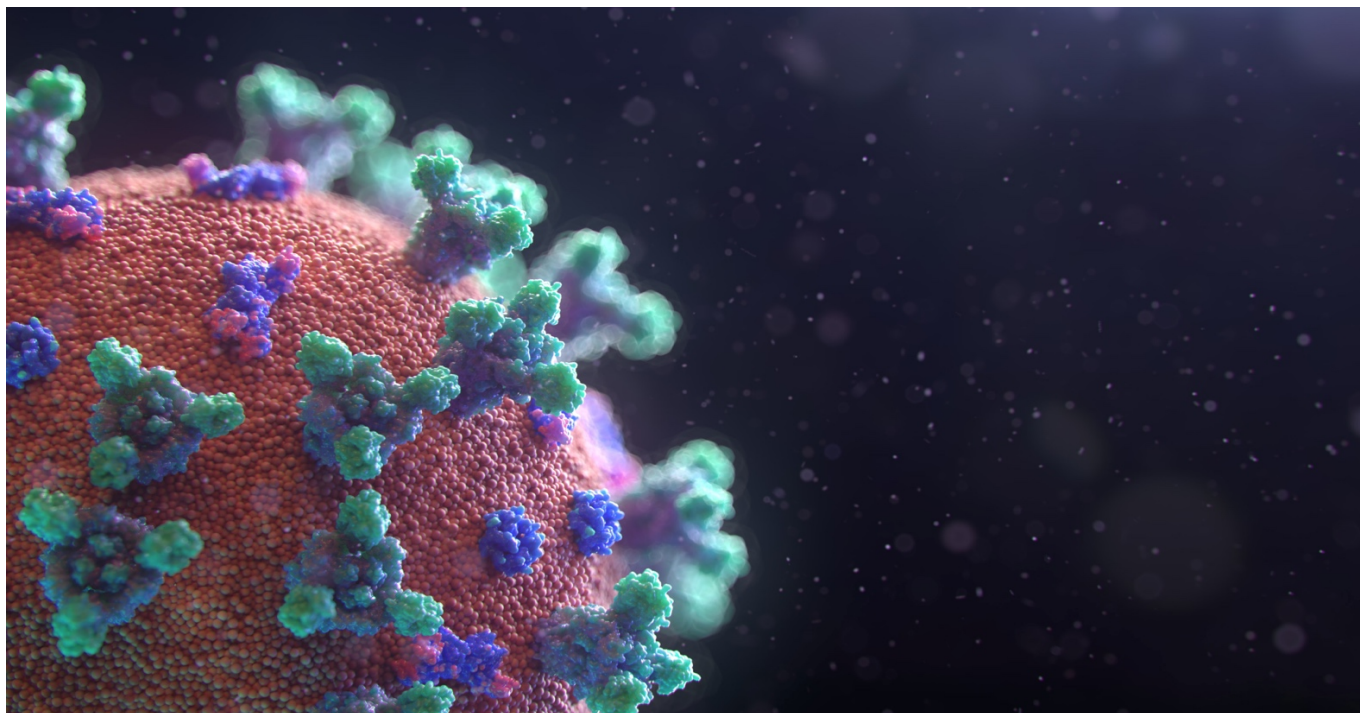


ĮVEIK COVID – kaip veiksmingai reaguoti į Corona krizę



ĮVEIK COVID yra moksliskai pagrįstos priėmimo ir pasiryžimo terapijos (PPT, angl. *ACT – Acceptance and Commitment Therapy*) principais paremtas praktinių patarimų rinkinys, padedantis efektyviai ir lanksčiai reaguoti į COVID-19 krizę. Žemiau trumpai apibūdinami pagrindiniai žingsniai, kurie plačiau nagrinėjami kituose puslapiuose.

V = Susitelk į tai, ką gali **valdyti** ir kontroliuoti

E = Priimk savo mintis ir **emocijas**

I = Sugrįžk į savo **kūną**

K = Įsitrauk į tai, ką darai

C = **Kryptingi** veiksmai

O = **Atsiverk**

V = **Vertybės**

I = **Identifikuok** resursus

D = **Dezinfekuok** ir laikykis **distancijos**



V = Susitelk į tai, ką gali valdyti ir kontroliuoti

Koronaviruso krizė gali mus paveikti įvairiausiais būdais: fiziškai, emociškai, ekonomiškai, socialiai ir psichologiškai. Daugelis iš mūsų jau susiduriame (ar greit susidursime) su plačiai išplitusios COVID infekcijos realiais iššūkiais ir sveikatos priežiūros sistemos negalėjimu veiksmingai reaguoti į susidariusią situaciją, socialiniais ir bendruomeniniais sutrikimais, ekonominiu nuosmikiu ir finansinėmis problemomis, įvairiomis įprastos kasdieninės veiklos kliūtimis ir trikdžiais (ir t.t...).

Kuomet mes patiriame bet kokią krizę, baimė ir nerimas yra neišvengiami; tai yra normalios ir natūralios reakcijos į iššūkius keliančias situacijas, turinčias pavojaus ir nežinomybės elementų. Yra labai lengva pradėti dėl visko pergyventi, pasimesti “gromuliavimo” verpetuose, nerimauti dėl dalykų, kurių mes negalime kontroliuoti: kas galės nutikti ateityje, kaip virusas palies jus ir jūsų mylimus žmones, visuomenę, šalį ar visą pasaulį – ir kas po to nutiks, kas bus – ir taip toliau... Ir nepaisant to, kad mums visiškai normalu ir būdinga pasimesti tokiuose pergyvenimuose, tai nėra nei naudinga, nei veiksminga. Iš tiesų, kuo daugiau mes skiriame dėmesio tam, kas yra nepavaldu mūsų kontrolei, tuo labiau beviltiškesni ir nerimastingesni mes toliau jaučiamės. Taigi, pagrindinis ir svarbiausias dalykas, kurį kiekvienas mūsų gali padaryti bet kurios krizės metu – Corona ar kitos – yra **susitelkti į tai ką mes galime kontroliuoti ir kas yra mūsų galiose**.

Jūs negalite valdyti ir kontroliuoti to, kas atsitiks ateityje. Jūs negalite patys kontroliuoti koronaviruso, pasaulio ekonomikos ar kaip vyriausybė tvarkosi su šia betvarke. Taip pat jūs negalite stebuklingai kontroliuoti savo jausmų ir emocijų, negalite užgniaužti šiuos visiškai normalius baimės ir nerimo jausmus. Tai normalu, nes esame palikuonys tų, kurie išliko ir išgyveno pavojingame ir nesaugiame praeities pasaulyje. Tačiau jūs galite kontroliuoti ką jūs darote bei kas yra jūsų galiose – *čia ir dabar*. Ir tai yra labai svarbu.



Kadangi, tai ką jūs darote – čia ir dabar – gali daryti didžiulę įtaką jums, jūsų artimiesiems ir reikšmingą įtaką aplinkiniams bei visai visuomenei. Realybė ta, kad savo elgesį mes galime kontroliuoti labiau, nei savo mintis ir jausmus. Taigi, pagrindinis mūsų uždavinys krizės akivaizdoje yra perimti savo elgesio kontrolę – tiesiog čia ir dabar – kas padės veiksmingiau reaguoti į pačią krizę.

Tai apima tvarkymąsi tiek su mūsų vidiniu pasauliu (visos mūsų sunkios mintys ir emocijos), tiek išorinio pasaulio keliamomis realiomis problemomis, su kuriomis mes visi susiduriame. Kaip tą padaryti? Kai užklumpa didelė audra, uoste esantys laivai išmeta *inkarus*, nes jei to nepadarytų, būtų nublokšti į atvirą jūrą. Žinoma, inkaro išmetimas audros nesustabdys (inkarai negali kontroliuoti oro sąlygų), tačiau jis gali padėti išlaikyti laivą uoste saugiai, kol praeis audra.

Panašiai, krizės metu mes visi patirsime vidines “emocines audras”: nenaudingas mintis besisukančias mūsų galvose, skausmingus pojūčius mūsų kūne. Ir jeigu ši vidinė audra mus nubloškia, mes negalime atlikti jokių efektyvių veiksmų ir tampame neveiksnūs. Taigi, pirmasis praktiškas žingsnis yra “išmesti inkarą”, pasinaudojant paprasta formule EIK:

E = Priimk savo mintis ir emocijas

I = Sugrįžk į savo kūną

K = Įsitrauk į tai ką darai

Toliau patyrinėkime kiekvieną punktą atskirai:



E = Priimkite savo mintis ir emocijas

Ramiai ir taikiai pripažinkite bei priimkite bet ką, kas atsiranda jūsų viduje: mintis, emocijas, jausmus, atsiminimus, pojūčius, potraukius ir impulsus. Tarsi smalsus mokslininkas, įdėmiai stebėkite, kas vyksta jūsų vidiniame pasaulyje. Tai, ką pastebite, dažnai yra naudinga įvardinti žodžiais ir tyliai sau pasakyti kažką panašaus į: “Aš pastebiu nerimo jausmą”, arba “Tai yra sielvartas”, “Pastebiu kaltės jausmą”, “Tai mano protas pergyvena”, “Aš jaučiu liūdesį”, arba “Aš pastebiu mintis, apie tai, kad galiu susirgti”.

Pastebėdami savo mintis ir jausmus, kartu taip pat...





I = Sugrįžkite į savo kūną

Sugrįžkite atgal ir susijunkite su savo fiziniu kūnu. Atraskite sau tinkamą būdą. Galite pasinaudoti vienu ar visais toliau esančiais patarimais arba sukurti savo pačių metodus:

- Lėtai ir stipriai įspauskite savo pėdas į grindis.
- Lėtai ištiesinkite savo nugarą, jei stovite ar sėdite.
- Lėtai suspauskite savo pirštus kartus.
- Lėtai ištieskite savo rankas, patempkite kaklą ar sugūžkite pečius.
- Lėtai kvėpuokite, stebėdami kvėpavimą šnervėse ar kvėpavimo judesius pilvo/krūtinės srityje.

Pastaba. Jūs neturite stengtis pabėgti, pasitraukti ar atitraukti save nuo to, kas vyksta savo vidiniame pasaulyje. Mūsų tikslas yra priimti savo mintis ir jausmus, pripažinti jų buvimą... ir tuo pačiu susijungti su savo kūnu, aktyviai jį judinti. Kodėl? Todėl, kad taip mes galime kiek įmanoma daugiau išlaikyti savo fizinių veiksmų kontrolę, net jeigu mes negalime kontroliuoti savo jausmų ir emocijų (žr. **E** = Priimk savo mintis ir emocijas).

Taip pastebėdami savo mintis ir jausmus, sugrįždami į savo kūną, tuo pačiu metu...



K= Įsitraukite į tai, ką darote

Įsisąmoninkite, kur esate ir sutelkite savo dėmesį į veiklą, kurią darote. Atraskite sau tinkamą būdą. Galite pasinaudoti vienu ar visais toliau esančiais patarimais, arba sukurti savo pačių metodus:

- Apsižvalgykite aplinkui ir pastebėkite 5 dalykus, kuriuos galite pamatyti.
- Pastebėkite 3 ar 4 dalykus, kuriuos galite išgirsti.
- Pastebėkite, ką jūs galite užuosti savo nosimi arba kokį skonį pajusti savo burnoje.
- Pastebėkite, ką jūs galite paliesti (ar atkreipti dėmesį į drabužių prisilietimą prie kūno).
- Pastebėkite, ką jūs darote čia ir dabar ir sutelkite visą savo dėmesį į šią veiklą.

Geriausiai, kad EIK ciklą atliktumėte lėtai 3 ar 4 kartus, tuomet gautųsi 2-3 min. pratimas.

SVARBU: stenkitės nepraleisti "E" dalies (**E** = Priimk savo mintis ir emocijas) – yra labai svarbu priimti ir pripažinti savo mintis bei emocijas, ypač jei jos yra sunkios ar nepatogios. Jei praleisite "E" dalį, šis pratimas tiesiog taps išsiblaškymo technika, ko neturėtų būti.

Inkaro išmetimas ("inkaravimas") yra labai naudingas įgūdis. Jūs jį galite naudoti sunkių minčių, emocijų, jausmų, atsiminimų, impulsų ir pojūčių efektyvesnei priežiūrai; išjungti autopilotą ir įsitraukti atgal į gyvenimą; susijungti su dabartimi ir realybe; įsižeminti ir nusiraminti sunkiose situacijose; suardyti įkyrių minčių "gromuliavimą" bei persekiojimą ir nukreipti savo dėmesį į užduotis ir veiksmus kuriuos atliekate. Kuo geriau "priinkaruosite" save prie "čia ir dabar", tuo geriau galėsite kontroliuoti savo veiksmus, ir tai padės gerokai lengviau atlikti sekančius žingsnius: **COVID**



C = Kryptingi veiksmai

Kryptingi veiksmai reiškia efektyvius veiksmus, paskatintus mūsų vertybių ir jomis grindžiamus; tai veiksmai, kuriuos atliekame, kadangi jie tikrai mums yra svarbūs; veiksmai, kuriuos atliekame, net jeigu jie sukelia sunkias mintis ir emocijas. Kai pasinaudodami EIK formule “išmesite inkarą”, jūs galėsite žymiai geriau kontroliuoti savo elgesį – todėl bus lengviau atlikti veiksmus, kurie yra tikrai svarbūs. Be abejo, šiuo metu tai apima visus apsauginius veiksmus nuo Coronos – dažną rankų plovimą, socialinį distancijavimą ir pan. Taip pat atlikdami šiuos esminius efektyvius veiksmus, pasvarstykite: Kokie yra paprasti būdai prižiūrėti save, tuos, su kuriais gyvenate, ir tuos, kuriems galite realiai padėti? Kokius rūpestingus ir palaikančius poelgius galite jūs atlikti? Gal galite pasakyti tam tikrus malonius žodžius nelaimės ištiktam asmeniui – asmeniškai, telefonu ar žinute? Gal galite padėti kam nors atlikti užduotį ar veiklą, paruošti maisto ar palaikyti kieno nors ranką ar pažaisti žaidimą su mažu vaiku? Gal galite paguosti ir nuraminti tą, kas serga? Arba sunkiausiais atvejais slaugyti juos, kol bus prieinama medicininė pagalba?

Ir jeigu jūs praleidžiate daug laiko namie, saviizoliacijoje, privalomame karantine, laikotės socialinės distancijos, paklauskite savęs, kokie yra efektyviausi būdai praleisti laiką? Galbūt jūs norėsite atlikti fizinius pratimus, kad išliktumėte geros fizinės formos, gaminti kiek įmanoma sveikesnį maistą (kiek tai leidžia apribojimais), užsiimdami prasminga veikla patys ar su kitais. Galbūt tai yra puikus laikas išmokyti ko nors naujo, kas leistų greičiau didinti gerovę, kadangi po krizės pasaulis ir pati ekonomika bus kitokie?

Ir jeigu jūs esate susipažinę su priėmimo ir pasiryžimo terapijos (PPT) ar kitais sąmoningo dėmesingumo (angl. *mindfulness*) ugdymo metodais, kaip jūs galėtumėte efektyviai praktikuoti kai kuriuos dėmesingumo įgūdžius? Kelis kartus per dieną pasiklauskite savęs: “Ką aš galiu padaryti dabar – nors tai būtų ir maža smulkmena – kas pagerintų gyvenimą man ar kitiems, su kuriais gyvenu, ar žmonėms mano aplinkoje. Kad ir koks būtų atsakymas – daryk tai ir pilnai į tai įsitrauk.



O = Atsiverk

Atsivėrimas – tai gebėjimas susitaikyti su nemaloniomis emocijomis, jausmais ir pojūčiais užuot bandžius juos nuslopinti. Nemalonios emocijos ir jausmai, kurie neišvengiamai pasirodys krizės metu: baimė, nerimas, pyktis, liūdesys, kaltė, vienišumas, nusivylimas, sumišimas ir daugelis kitų.

Mes negalime jų sustabdyti – tai yra normalios reakcijos. Tačiau mes galime atsiverti joms, pripažinti, kad tai normalios reakcijos, leisti joms būti (net jei jos ir skaudina) ir būti geriems sau.

Atsiminkite, kad atjauta, empatija ir gerumas sau yra esminiai, jei jūs norite gerai įveikti šią krizę – ypač jei jūs esate sveikatos priežiūros specialistas. Jei skridote lėktuvu, tikriausiai girdėjote šį pranešimą: “Ekstremalios situacijos atveju, prieš padėdami kitiems, pradžioje deguonies kaukę užsidėkite sau”. Taigi, gerumas sau yra jūsų deguonies kaukė – jei jūs turite rūpintis kitais, tai padarysite žymiai geriau, jei taip pat gerai pasirūpinsite savimi. Tas taip pat tiesiogiai pasakytina apie asmenines apsaugos priemones – prieš padėdami kitiems, pradžioje pasirūpinkite savo pačių apsauga.

Taigi paklauskite savęs: “Jei kažkuris mano mylimas žmogus būtų išgyvenęs tokią pačią patirtį, būtų jautęsis taip pat, kaip aš jaučiuosi dabar – jei aš norėčiau būti geras ir rūpestingas jo atžvilgiu, kaip aš su juo elgčiausi?”, “Ką aš galėčiau jam pasakyti ar padaryti?”. Tuomet pamėginkite elgtis su savimi taip pat geranoriškai ir draugiškai.



V = Vertybės

Vertybių aiškumas ir įsisąmoninimas yra labai svarbi sąlyga norint lanksčiai reaguoti krizės akivaizdoje. Jūsų vertybės atspindi tai, kas jums atrodo svarbiausia: Kokias vertybes norėtumėte apginti šios krizės akivaizdoje? Kokiu žmogumi norite būti, kai susiduriate su krize? Kaip norite elgtis su savimi ir kitais? Kas jums svarbu ir prasminga yra be viruso?

Jūsų vertybės galėtų apimti meilę, pagarbą, humorą, kantrybę, drąsą, sąžiningumą, rūpestį, atvirumą, užuojautą, gerumą ar daugybę kitų dalykų. Paieškokite būdų, kaip šias vertybes įtraukti į savo dieną. Leiskite joms rodyti kryptį ir motyvuoti imtis kryptingų bei ryžtingų veiksmų.

Žinoma, jei krizė užsitęs ir gilės, jūsų gyvenime galės atsirasti įvairių kliūčių: nepasiekiami tikslai, neįmanomi darbai, problemos, kurioms nėra paprastų sprendimų. Tačiau, net ir susidūrę su visais šiais iššūkiais, jūs vis tiek galite gyventi vadovaudamiesi savo vertybėmis daugybe skirtingų būdų. Ypač grįžkite prie savo gerumo ir rūpestingumo vertybių.

Pasvarstykite:

Kokiais būdais galėtumėte pasirūpinti savimi, kai jūs išgyvenate visą tai?

Kokius malonius žodžius galite pasakyti sau, kokius darbus galite atlikti sau?

Kokiais būdais galite pasirūpinti tais, kurie kenčia?

Kokiais rūpestingais būdais galite prisidėti prie savo bendruomenės gerovės?

Ką jūs galite pasakyti ir padaryti, kad prisiminę tai po kelių metų, galėtumėte didžiuotis savo poelgiais?



I = Identifikuok resursus

Identifikuokite pagalbos, paramos ir patarimų resursus. Tai apima draugus, šeimą, kaimynus, sveikatos specialistus, greitos pagalbos tarnybas. Įsitikinkite, kad žinote greitų pagalbų telefono numerius, įskaitant psichologinę pagalbą, jei to prireiktų.

Lietuvos dedikuotas COVID-19 telefono numeris: **1808**

Savanorių pagalbos numeris: **1827** (www.stipruskartu.lt)

Taip pat atnaujinkite savo socialinius ryšius. Jeigu galite pasiūlyti paramą ir pagalbą kitiems, pasiūlykite jiems. Jūs galite būti atrama kitiems, kaip ir kiti gali būti atrama jums.

Labai svarbu atrasti patikimus informacijos šaltinius apie krizės eigą ir reagavimo į ją gaires. Pasaulio sveikatos organizacijos svetainė yra pagrindinis tokios informacijos šaltinis:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Lietuvos Sveikatos apsaugos ministerijos šaltinis:

<http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/koronavirusas>

Naudokite šią informaciją, kurdami savo paties resursus: veiksmų planus, skirtus apsaugoti save ir kitus bei iš anksto pasiruošti karantinui arba kritinei padėčiai.



D = Dezinfekuok ir laikykis distancijos

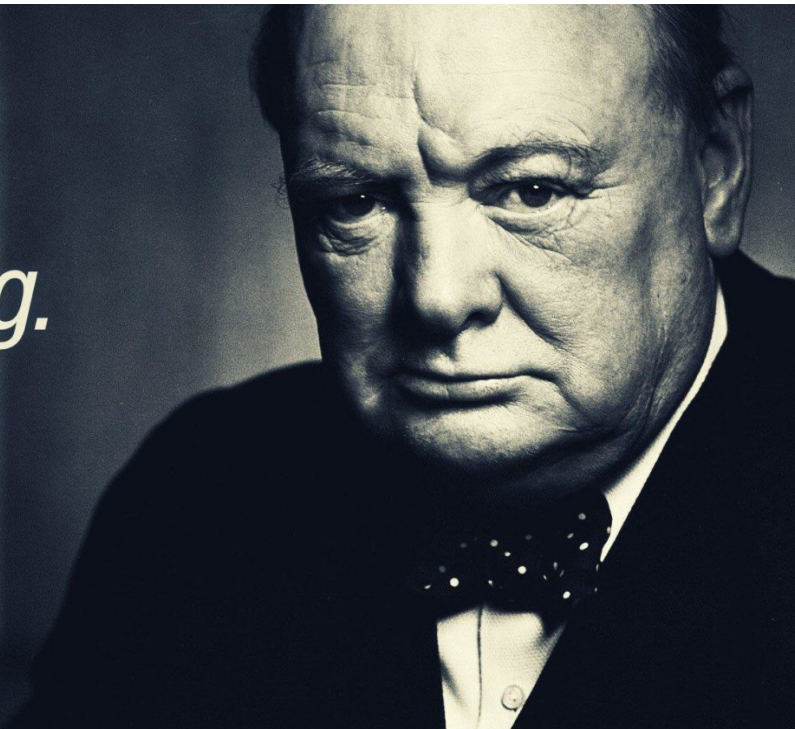
Neabejotina, kad jūs tai jau žinote, tačiau verta ir vėl pakartoti: reguliariai dezinfekuokite rankas ir, savo visuomenės labui, kuo daugiau atsiribokite nuo kitų žmonių (išlaikykite socialinę distanciją). Atminkite, kad čia kalbama apie fizinio atstumo tarp žmonių išlaikymą, bet ne emocinį atsiribojimą. Tai svarbus kryptingų veiksmų aspektas, todėl gerai suderinkite jį su savo vertybėmis ir pripažinkite, kad tai yra tikrieji rūpestingi veiksmai.



If you're going through hell,

keep going.

— Winston Churchill



SANTRAUKA

Pasikartojant, jei aplinkui atsiranda problemos ir viduje įsisiūbuoja emocinės audros, kaip įmanoma dažniau grįžkite prie įVEIK COVID žingsnių:

V = Susitelk į tai, ką gali **valdyti** ir kontroliuoti

E = Priimk savo mintis ir **emocijas**

I = Sugrįžk į savo **kūną**

K = Įsitrauk į tai **ką** darai

C = **Kryptingi** veiksmai

O = **Atsiverk**

V = **Vertybės**

I = **Identifikuok** resursus

D = **Dezinfekuok ir laikykis distancijos**

Šiais keistais, sunkiais ir neramiais laikais nepamirškite būti geras sau patiems. Ir prisiminkite Winston'o Churchill'io žodžius: "**Jei eini per pragarą, eik toliau**".

Šaltinis: **dr. Russ Harris** knygos, paskaitos, asmeninis bendravimas, FACE COVID tekstas ir video (bit.ly/3dq2uTf). Russ Harris – australų gydytojas psichoterapeutas, priėmimo ir pasiryžimo terapijos (PPT) mokytojas, daugelio knygų autorius. Jo specializacija – psichologinio lankstumo ugdymas ir streso valdymas.