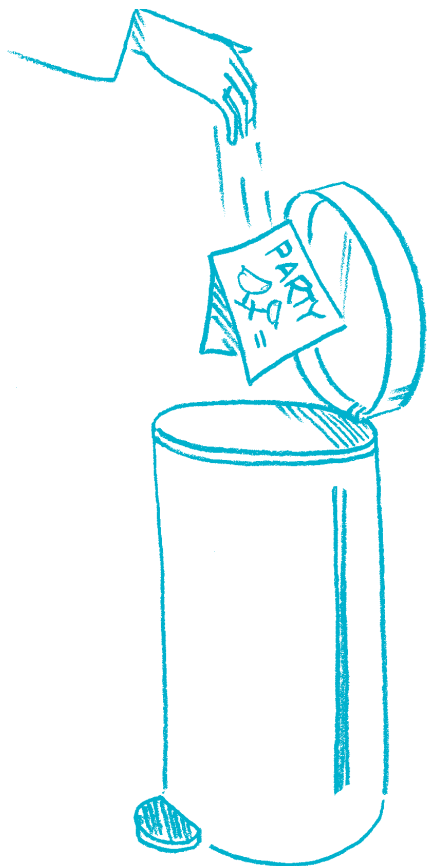


4. "**Baisu bijoti**" – Žmogus, patyręs anksčiau nerimą tam tikrose situacijose, pradeda iš anksto numatyti nerimo jausmus, ir puola bijoti pačių simptomų, dėl kuo ir atsiranda visi tie simptomai, kurių jis bijojo.

**Bijodamas nerimo
simptomų**



**sukelia kūno
simptomus**



5. Vengimas (Avoidance)

Prasidėjus užburtam ratui, kai neramios mintys sukelia nerimo simptomus, vienas iš būdų susivaldyti, vadinasi vengimas. Vengti pavojaus yra natūralu, bet tai ką žmonės apimti nerimu pradeda vengti, nebūna tikru pavojumi, dažniausiai, jie vengia tokias vietas, kaip populiarios parduotuvės, autobusai, liaudies susirinkimo vietos, vengia restoranus arba kavinės, nebekalba su žmonėmis ir t.t. Minėti viršuje dalykai ne tik nėra pavojingi, jie yra gana būtini. Jų vengimas padarys jūsų gyvenimą nepatogiu bei sunkiu. Tokio vengimo rezultatas-praradimas pasitikėjimu savimi, dėl kuriuo nesmagiai jausitės, ir tai sukels dar daugiau nerimo – ir prasidės naujas užburtas ratas!

Išvada:

To summaries:

- Nerimas dažnai būna kūno atsaku į stresinę situaciją, nors, kai kurie žmonės yra daugiau linkę nerimauti ir jaudintis negu kiti.
- Nerimas, kaip bebūtu nemalonas jausmas, yra mūsų kūno natūrali reakcija į grėsmę arba pavojų ir nėra pavojingas.
- Nerimo simptomai yra kovos arba bėgimo atšakos dalis ir jų tikslas yra padėti mums imtis žingsnių.
Nerimas tampa problema, kai simptomai yra:
 - sunkus ir nemalonus;
 - tęsiasi per ilgai;
 - kyla per dažnai;
 - dėl jų mes jaudinamės, kad kažkas yra iš tikrųjų blogai;
 - sutrikdo mūsų norimą veiklą.
- Nerimas dažnai tampa užburtu ratu, kai mūsų simptomai, mintys ir elgesys padeda nerimui išsiversti.

Dabar praleiskite kelius momentus rašant būdu, padedančius jūsų nerimui išsiverti.

1) jūsų patirtus nemalonius/gąsdinančius simptomus;

2) jūsų įsitikinimai bei mintys apie tokius simptomus;

3) kasdienine veikla;

4) dabartinės stresinės situacijos jūsų gyvenime.

Kaip man geriau suvaldyti savo nerimą? How Can I Manage My Anxiety Better?

Kaip mes jau žinome, nerimas nėra lyga, jo negalima išgydyti. Išdėstant užburtą ratą pastraipsniui, galėsime sumažinti nerimą bei išmokti jį kontroliuoti. Galime padalinti į keturias dalis:

1. **Suvokti nerimą geriau.**
2. **Sumažinti fizinius simptomus.**
3. **Pakeisti mūsų mintis apie nerimą.**
4. **Pakeisti mūsų elgesį dėl nerimo.**

1. Nerimo suvokimas – Dabar jūs galbūt jau turite kai kurias mintis apie nerimą sukeliančias priežastys. Sekanti dalis patars mums kaip padalinti užburtą ratą į įvairius segmentus. Pradžiai, jums pačiam būtų naudinga geriau suprasti savo nerimą. Ar jums kyla nerimas dėl kai kurių situacijų, pvz., vietovės arba žmonių, ar jūs prasčiau jaučiatės tam tikru paros metu, ar jūsų baimė yra pagrįsta, ar vers ir kitus nerimauti? Sekantis du pratimai padės jums geriau suvokti savo nerimą.

i) Nerimo dienoraštis – dviejų savaitių bėgyje (arba ilgiau) pildykite savo nerimo ir veiklos lygio kasvalandinį dienoraštį. Įvertinkite savo nerimą nuo 0 iki 10. Atkreipkite dėmesį į viską, kas atrodo svarbiausią. Kur jūs buvote – darbe arba namuose, kas įvyko su jumis, ką jūs darėte, apie ką galvojote? Ir tada jūs pastebėsite situacijas, sukeliančias nerimą, arba kurias jūs vengėte. Koks yra bendras lygis jūsų streso? Tokia informacija padės jums susidoroti su nerimu.

ii) Sužinoti apie realią problemą, sukeliančią nerimą, jums padės problemų sprendimo metodus.

Pradžiai, užrašykite problemos esmę. Aprašykite ją kuo galima aiškiau, pavyzdžiui, “visai aš neturiu pinigų” būtų per bendras išsireiškimas. Geriau pasakyti “ aš esu skolingas £3000 už kreditines korteles”.

Toliau, užrašykite kuo daugiau galimų sprendimų. Nesvarbu, jeigu jūsų manymu, toks pasiūlymas kvailai atrodo, svarbiausiai, priversti jūs sugalvoti kuo daugiau sprendimų. Prisiminkite, kaip jūs sprendavote panašias problemas anksčiau.

Paklauskite draugų, ką jie darytu. Pagalvokite, ką jūs patartumėte savo draugui, susidūrusiam su panašia problema, pvz., galimus sprendimai:

- padengti visas skolas, pasiėmus vieną didesnę paskolą su mažesnėmis palūkanomis;
- susitarti dėl prieinamos mokėjimo sumos;
- susitikti su įsiskolinimų konsultantu;
- rasti papildomą darbą;
- parduoti mašiną.

Jeigu turite problemą, verčianti jus nerimauti, užrašykite ją apačioj:

Dabar sudarykite sąrašą galimų sprendimų:

Pasirinkite geriausią sprendimą ir užrašykite visus žingsnius kuriais imsitės spręsti problemą. Kas galėtų padėti?, Kas gali neišeiti? Dažnai padeda apsvarstymai, "Kas gali atsitikti blogiausiu atveju?" Sugalvojus tokį planą jūsų nerimas gali išnikti.

Bandant paruošti susidorojimo su lėtinę problema planą, gerai būtų pasitarti su draugu arba gydytoju.

Įtemptas gyvenimo būdas – bendri patarimai

Stressful Lifestyle-general tips

Šiais laikais, gyvenimas dažnai būna įtemptas ir sunkus. Mes nevisada galime kontroliuoti aplinkybės, sukeliančios nerimą, bet galime surasti būdų, galinčių sumažinti mūsų įtampą:

- Pasistenkite atpažinti stresinę situaciją pagal įtampos pradžia.
- Pasistenkite suprasti, kas būtent šioje situacijose sukelia jums įtampą.
- Raskite laiką užsiimti malonumą suteikiančia veikla.
- Užsiimkite atpalaiduojančiais pomėgiais
- Išsimiegokite
- Maitinkitės subalansuotai.
- Mankštinkitės reguliariai.
- Išmokite atsipalaiduoti.

2. Fizinį simptomų sumažinimas – Atsipalaidavimas

Reducing Physical Symptomns-Relaxation

Fizinių simptomų sunkumo sumažinimui, gerai būtų visai sunaikinti juos pačioje pradžioje, išlanksto atpažįstant įtampos požymius.

Pastebėjus ankstyvus įtampos požymius, galima neleisti įtampai tapti per sunkia, naudojant metodą, vadinamą atsipalaidavimo techniką”. Kai kurie žmonės gali atsipalaiduoti mankštindamiesi, klausdami muziką, žiūrėdami televizorių arba skaitydami knygą.

Kitiems padeda pratimų rinkinys. Vieniems atsipalaiduoti padeda užsiėmimas joga, kitiems įrašai. Jūs galite gauti relaksacijos įrašų iš savo šeimos gydytojo, taip pat panašių relaksacijos įrašų galite rasti įvairiose parduotuvėse.

Mokėjimui atsipalaiduoti, kaip ir kitiems įgūdžiams, reikia laiko išmokti. Žemiau nurodytas pratimas mokina gilų raumenų atpalaidavimą. Šis pratimas padeda daugumai žmonių sumažinti įtampą įvairioje stadijoje.

Gilus raumenų atpalaidavimas – geriau iš pradžių perskaityti instrukciją ir mokyti ja naudotis po žingsnį. Pradžiai, raskite pakankamai šiltą bei ramią vietą, kur niekas jus nesutrukdys. Pasirinkite tinkamiausią laiką atsipalaidavimui. Atsigulkite, patogiai įsitaisykite ir užsimerkite.

Sukoncentruokite savo kvėpavimą porai minučių, kvėpuokite ramiai ir lėtai: įkvėpkite – vienas-du-trys, ir iškvėpkite vienas-du-trys. Sakykite sau, aš esu “ramus” ir “atsipalaidavęs”, išsikvėpint. Toks atsipalaidavimo

pratimas įveikia įvairias raumenų grupes, padedant jums iš pradžių susikaupti, paskui atsipalaiduoti. Jūs turite įkvėpti susikaupiant, ir iškvėpti, atsipalaiduojant. Pradėkite nuo savo rankų, stipriai sugniaužkite vieną pirštą. Pagalvokite apie sudarytą jūsų rankoje ir dilbose įtampą.

Stebėkite įtampa pora sekundžių, ir atpalaiduokite ranką. Atkreipkite dėmesį į skirtumą tarp įtamos ir atpalaidavimo. Galite pajusti lengvą dilgčiojimą, taip prasideda atpalaidavimas.

Padarykite tą patį su kita ranka.

Kiekviena karta atpalaiduojant raumenų grupę, galvokite kaip jie jaučiasi atsipalaidavus. Nesistenkite atpalaiduoti, tik paleiskite įtampą. Leiskite raumenims atsipalaiduoti kaip įmanoma daugiau. Pagalvokite apie skirtumą – kaip jie jaučiasi atsipalaidavus ir kaip įsitempę. Padarykite tą patį su kitomis kūno raumenimis. Kiekviena karta suspauskit juos porai sekundžių ir paleiskit. Stebėkite kaip jie jaučiasi atsipalaidavus ir kaip įsitempę.

Laikykitės tokia pat tvarka, dirbant su kiekviena raumenų grupe:

- **Ranka** – iš pradžių sugniaužkite, paskui atpalaiduokite.
- **Ranka (nuo plaštakos iki peties)** – sulenkite alkūnes ir įtempus atpalaiduokite. Pajuskite įtampą ypač viršutinėje rankos dalyje. Darykite taip pora sekundžių.
- **Sprandas** – atloškite galvą ir lėtai sukinėkite galvą nuo kairės peties į dešinę arba atvirkščiai. Pajuskite įtampą. Ir vėl atpalaiduokite galvą patogiai atsisėdus.
- **Veidas** – turi kelius raumenis, bet užtenka pagalvoti tik tai apie kaktą bei žandikaulius. Iš pradžių, suraukite antakius. Atpalaiduokite kaktą. Galite taip pat pakelti antakius ir, vėliau, atpalaiduoti. Dabar, suspauskite žandikaulius, pastebėkite skirtumą, ir atpalaiduokite.
- **Krūtinės lasta** – gylyai įkvėpkite, užlaikykite kvėpavimą porai sekundžių pastebėkite įtampą ir atsipalaiduokite. Kvėpuokite kaip įprasta.
- **Pilvas** – suspauskite pilvo raumenys kuo stipriau, paskui atpalaiduokite.
- **Sedmuo** – suspauskite sėdmenis ir atpalaiduokite.
- **Kojos** – ištieskite kojas, sulenkite pėdą į veido pusę. Pajudinkite pirštus.

Gerai būtų, jeigu draugas galėtų perskaityti jums instrukcijas. Nepersistenkite, tiesiog pabandykite.

Norint gauti daugiau naudos iš apsipalaidavimo pratimų, reikia:

- Praktikuotis kiekviena diena.
- Stengtis naudotis relaksacija kasdieniniuose situacijose.
- Išmokite atsipalaiduoti be raumenų įtempimo.
- Naudokitės įvairiomis relaksacijos dalimis, pvz., lėtu kvėpavimu .
- Pakeiskite savo gyvenimo būdą, bukite daugiau atsipalaidavęs.

Relaksacijos pratimų įrašus galite gauti iš savo šeimos gydytojo.

Atsiminkite, kad mokėjimui atsipalaiduoti, kaip ir kitiems įgūdžiams, reikia laiko jiems išmokti. Veskite jūsų būsenos užrašus prieš relaksaciją ir po jos, įvertinkite savo nerimą nuo 0 iki 10.

Kontroliuojamas kvėpavimas Controlled Breathing

Pergilus kvėpavimas: žmonėms, nerimo būsenoj, keičiasi kvėpavimo būdas. Jie pradeda ryti orą, galvodami, kad tuoj užsidus, arba pradeda kvėpuoti tikrai per greitai. Nuo tuo jiems svaigsta galvą, dar daugiau nerimauja.

Pasistenkite suvokti taip darant, ir sulėtinkite kvėpavimą. Pradekite kvėpuoti įprastu ritmu - įkvėpkite – vienas-du-trys, ir iškvėpkite vienas-du-trys. Kai kuriems žmonėms kvėpuojant, lengviau su kita ranka stebėti sekundes laikrodyje. Kitiems padeda kvėpavimas į popierinį maišą arba kvėpuoti per riešukučius. Tokiam atvejui, reikės uždengti ir nosį ir burną.

Prireiks mažiausiai trejų minučių lėto kvėpavimo arba kvėpavimo per popierinį maišą, norint gražinti kvėpavimą prie normalaus ritmo.

Dėmesio atitraukimas Distraction

Nustojus galvoti apie simptomus, suprasite, kad kartais, simptomai dingsta. Pažiūrėkite aplink savę. Stebėkite smulkmenas, mašinos registravimo numerius, kokius batus žmonės nešioja, apie ką kalba. Vėlgi, jūs turite atitraukti savo dėmesį mažiausiai trims minutėms, kol simptomai pradės dingti.

Nors relaksacija, kvėpavimo pratimai ir dėmesio atitraukimo technika gali sumažinti nerimą, svarbu įsiminti, kad nerimas nėra nei kenksmingas, nei pavojingas. Netgi ir nenaudojant minėtų metodų, nieko baisaus neatsitiks. Nerimas negali jums pakenkti, bet jis gali būti nemalonus. Minėti metodai gali jums padėti sušvelninti diskomforto jausmą.

3. Minčių, susijusių su nerimu, pakeitimas **Altering your Thoughts Related to Anxiety**

Mes jau matėme kokią vaidmenį turi mintis nerimo užburtame rate. Kartais, jūs galvoje galite turėti paveikslėlių.

Pavyzdžiui, įsivaizduokite savę bėgantį, stengdamasi spėti į autobusą. Staiga, jūs užpuolė krutinės skausmas ir jūs pradėjote dūsti. Mintys sukasi galvoje, "Tuoju prasidės širdies priepuolis". Tokios mintys yra gąsdinančios, jūsų širdis pradeda plakti dar greičiau, ir jūs galvojate "kažkas tikrai negerai su mano širdimi". Jus jau nupešėte liūdną vaizdelį skubančios pas jus greitosios pagalbos ir savę, gulinti ant neštuvų.

Dabar pagalvokite apie sekančius klausimus ir užrašykite atsakymus:

1) Kokios mintys dažniausiai ateina į galvą nerimo būsenoje?

2) Ar jūs įsivaizduojate, kas gali atsitikti?

3) Nuo kokių minčių jums būna blogiau?

Tai nevisada paprasta žinoti, kad būtent jūsų mintis verčia jus dar daugiau nerimauti.

Mintys, verčiančios žmonės nerimauti, ateina ir dingsta per viena akimirka, ir jums gali įsivystyti tokių minčių automatiškumo įprotis. Jos gali būti tokios įprastos, lig būtų jūsų dalis.

Veskite dienoraštį dviejų savaitių bėgyje. Užrašinėkite jūsų mintis, nerimavimo metu.

Dabar pasistenkite prisiminti paskutinį jūsų nerimą. Peržiūrėkite tas akimirkas, kaip filmą, kuo galima detaliu. Ar dabar galėsite parašyti gąsdinančias mintis?

Atsiminkite, visos mintys yra svarbios. Ne viena mintis nėra nereikšminga arba per kvaila. Netgi "ak ne" arba "ir vėl prasidėjo" gali sukelti įtampą bei nerimą. Kai kurios mintys atrodo kaip nemalonūs vaizdeliai jūsų galvoje.

Gąsdinančios mintys:

Žinant ką būtent jūs galvojate, galite bandyti kovoti, ir sulaužyti užburta ratą.

Būtent paklauskite savęs:

1. Ar aš **perdedu?**, pvz., “viskas baigsis blogai, kaip visada”.
2. Ar aš per greitas darau išvadas?, pvz., “Turiu krutinės skausmą, turbūt širdis”.
3. Ar aš **koncentruoju visą dėmesį tik blogoms naujienoms?**, pvz., “Vakar buvo tikrai bjauri diena” (pamiršus, kad prieš tai turėjote porą gerų dienų).

Naudokitės tokiais klausimais ir galėsite atsikovoti. Geras būdas būtų parašyti du stulpelius – vienas su mintimis, sukeliančiomis nerimą, o į kitą – subalansuotos mintis, pvz.:

Nerami mintis

Jeigu svaigsta galvą, tuoj nualpsiu.

Subalansuota mintis

Man dažnai svaigsta galvą, bet aš dar nei vieno karto nenualpau.

Nualpau tik tai viena karta, bet viskas atrodė kitaip prieš nualpimą.

Tuoj išprotėsiu.

Juk dar neišprotėjau, ir gydytojas sako, kad nerimas nesiskaito beprotybe.

Parašykite dabar savo mintis ir parašykite kuo daugiau atsakymų į jas. Šis klausimas irgi gali padėti. Ką jūs pasakytumėte savo draugui, mastančiam šitaip?

Jūsų tikslas, pagauti tokias mintis kuo greičiau ir tučtuojau atsakinėti į jas. Reikės pasistengti, bet tai iš tikro, padeda.

4. Elgsenos, susijusios su nerimu, pakeitimas **Changing Behaviour Related to Anxiety**

- Pasistenkite atpažinti kada jūs vengiate kažko, ir stenkitės susidoroti su savo baime, iškart neišeis, bet pamažu, jums pavyks.
- Statykite sau lengvus uždavinius. Užrašykite visus savo uždavinius, kuriuos norėtumėte išspręsti. Pradekite nuo pačio lengviausio ir žymėkite visus, kuriuos pasiekėte.

- Žmonės dažnai pripranta vengti situacijų, sukeliančių nerimą . Vietoj vengimo, pamažu pratęskite laiką, būdami stresinėje situacijoje.

Nerimas dažniausiai pasiekia kulminacijos tašką, ir pradeda silpnėti. Nevengiant stresinės situacijos, ar galite atspėti kas bus su jūsų nerimu? Žmonės linkę galvoti, kad bus vis blogiau ir blogiau. Taip nėra. Bus lengviau.

- Žmonės ne tik vengia situacijos ar bando pabėgti, bet daro kažką, padedančio jiems jaustis saugiau, pvz., atsiremiant ant parduotuvės vežimėlio, atsiguliant. Toks “saugus elgesys” gali padėti tam tikru metu, bet jis leis nerimui ir toliau smaugti jus, nes nerimaujantis žmogus nekada neišmoks suprasti jog nieko baisaus neatsitiks, jeigu čia ir nebūtu vežimėlio. Įsivaizduokite, kaip būtų baisu, jei nebūtu vežimėlio.
- Stenkitės išbandyti, ar jūsų gąsdinančios mintys turi pagrindą, pvz., “ar iš tikrųjų nualpčiau, neišėjus iš čia?”

Labai svarbu pripažinti, kad kuo daugiau jūs vengiate kažko, tuo sunkiau bus nugalėti jūsų baime, dėl kurios nerimaujate.

Gydymo pasirinkimas

What Treatment is Available for Anxiety?

- Dauguma žmonių gali padėti sau patys su tokios brošiūros pagalba.
- Jūsų šeimos gydytojas, patronažinė seselė arba poliklinikos medicininė seselė gali jums suteikti papildomos pagalbos su nerimu.
- Kartais, gydytojas gali išrašyti vaistų, nerimui gydymui. Bet juos reikia vartuoti tik trumpą laiką, stengdami atsikratyti nuo nerimą provokuojančios situacijos.
- Jūsų gydytojas gali taip pat nusiųsti jus pas psichinės sveikatos priežiūros specialistą, jeigu jums nepavyko susidoroti su nerimu pačiam.
- Nerimo suvokimo grupės vyksta vietinėse poliklinikose arba bendruomenės centruose. Praneškite savo gydytojui, norint lankyti tokias grupes.

Kur aš galėčiau rasti pagalbą, jeigu, mano manymu, sergu neuroze?

Where Can I Find Help if I Think I Am Suffering From Anxiety?

Pirmiausiai, tikimės, jūs pasinaudosite šios brošiūros patarimais. Jie turėtų padėti. Jeigu, po brošiūros pasinaudojimo, jums reikės papildomos pagalbos, kreipkitės pas savo gydytoją, kuris galėtų jums papasakoti apie alternatyvinį gydymą bei vietines paslaugas. Yra kelios knygos, kurios padėjo kitiems žmonėms. Jų rasite vietinėse bibliotekose.

Helen Kennerley: (1997) *Overcoming Anxiety (Nerimo nugalėjimas)*. Robinson London
David Burns: (1980) *The Feeling Good Handbook (Jaučiamės gerai, vadovas)*. New American Library
Dr Clare Weeks: *Self Help for your Nerves (Pagalba savo nervams)*.
Susan Jeffers: *Feel the Fear and Do it Anyway (Pajusk baimę ir vistiek daryk)*.

Sekančios įstaigos bei pagalba telefonu gali būti naudinga:

- **CRUSE Pagalba netekties metu** – pagalbos linija telefonu, žmonies susidūrusiems su netektim ir jų pagalbininkai bei slaugytojai, telefonas: **084 4477 9400**
- **Mind Info linija: 08457 660163.**
- **Valstybinė įsiskolinimo linija (National Debt Line)** – pagalba skolininkams, arba žmonies, jaudinantiems dėl įsiskolinimo, nemokomas telefonas: **0808 8084000**
- **Relate** – pagalba su šeiminiemis arba santykinėmis problemomis: telefonas: **0845 130 4010** (vietinis tarifas).
- **No Panic** – Valstybinė pagalbos įstaiga padedanti su fobijomis, nerimu, panika pagalbos linija: **01952 590545**. Ofiso Tel. No.: **01952-590005**.
- **NHS Direct**. Nemokoma pagalbos linija telefonu, 24 val. Skambučiai vietinių tarifų: **0845-4647**

Skirtingos nerimo rūšys Different Sorts of Anxiety

Ši brošiūra bandė spręsti bendrą nerimą. Egzistuoja ir kiti nerimo sutrikimai, bei problemos, susijusios su nerimu. Kitos brošiūras taip pat gali padėti.

- **Socialinė fobija** – baimė būti tarp žmonių.
- **Obsesinis - kompulsinis sutrikimas** - dažnas veiksmų pasikartojimas.
- **Panikos sutrikimas** – dažnas bei sunkus, nenustatyto pobūdžio, nerimo priepuolis.
- **Depresija** – prislėgta nuotaika bei bejėgiškumas.
- **Susidorojimas su nerimu**.

Šias brošiūras galite gauti vietinėse poliklinikose, kreipkitės pas savo: Gydytoja, Patronažinę seselę, medicinos seselę, rajoninę seselę arba administratorę.

Jeigu, jūsų manymu, turite problemų, prašome kreiptis!

This leaflet is based on material produced by the Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust (www.ntw.nhs.uk/pic). Reproduced with their kind permission.



**Belfast Health and
Social Care Trust**

**Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised January 2002)**