ŽINAU VIŠKĄ apie save



Nr. 4
2022

Prisimink ankstesnius „Žinau viską“ žurnalo numerius!

Nr. 1

Studentams ir moksleiviams

Nr. 2

Tvarus mobilumas

Nr. 3

Laikas inovacijoms

Labas!

Kaip tu jautiesi?

Atsakymas „gerai“ ar „normaliai“ šį kartą netinka.

Atėjo laikas atsigręžti į save ir savo vidų – pažinti emocijas, kurias jauti, pamilti savo kūną ir, galiausiai, pasirūpinti šiais dviem neatskiriamais gyvenimo poliais. Niekas nesako, kad tai yra lengva, bet galime patvirtinti, kad verta.

„Žinau viską“ komanda šį kartą kviečia pasirūpinti savimi: savo kūnu ir mintimis. Gi dar Antikos laikais buvo kalbama apie tai, kad sveikame kūne – sveika siela. Žurnalo puslapiuose tavęs laukia įkvepiančios istorijos, praktiniai patarimai, kaip padėti sau bei kitiems, ir dar daugiau svarbios informacijos. Nieko nelauk ir atrask tai, kas svarbu tau!

Linkėjimai
„Žinau viską“ komanda



TURINYS

Emocijos. Bėgti ar susidraugauti? 6

Patarimai, kaip padėti sau 9

Kaip atpažinti savižudybės riziką? 10

Mitai ir faktai apie savižudybę 12

Kas yra afirmacijos? 13

LiPSA kryžiažodis 14

A. Ivanauskaitė: „Visos baisiausios dienos praeina ir nieko blogo yra prašyti pagalbos“ 15

Mitais apipintos mitybos rūšys – ką svarbu žinoti? 17

Edgaro Matako patirtis paralimpiniame sporte: sunkumai, diskriminacija ir svajonių siekimas 18

TURINYS

Sporto platybėse su treneriu Pauliumi Ratkevičiumi 21

Sporto šakos, apie kurias nežinojai 23

Kokia informacija internete yra patikima? 24

Nemokamos sveikatos paslaugos 25

Naudingi *Instagram* profiliai ir tinklalaidės 27

Ryškiai ir garsiai apie tai, kas nepatogu 30

Metų iššūkiai 34

Emocijos. Bėgti ar susidraugauti?



Aut. Rusnė Poškutė

Dažnai galvoje kyla tikras minčių uraganas, bet ar žinome kaip su jomis susitvarkyti? Mus gali užvaldyti jausmai, nežinia, nuotaikų kaita, tačiau tarp viso šito turime nepamiršti rūpintis savimi. Į visus klausimus apie laimės madą, dėmesį ne tik kitiems, bet ir sau, neigiamų emocijų naudą mums pasakoja leva Vasionytė – sveikatos psichologė, dirbanti psichoterapijos klinikoje „Gali būti“.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Ar įmanoma pabūti psichologu pačiam sau?

Tikrai taip, nes psichologo darbas yra konsultacijų metu padėti žmogui reflektuoti apie savo paties patirtį, geriau suprasti, kaip susiję jo veiksmai su mintimis ir emocijomis. Manau, nemažą dalį tų dalykų galima pasidaryti ir pačiam sau. Aišku, psichologas duoda žvilgsnį iš šono, nes kartais mes realybę interpretuojame per savo patirčių prizmę, bet taip, kažkuria dalimi galima sau pabūti psichologu.

Kokius psichologinius terapijos būdus galite pasiūlyti?

Viena iš tokių technikų, kuri padeda pažinti save, tai yra dienoraščio rašymas. Jis gelbėja ir tada, kai užklumpa intensyvios emocijos, ir tada, kai nelabai yra su kuo pasikalbėti. Tą akimirką galima rašyti viską, kas ateina į galvą arba užrašinėti savo minčių srautą ir tą emociją tarsi išlieti. Iš kitos pusės, reguliarus dienoraščio rašymas moko struktūruoti savo mintis, tada labai lengva matyti kaip jos susijusios tarpusavyje.

Psichologas konsultacijų metu pasidomės kaip gyvena žmogus, kuris patiria emocinį stresą, taigi kertinis elementas yra kokybiškas miegas, nemažiau svarbi yra pilnavertė mityba, streso valdymo praktikos: meditacija, relaksacija, kvėpavimo pratimai, taip pat fizinis aktyvumas: šokiai, vaikščiojimas, futbolo žaidimas ir pan., patikimas socialinis ratas.



AŠ ESU SAVO GYVENIMO ARCHITEKTAS:
AŠ STATAU PAMATUS IR SPRENDŽIU,
KAS BUS VIDUJE.

Kaip prisiminti, kad verta rūpintis ne tik kitais, bet ir pačiu savimi?

Visų pirma, yra įvairių įsitikinimų, kuriuos mes turime. Kartais būtent jie trukdo rūpintis savimi. Būna visokių minčių, kad aš nevertas, nenusipelniau poilsio, reikia daugiau padirbėti. Jeigu kliudo tokios mintys, pačiam gali ir nepavykti su tuo susitvarkyti, bet bendrai, požiūris, kuris padeda, yra tai, kad mes esame rezervuaras. Energijos kiekis yra ribotas ir jei mes ją išeikvojame, nebegalime atlikti darbų, kurie mums patiems tokie svarbūs. Rūpinimosi savimi veiklos padeda pildyti rezervuarą jėgomis, o nieko neveikimas taip pat sekina energiją ir mažina resursus. Taigi, visko turi būti po truputį – tiek laiko sau, tiek atsidavimo kitiems, nes viskas atsiremia į įpročius.

Kaip atpažinti pervargimą bei suprasti, kas mus liūdina?

Esminis dalykas, ką galima pastebėti, yra pokytis. Tarkime, reikšmingai pasikeičia elgesys. Jei po savaitgalio nepailsite ir tai kartojasi, pirmadienį atsikėlęs vis tiek jaučiatės pavargę, tai tikėtina, kad darbo krūvis jau yra per didelis. Jeigu sutrinka miegas, tai irgi yra signalas, kad kažkas negerai, jeigu nustojo dominti laisvalaikio hobiai, susitikimai su draugais ir žmogus jaučia, kad pradeda vis labiau užsidaryti nuo kitų, pradeda šokinėti emocijos, pulsas, kas anksčiau nebuvo būdinga, tai irgi signalizuoja perdegimą.

AŠ PATS VALDAU SAVO EMOCIJAS.

Ką patartumėte: kovoti su emocijomis ar su jomis susidraugauti?

Su emocijomis, aišku, kad reikia susidraugauti. Mes labai dažnai nenorime jausti kai kurių emocijų: nesinori būti liūdniems, nesinori pykti ir nerimauti, gi daug geriau jaustis laimingu, žavingu ir nuotaikingu. Tada norisi pabėgti nuo savo emocijų, tačiau kiekviena iš tų emocijų siunčia tam tikrą žinią, ji informuoja. Emocijos tarsi gidas, padedantis susiorientuoti, kas su mumis vyksta. Pavyzdžiui, liūdesys skatina atsitraukti, nes kai mes liūdime, tai reiškia, kad kažko netekome, galbūt tai yra artimieji, o galbūt patirtys. Pyktis rodo iškilusią kliūtį – reikia paklausti savęs, ar aš galiu įveikti iškilusią problemą? Kai jaučiame nerimą, svarbiausia yra išsigryninti, o kas baisiausio gali atsitikti? Ko aš bijau? Tada kitas klausimas, kaip aš tam galiu pasiruošti? Išvada ta, jog turėtume išmokti skaityti savo emocijas, o ne mėginti jomis atsikratyti.

Kaip išsirinkti gerą psichologą ir atpažinti sau tinkantį specialistą?

Kadangi Lietuvoje dar nėra licencijuojama psichologų veikla, gali pakliūti ant ko nors, kas vadina save psichologu, nors iš tikrųjų nėra. Todėl pirmiausia turėtume patikrinti, ar žmogus turi išsilavinimą. Paprasčiausias būdas patikrinti yra Lietuvos psichologų sąjungos puslapyje. Toliau reikėtų domėtis tuo psichologu: tai gali būti bet kokia informacija, kurią randi internete, ar tai būtų *video* medžiagą, ar aprašymas, straipsnis. Kitas būdas yra rinktis pagal psichoterapijos kryptį, pvz. valgymo sutrikimai, priklausomybės.
Tada pažiūrėti, ar tas specialistas *limpa*. Stebėti, ar rezonuoja mintys, ar aš su juo sutinku, ar man įdomu, ką jis kalba. Nueini pas psichologą ir leidi sau pajausti, kaip tu jautiesi su tuo žmogumi. Jeigu jautiesi saugiai, tada pirmyn! Jeigu kažkas nepatinka, visada tai galima pasakyti. Lygiai taip pat kaip ne visi tinka į draugus, taip ir į psichologus nebūtinai tiks visi.

Kaip manote, kodėl vis dar tabu yra atsisėsti į psichologo kėdę?

Kuo mes daugiau girdime apie kažką, tuo mes labiau prie to priprantame. Pavyzdžiui, prieš kokius 10–15 metų nebūdavo tokio dalyko kaip bėgiojantys žmonės, niekas taip nedarydavo. O kas dabar yra? Dabar sėdžiu, žiūriu pro langą ir gatvėje bėgioja žmonės. Tai pasidarė populiaru, nes atsirado maratonai ir pan.

Reikia kuo daugiau kalbėtis. Jeigu mes sakome savo nuostatas kitiems, kad aš manau, jog eiti pas psichologą yra *okey*, tai mes ir kitus pratiname prie tos žinutės. Kitas dalykas yra tai, kad žmonės kartais maišo psichologą su psichiatru ir atrodo, kad jeigu aš eisiu pas psichologą, tai tada su manimi kažkas labai negerai. Psichologas diagnozių nenustato ir tu neturi turėti psichikos sutrikimų, kad galėtum eiti pas jį. Aš nemanau, kad taip reikia sakyti, jog visi turėtų ką veikti pas psichologą. Aš manau, kad psichologas kartais gali tiesiog sutaupyti laiko, tą pačią problemą, kurią klientas spręstų 10 metų, specialistas gali padėti išspręsti per porą metų, o gal porą mėnesių. Kaip eini pas gydytoją, kai dantis skauda, kaip pasitiki chirurgu, kad jis apendicitą tau išoperuos, tai lygiai taip pat gali manyti, kad psichologas tau patars ar padės surasti sprendimą, susijusį su tavo emocine sveikata.

Kur patartumėte ieškoti asmeninės laimės?

Labai filosofiškas klausimas, tai labai filosofiškai ir atsakysiu. Mažuose dalykuose. Renesanso laikais žmonės nelaimės, melancholijos ieškodavo, nes iš beviltiškumo gimdavo menas. Jeigu anksčiau buvo svarbu pajusti gyvenimo kančią, tai šių laikų mada yra laimė. Visi nori būti laimingais ir su tuo noru viskas gerai. Tik nereikia nueiti į kitą kraštutinumą, kad aš kiekvieną akimirką turiu būti laimingas. Jeigu visą laiką esi laimingas, tai greičiausiai tau yra manija. Sunku pajusti laimę, jeigu nejauti kitų emocijų. Kai laimės norisi, jos trūksta, galima pastebėti aplinkoje mažus dalykus ir jais pasimėgauti. Ar tai bus kvepiančios arbatos puodelis, ar prisiminsi, kad šiandien draugas(-ė) nusišypsojo, o gal kažkas gerą anekdotą papasakojo. Paieškoti mažų dalykų, kurie supa mus kiekvieną dieną, tik mes juos pamirštam ir susitelkiame ieškoti labai didelių džiaugsmo šaltinių.

Kaip atrodo kelias laimingo žmogaus link?

Yra toks *app'sas* „Waking up“. Ši programėlė kiekvieną dieną atsiunčia vienos dienos meditaciją su pamąstymais apie kokią nors temą ar tą pačią laimę. Viena iš tų žinučių skamba taip: „Jeigu tu ieškai, dėl ko būti laimingu, tai kaip tau tai, kad tu vis dar esi gyvas?“. Kelias yra turėti draugų, turėti laisvalaikio užsiėmimą ar hobį ir savęs paklausti, kas gyvenime man teikia džiaugsmą. Tada pasistengti per dieną reguliariai tam džiaugsmui skirti laiko. Viena iš praktikų, kas mus daro laimingais, yra pagalba kitiems žmonėms, t. y. savanorystė. Jeigu ieškai gyvenimo prasmės, trūksta laimės, tai savanorystė yra vienas iš efektyviausių būdų. Kitas dalykas yra dėkingumas, kad ir kiekvieną dieną pagalvoti, už ką aš esu dėkingas, pagalvoti kas gero įvyko. Paskutinis dalykas yra buvimas gamtoje, jis žmones daro laimingesniais.

Patarimai, kaip padėti sau.

jaunimo linija

Jei tau liūdna ir neturi su kuo pasikalbėti – skambink ar rašyk į „Jaunimo liniją“ visą parą.

Kaip padėti sau, kai liūdna?

Atmink, kad jausti liūdesį, kaip ir bet kurią kitą emociją, yra natūralu.

Pasikalbėk ar tiesiog pabūk su žmogumi, kuriuo pasitiki.

Pagalvok, ką tau patinka veikti, ir tai padaryk.

Stenkis atpažinti slegiančias mintis.

Jei jauti, kad būsena blogėja – kreipkis į specialistus ar artimuosius.



Kaip padėti draugui?

Pradėk su juo pokalbį – tiems, kuriems liūdna, gali būti nedrąsu kalbėti pirmiems.

Nenuvertink jo savijautos – priimk jį ir jo jausmus tokius, kokie jie yra.

Venk patarimų, ypač kai jų žmogus neprašo.

Geriausia pagalba – tavo ausis: išklausyk, klausinėk, priimk.

Padrąsink kreiptis pagalbos ir palaikyk jos siekiant.

Man neramu

Kaip atpažinti nerimą:

- jautiesi įsitempęs, susinervinęs, pavargęs;
- padažnėjęs pulsas, kvėpavimas;
- drebi, prakaituoji;
- sunku susikaupti;
- kartais gali būti, kad visa tai jauti be aiškios emocinės ar fizinės priežasties.

Kaip padėti sau:

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

Kaip atpažinti savižudybės riziką?

Atkreipk dėmesį, jeigu bent dvi savaites kone kasdien pastebimi nors penkis iš šių pavojaus ženklų.

Pavojaus ženklai

jaunimo linija

⚠ Kalba arba juokauja apie mirtį ar savižudybę („Būtų gerai automobiliu dideliu greičiu nulėkti nuo kokio aukšto kalno“; „Pasiėmei šautuvą, prie smilkinio – ir ramybė“; „Taip norisi užmigti ir nebenubusti“);

⚠ Perdėtai domisi mirties ar savižudybės temomis („O kažin kokiais būdais žmonės dažniausiai nusižudo? Koks būdas patikimiausias?“; „Kokia prasmė taip gyventi? Mirtis yra išsilaisvinimas iš visų problemų“);

⚠ Rodo atsisveikinimo ženklus (pvz.: grąžina gautas dovanas, skolintus daiktus ir pan.; susidomi testamentais ir gyvybės draudimais);

⚠ Ima rizikingai vartoti alkoholį arba narkotikus, nepagrįstai rizikuoja (vartoja dažniau ir didesniais kiekiais nei paprastai. Sulaukę artimųjų priekaištų paprastai atsako: „Na ir kas, kad vartoju kasdien, mano gyvenimas, ką noriu tą su juo ir darau“; „Tu nieko nežinai ir nesupranti, ką aš išgyvenu, antraip patylėtum“);

⚠ Atsiranda ryškūs nuotaikų, jausmų pokyčiai: nuotakų svyravimai (netikėti emocijų protrūkiai, dirglumas, agresyvumas, depresiškumas, liūdesys, prislėgta nuotaika „nenoriu gyventi“), vienatvė („nebegaliu ištverti“), bejėgiškumas („nieko nepakeisiu“), nereikalingumas („kitiems bus geriau be manęs“);

⚠ Nebegali susikaupti, netenka intereso įprastai veiklai;

⚠ Keičiasi bendravimas (atitolsta nuo draugų ir šeimos; susitikimų metu atrodo tarsi nutolęs);

⚠ Sutrinka miegas (vakare sunku užmigti; ryte anksti nubunda, sapnuoja košmarus, ryte jaučiasi nepailsėjęs), apetitas (visiškai nesinori valgyti arba nuolat jaučia poreikį maistui);

⚠ Žmogus neigiamai vertina save („Esu nieko vertas“; „Tikrai niekaip negalėsiu išlipti iš šitos juodos duobės“; „Esu nevykėlis ir našta“).

ŽIŪRĖTI Į SAVO VIDŲ YRA SAUGU.

Savižudybės riziką didina

Ankstesni bandymai žudytis. 20–50 proc. asmenų, kurie žudosi, jau yra bandę tą daryti. Didesnė tikimybė, kad žudytis pakartotinai bandys tie, kurių pirmieji mėginimai buvo rimti.

Depresija. Šia liga sergantys žmonės žudosi retai, tačiau didžioji dauguma savižudžių serga šia liga. Sunkios depresijos požymis yra gilus liūdesys. Praradęs malonumo jausmą ar vengiantis anksčiau patikusios veiklos žmogus taip pat gali sirgti depresija.

Somatinės ar psichikos ligos.

Atpažinai pavojaus ženklus? Ką daryti?

Patikėk. Pripažink, kad tavo artimajam gali grėsti pavojus; neneik ir nenuvertink rizikos.

Žiūrėk į tai rimtai. Neatmesk tos galimybės vien todėl, kad manai, jog jis / ji tikrai to nepadarys. Į kiekvieną atvejį būtina reaguoti.

Pasitikslink. Gali būti naudinga pasikalbėti su kitu žmogumi (pvz.: draugu, šeimos nariais) ir pasitikslinti, ar jam irgi taip atrodo.

Tiesiai paklausk paties žmogaus, kuris galimai galvoja apie savižudybę, ir paaiškink, iš kokių užuominų apie tai sprendi. Dažnai į savižudybę linkusiems asmenims labai palengvėja, kai atsiranda su kuo pasikalbėti. Nebijok, kad kalbėdamas paskatinsi jį nusižudyti („Aš girdžiu, kad sakai, jog nebematai prasmės gyventi. Ar tau kyla minčių apie savižudybę?“).

Būk ramus. Nepanikuok. Panika tik padidins asmens nerimą, prarasi galimybę veikti. Išklausyk. Skirk laiko išklausyti asmenį tiek, kiek reikia, neskubink, nenutrauk pokalbio tikėdamasis jį baigti kitą dieną.

Paskatink jį išsakyti savo jausmus ir mintis, parodyk supratingumą („Matau, kaip tau sunku, suprantu, kodėl jautiesi sugniuždytas“; „Kiekvienam būtų nelengva šioje situacijoje“; „Suprantu, ką išgyveni, tai žmogiška“).

Parodyk rūpestį. Įtikink asmenį, kad jį supratai ir tikrai juo rūpiniesi. Parodyk, kad esi neabejingas ir tikrai nori padėti („Suprantu, kad sunku vienam su tuo susidoroti, labai noriu tau padėti“; „Tu man rūpi, esu pasirengęs padėti įveikti kilusius sunkumus, noriu būti šalia“).

Ieškok pagalbos. Ieškok profesionalios pagalbos, o jei kategoriškai pagalbos atsisako, imkis padėti pats.

Ko nedaryti?

Neteisk jo už tai, ką sako, nesibaisėk (Nesakyk: „Kaip tu gali kalbėti apie savižudybę?“; „Tau net minčių negali tokių būti“; „Visiškai nebesupranti, ką sakai, pradėk pagaliau mąstyti“; „Nustok skųstis, o imk ir viską išspręsk vieną kartą“).

Nežadėk, kad viskas greitai susitvarkys (Nesakyk: „Viskas praeis, išsimiegok, rytoj viskas bus lengviau“; „Šiek tiek pakentėk ir viskas išsispręs“; „Viskas bus gerai“).

Nesileisk priverčiamas pažadėti, kad niekam nesakysi (Nežadėk: „Papasakok, kas nutiko, nebijok, niekam nepasakysiu“; „Manimi gali pasikliauti, niekam nieko nesakysiu“).

AŠ GALIU PRAŠYTI
PAGALBOS TUOMET,
KAI MAN JOS REIKIA.

Mitai ir faktai apie savižudybę

Paruošta „Jaunimo linijos“ savanorių

	Mitas	Faktas
1	Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti.	Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.
2	Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, jam jau niekas negali padėti.	Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.
3	Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.	Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.
4	Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.	Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.
5	Nusižudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.	Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusižudyti.
6	Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.	Net ir juodžiausia neviltis nesitęsia amžinai.

KIEKVIENA VALANDA,
KIEKVIENA MINUTĖ,
KIEKVIENA SEKUNDĖ
YRA PATI GRAŽIAUSIA,
NES JI MANO.

Kas yra afirmacijos?

Afirmacijos (angl. *affirmations*) – trumpos frazės, kurios padeda siekti tikslų, pozityviai nuteikia ir kelia pasitikėjimą savimi. Tokios frazės geriausiai veikia tada, kai jas sugalvoji pats – taip jose atsispindi tavo norai ir troškimai.

Keletas patarimų, kaip tinkamai formuluoti afirmacijas:

- vartok esamąjį laiką,
- frazės turėtų būti trumpos,
- afirmacijos turi džiuginti ir būti pozityvios,
- venk neiginių,
- formuluok konkrečias frazes, kurios atspindėtų tai, ką nori pasiekti.

MANO GEBĖJIMAI ĮGYVENDINTI IŠŠŪKIUS YRA BERIBIAI, MANO GALIMYBĖS SULAUKTI SĖKMĖS – BEGALINĖS.

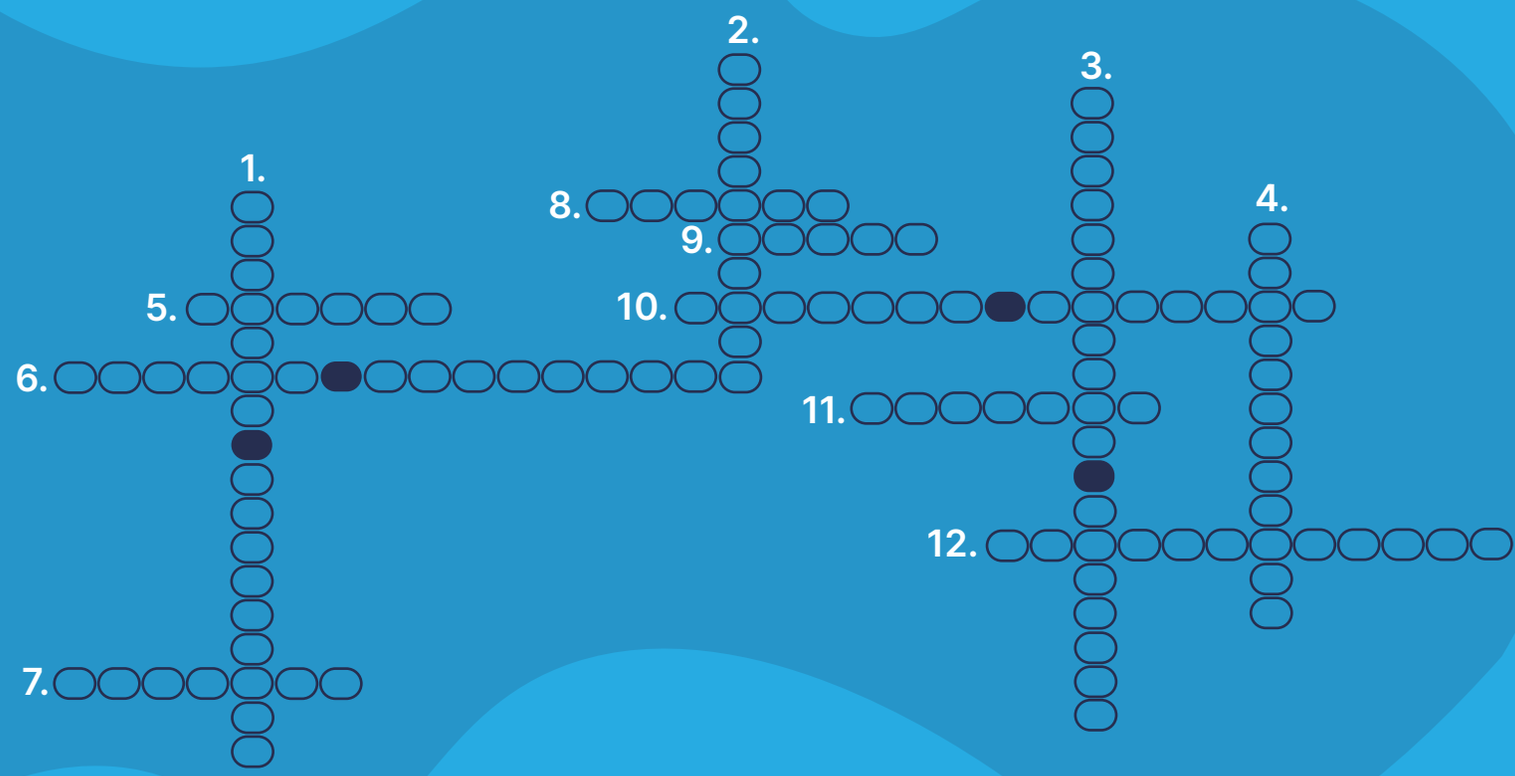
Žurnalo puslapiuose rasi afirmacijų, kurios tau gali praversti.

Šias trumpas frazes reikia nuoširdžiai pakartoti po kelis kartus. Nesvarbu, afirmaciją sakysi garsiai, mintyse ar rašysi – svarbiausia pačiam patikėti sakoma mintimi.

Kry-žia-žo-dis

LIETUVOS PSICHOLOGIJOS STUDENTŲ ASOCIACIJA
LPSA

MANO ATEITIS YRA IDEALI PROJEKCIJA TO, KĄ DABAR ĮSIVAIZDUOJU.



Horizontaliai

5. Poilsis, dažniausiai vykstantis naktį; jo rekomenduojama trukmė – 7–9 valandos.
6. Nerimo įveikimo būdas, apimantis tokius instrumentus kaip pieštukas ir popierius, kartais sinonimiškai vadinamas dienoraščiu.
7. Besikartojanti tvarka, sistema, rutina, pavyzdžiui, miego (įrašyk praleistą žodį).
8. Ramstis, pagalba;[1]
9. Asmeninė erdvė, kuri padeda žmogui jaustis emociškai saugiai ir visapusiškai funkcionuoti bendraujant su kitais;
10. Reguliariai plauti rankas, valyti dantis ir pan. yra svarbu norint palaikyti asmeninę fizinę higieną, o turėti miego režimą, tinkamą, subalansuotą mitybą, esant poreikiui lankytis pas psichologą yra svarbu norint palaikyti... (įrašyti).
11. Pratimai kūnui lavinti ir stiprinti;[1]
12. Santykis su mums artimais ir mylimais žmonėmis.

Vertikaliai

1. Judėjimas ar su tuo susijęs procesas (sportavimas, šokis ir pan.) padedantis palaikyti optimalią fizinės bei psichikos sveikatos būklę.
2. Kitaip – psichologinis imunitetas.
3. Internete arba realybėje formuojami ryšiai, grupės tarp bendraminčių žmonių. Taip vadinami ir puslapiai / programėlės, kuriose galima bendrauti, pavyzdžiui, *Facebook*.
4. Pokalbis su psichologu ar psichoterapeutu, skirtas aptarti sunkumus, su kuriais yra susiduriama, sulaukti emocinės, psichologinės paramos.

1. Lietuvių kalbos žodynas (2022). Tikrinta: 2022-03-18: http://www.lkz.lt/.

Kryžažodžio atsakymus rasi žurnalo pabaigoje!

A. Ivanauskaitė: „Visos baisiausios dienos praeina ir nieko blogo yra prašyti pagalbos“

Aut. Eglė Šimonėlytė

Pasaulis žengia į priekį, tačiau kasdienės paslaugos vis dar nėra pritaikytos neįgaliesiems, o jų gyvenimas apipintas stereotipais. „Hero talents“ pranešėja ir fotomodelis Aurelija Ivanauskaitė pasakoja, kad nors tai ir yra problema, pati stengiasi susikurti tobulą pasaulį sau.

Aurelija 2015 m. gruodį susirgo meningokokine infekcija, po kurios teko amputuoti dešinės rankos ir kojos pirštus. Po infekcijos mergina staiga sulyso, jos kūnas išgyveno daugybę pokyčių. Nuo tada ji pradėjo savo patirtimis aktyviai dalintis *Instagram* platformoje.



Nuotr.: Viktorijos Gajauskaitės

Su kokiais stereotipais vis dar susiduria neįgalus žmogus? Ar visuomenėje matai pokyčius šioje srityje?

Dažnai yra taip, kad ko mes nežinome – bijome. Negalių, kaip ir žmonių, yra įvairiausių. Sunkių ir lengvų. Žmonės dažnai bijo klausti, nes nenori pasirodyti kvaili. Kuriantis tokioms iniciatyvoms kaip „Hero talents“, „Pojūčių turizmas“, „Unikalus gyvenimas“ bei matant politikoje tokius žmonės kaip Monika Ošmianskienė galima pradėti jausti bent jau minimalų judėjimą, kai suteikiama galimybė patiems pasakyti ir pasiimti ko reikia.

Kokias problemas išgyvena neįgalieji? Su kuo susiduri tu pati?

Pastebėjau, kad žmonėms, kurie dėl ligos ar traumos susiduria su negalia vėliau, sunkiai su ja išbūna. Tai tampa „puikia proga“ pamatyti, kaip stipriai pasaulis yra nepritaikytas įvairiems poreikiams. Galima įsivaizduoti, kad žmogus su negalia turi vos ne kiekviename žingsnyje ieškoti pagalbos, informacijos ir teisių. Pabandykite dieną vaikščioti užrištomis akimis ir naudotis technologijomis, susisiekimo transportu, perėjomis, keliauti į parduotuves. Dar ir pati darbingumo nustatymo sistema yra labai keista – pavyzdžiui, aš esu per sveika naudotis neįgaliojo *parkingo* vieta.

AŠ PUIKIAI JAUČIUOSI SAVO KŪNE.

Kas tau padėjo išbūti su negalia?

Mažiausiai, ko norime, tai būti priklausomi nuo kitų žmonių, todėl stengiausi susikurti tokį gyvenimą, kad nejausčiau, kad kažko negaliu. Žinoma, ne visi turi tokias galimybes, bet norint kažką gauti ir turėti, turi kažką dėl to padaryti.

Patarčiau tą pyktį paversti veiksmais, susirasti bendruomenę, kuri įkvėptų ir prablaškytų, atrasti veiklų, kuriose pamiršti, kiek yra valandų. Nebijoti blaškytis ieškant. Niekas nežino, kaip reikia šitą gyvenimą gyventi, o tik gyvenant supranti, kaip nori jį praleisti.

Kokių gyvenimo pamokų suteikė negalia, gulėjimas ligoninėje?

- Kad esu galinga. Visos baisiausios dienos praeina ir nieko blogo prašyti pagalbos.
- Nesvarbu, kokį drabužių dydį nešioju, galiu būti fotomodeliu.
- Tu labai greitai gali tapti negražiu – pradėk šlykščiai elgtis ir visos investicijos į išvaizdą bus veltui.


Nuotr.: Dominykos Ambroževičiūtės

Kas paskatino savo patirtimis dalytis soc. tinkluose?

Smalsumas ir norėjimas dalintis patirtimi, įkvėpti kitus. Tobulumas neegzistuoja, bet yra didžiulė baimė klysti, todėl noriu parodyti, kad tai yra tas pats, kaip rinktis tarp nuobodaus ir įdomaus gyvenimo. Tarp streso ir laisvės / malonumo.

Esi sakiusi, kad kiti žmonės žiūrėdami stambių žmonių nuotraukas juos vadina drąsiais, nors, tavo žodžiais tariant, „Kodėl jūs vadinat mus drąsiomis, jeigu mes tą pačią nuotrauką su tuo pačiu bikiniu įkeliame, kaip tai daro visos kitos merginos?“ Ar dažnai susiduri su *body shaming*? Kaip su tuo tvarkytis? Kaip pati reaguoji į įvairius komentarus?

Pati kasdien vis dar sugebu save gėdinti, tik neleidžiu tam okupuoti visų mano minčių. Einu į tą baimę įkeldama nuotrauką ir pamatydama, kad galiu gauti darbą. Užsidedu *maudymuką* ir stebiu, kaip skersai ir išilgai perplaukiu ežerą. Susitinku su draugais, liečiu iš juoko plyštantį pilvą ir paskęstu erdvėje prisipildžiusia laimės iš kvailo *prikolo*. Pasikalbu su drauge, paprašau mane išklausyti, kad išgirsčiau, kad viskas baisiau skamba galvoje nei realybėje. Bandyti, judinti uodegą, stengtis sau padėti.

Kas tau pačiai yra drąsa? Kokį savo poelgį laikai drąsiu?

Savo vidinių baimių įveikimas ir svajonių siekimas, nes kovoju pati su savo smegenimis ir kitų giliai įskiepytais ribojančiais įsitikinimais, baimėmis. Pasitikėti širdimi mums taip sunku, nes manome, kad nenusipelnėme gerai gyventi, kad gėris labai greitai baigiasi ir t. t. O kad tai bus didžiausias gyvenimo varikliukas, sukeliantis šypseną, suteikiantis ramybę ir tyrą laimės bei pasididžiavimo jausmą, mes net nepagalvojame. To už jokius pinigus nenusipirksi, o galiausiai ir paskutinėmis gyvenimo akimirkomis net negalvosi, kad kažko gailiesi.

Ką norėtum pasakyti jaunesnei sau?

Terapija, *koučingas*, poilsis ir mylimos veiklos yra tai, kas padės įgyvendinti norus, uždirbti tuos pinigus bei tobulėti. Paskendimas milijonuose (ne)mylimų darbų viską stabdys ir tolins. Tai, kas kažkam veikia, nereiškia, kad veiks man.

AŠ DIDŽIUOJUOSI SAVIMI KIEKVIENĄ MINUTĘ.

Mitais apipintos mitybos rūšys – ką svarbu žinoti?

Yra žmonių, kurie vis dar galvoja, kad tie, kurie nevalgo mėsos, negali sportuoti, negauna pakankamai maisto medžiagų ir apskritai alina savo organizmą.

Tai vieni labiausiai paplitusių mitų apie augalinę mitybą. Tam, kad šiuos mitus galėtume dekonstruoti, kviečiame susipažinti su skirtingų mitybų ypatumais.

KIEKVIENĄ DIENĄ PASITINKU SU TEIGIAMU NUSITEIKIMU, KURIS MAN PADEDA IŠ TIESŲ PATIKĖTI, KAD VISKAS YRA ĮMANOMA.

Visgi, nėra taip, kad vegetarai, veganai ir pesketarai nevalgo nieko! Jie savo mitybą papildo:

- vaisiais,
- daržovėmis,
- riešutais,
- grūdais,
- sėklomis.

	Vegetarai	Veganai	Pesketarai
Mėsa	✗	✗	✗
Žuvis / vėžiagyviai	✗	✗	✓
Vabzdžiai	✗	✗	✗
Želatina	✗	✗	✗
Riebalai iš gyvūnų	✗	✗	✗
Pieno produktai	✓	✗	✓
Kiaušiniai	✓	✗	✓
Medus	✓	✗	✓

Nevalgyti mėsos – nereiškia valgyti nepilnavertiškai. Svarbu tinkamai subalansuoti savo mitybą.

Vaisiai ir daržovės, priklausomai nuo jų rūšies, turi skirtingų vitaminų ir savybių.

Riešutuose gausu baltymų, mineralų, vitaminų, nesočiųjų riebalų rūgščių ir skaidulų.

Grūduose gausu skaidulų, mineralinių medžiagų, B grupės vitaminų.

Sėklos yra puikus geležies, magnio, fosforo, vario ir cinko šaltinis. Kai kuriose sėklose baltymų yra daugiau negu mėsoje!

Edgaro Matako patirtis paralimpiniame sporte: sunkumai, diskriminacija ir svajonių siekimas

Aut. Agnė Jankauskaitė

Pastaruoju metu Lietuvai atstovaujantys negalią turintys sportininkai pasiekia vis aukštesnius rezultatus. Vien pernai įvykusiose Tokijo paralimpinėse žaidynėse prizininkais tapo plaukikas Edgaras Matakas, dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis ir golbolo rinktinė. Visi jie iškovojo bronzą. Tačiau tokie rezultatai nėra lengvai pasiekiami. Per treniruotes sportininkams tenka susidurti su daug sunkumų: perlipimu per save ir savo negalią, finansų trūkumu, o galiausiai ir diskriminacija dėl negalios.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Apie aukštų rezultatų siekimą, sunkumus ir apskritai paralimpinį sportą kalbuosi su Edgaru Mataku – plaukiku, daugkartiniu Lietuvos aklųjų ir silpnaregių plaukimo čempionu. Laimėjęs Tokijo paralimpinėse žaidynėse bronzos medalį, kaunietis tapo antru plaukiku iš Lietuvos, kuriam pavyko tapti paralimpiniu prizininku. Sportininkas teigia, kad jam labai svarbu skleisti žinią apie neįgaliųjų sportą, nes į jį nėra atkreipiama pakankamai dėmesio.

Kokia yra Jūsų rutina?

Keliuosi penktą ryto, 6 val. turiu pirmą treniruotę, nuo 12 val. turiu antrą treniruotę. Priklauso nuo pasiruošimo stadijos, ar nuo 17 val. turiu vakarinę plaukimo treniruotę. Per savaitę turiu apie 10–12 treniruočių.

Ar nėra per sunku taip intensyviai treniruotis?

Visada yra sunku, tačiau žinau, dėl ko tai darau, kam ruošiuosi. Galiausiai, pats pasirinkau tokį kelią, taigi einu, darau, jei patinka – tęsiu. Tai aišku, būna sunku, pavargstu, bet ateina nauja diena ir viską darau iš naujo.

AŠ ESU VERTAS VISŲ SAVO SVAJONIŲ.

Kokie didžiausi sunkumai iškilo karjeros pradžioje?
Sunkiausia buvo priprasti plaukti nematant, nes pradėjau matydamas. Visi kiti pojūčiai turėjo pasijungti. Sudėtingiausia buvo jausti, kada sienelė artės, kada kūnas plaukia tiesiai ar ne. Būdavo tokių treniruočių, kai išlipdavau ir iš rankų kraujas bėgdavo, nes ant takų užplaukdavau ar į sieneles atsitrenkdavau. Būtent tokie nemalonūs, skausmingi dalykai priversdavo susimąstyti, ar noriu toliau plaukti, ar ne.

Kas padėjo juos įveikti?
Padėjo treneris, šeima, draugai, kurie vis stūmė, kad kažką daryčiau, eičiau toliau. Treneris matydavo sunkiausius momentus, kai man skauda, kaip visas apsidaužau... Tačiau labai svarbus ir noras, nes tada iš savęs spaudi maksimumą, kad kažką padarytum, pasiektum, ko dar niekas nėra padaręs. Taigi tie visi skausmai nueina į antrą planą ir stengiesi apie tai negalvoti ir nebijoti. Tokiame sporte nereikia nieko bijoti, turi eiti ir daryti.

Su kokiu didžiausiu sunkumu susiduriate dabar?
Spaudimu iš kitų, tikėjimusi medalių, aukso ir pan. Tai normalu, kad tas spaudimas neprideda man pačio geriausio jausmo, bet kadangi pasirinkau šį sportą, pasiekiau jau tam tikrą lygį, turiu su tuo susitaikyti.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Kas sunkiausia neįgaliųjų sportininkų bendruomenei?
Nors tos visos virtuvės taip gerai ir nežinau, tačiau didžiausias sunkumas yra finansavimas, kuris yra mažas, o sportas darosi profesionalus ir išlaidos tik didėja.
Pavyzdžiui, man yra nuomojamas Girstučio baseinas, kad galėčiau treniruotis. Vien tai per mėnesį atsieina 1000 Eur. O juk visko reikia papildomai: masažuotojų, salės ir pan. Kartais tenka kažko atsisakyti ir kažką iš savo stipendijos kompensuoti, kad galėčiau pilnavertiškai treniruotis.

APSUPU SAVE TEIGIAMAIS ŽMONĖMIS, KURIŲ POŽIŪRIS Į GYVENIMĄ YRA ORIENTUOTAS Į SPRENDIMUS.

Sportininko karjeroje treneris vaidina didelį vaidmenį. Kaip Jums pačiam sekėsi trenerio paieškose?
Plaukti pradėjau Šilainių baseine, o po kiek laiko perėjau treniruotis pas Ramūną Leoną. Kadangi tarp mūsų amžiaus yra 10 metų skirtumas, man būnant 13–14 metų, tarpusavyje įvykdavo įvairių nesutarimų, būdavo pykčių ir pan., tačiau mes persilaužd avome ir išdirbdavome, o santykiai kuo tuoliau, tuo labiau gerėjo. Vėliau nusprendžiau padaryti pertrauką ir po 3 metų vėl sugrįžau treniruotis pas Ramūną. Dabar galima sakyti, kad už baseino ribų trenerį laikau savo draugu, tačiau beseino ribose išliekam treneriu ir sportininku – jokių asmeniškumų nelieka.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Ar manote, kad už pasiekimus esate pakankamai apdovanotas?
Ne, nes neįgaliųjų sportas Lietuvoje nėra niekam įdomus. Mes esame tik mažuma ir daugelis galvoja, kad dėl to turime daugiau galimybių, lengviau laimėti medalius. Dėl to yra mažesnės premijos. Taigi kas iš to, kad laimi tuos medalius, bet pasiruošti kitoms varžyboms tu gauni labai mažą krepšelį iš valstybės. Skaudu yra, kad mes esame šiek tiek nuvertinti ir į mus nėra žiūrima taip rimtai, kaip į negalios neturinčius sportininkus.
Kitose valstybėse paralimpinis sportas yra labai profesionalus ir pagal žiūrimumą nusileidžia olimpinėms žaidynėms tik apie kelis milijonus [peržiūrų]. Taigi norisi, kad mus ir valstybė taip lygiai vertintų.

Ar karjeros pradžioje žinojote apie tokią negalią turinčių sportininkų diskriminaciją?
Karjeros pradžioje negalvojau apie atlyginimą, o kai tai tapo darbu, pagalvojau, kad tai nėra sąžininga. Galiausiai tai tėra išorinė motyvacija, o vidinė – visada būti geresniu už save, už kitą, būti matomu, laimėti medalius, girdėti savo šalies himną žaidynėse. Tai ir teikia didžiausią malonumą, o po to prisideda išorinė – finansai.

2021 metais paralimpinės žaidynės buvo transliuojamos pirmą kartą televizijoje. Kokia sportininkui nauda iš tokio dėmesio?
Kuo daugiau esi matomas, tuo daugiau tave pastebi visokios įmonės, kurios gali pasiūlyti įvairius rėmimo kontraktus ir pan. Taigi tai yra mums ypač naudinga dėl finansavimo. O kuo dažniau bus rodomos ne tik paralimpinės žaidynės, bet ir įvairūs čempionatai, tuo labiau susidomėjimas neįgaliųjų sportu augs.

Kokia yra paralimpiečių bendruomenė? Ar jūs vieni į kitus žiūrite kaip į konkurentus ar labiau kaip į draugus?
Kadangi Lietuvoje mūsų yra mažuma, mes esame kaip šeima, palaikome vieni kitus. Tačiau žaidynėse prieš startą su kitais sportininkais jokio bendravimo nebūna. Sporte tu turi jausti konkurenciją, norą laimėti, būti geresniu už kitus. Galiausiai tu atvažiuoji ne draugų ieškoti, o dirbti. Tačiau finišavę pasveikiname vieni kitus ir pašnekame kaip draugai.

Ką patartumėte jaunam žmogui, norinčiam pradėti sportuoti?
Niekada nebijoti svajoti, siekti aukštumų. Sunkiai dirbti, laikytis režimų ir klausyti trenerių, kad galėtum įgyvendinti tai, ką nori pasiekti sporte.

Jeigu nori daugiau sužinoti apie paralimpiečių bendruomenę, siūlome apsilankyti Lietuvos paralimpinio komiteto interneto svetainėje paralympics.lt arba užsukti į „Paralimpiečių krantinę“ Vilniuje.

ESU APDOVANOTAS BEGALE TALENTŲ, KURIUOS PRADĖSIU NAUDOTI ŠIANDIEN.

Sporto platybėse su treneriu Pauliumi Ratkevičiumi

Aut. Gabrielius Ulanovas

Metų pradžioje į sporto klubus suplūsta žmonės: kas nori įgyvendinti savo naujų metų pažadus, kas pradeda ruošti tą išsvajotą *summer body*. Tačiau tokie tikslai turi kur kas didesnę naudą kūnui ir protui. Kaip pradėti sportuoti bei palaikyti motyvaciją pasakoja treneris ir mitybos specialistas Paulius Ratkevičius.

Savo sporto kelionės pradžioje svarbu išsikelti aiškius tikslus. Anot P. Ratkevičiaus, taip paprasčiau palaikyti motyvaciją ir išspręsti kylančias problemas. Treneris pataria: „Jei žmogaus netenkina jo riebalinis sluoksnis, reikėtų pradėti nuo mitybos įpročių keitimo. Jei netenkina raumenų būklė, vertėtų atrasti sau patinkantį sportą. Jei žmogus nuolatos jaučia nuovargį, reikėtų tvarkyti miego režimą. Jei tiesiog nėra noro sportuoti ir siekti tikslų, reikėtų atrasti kolegą, su kuriuo būtų galima siekti tikslų kartu.“

Tam, kad sporto pradžia nebūtų sunki ir netrukus pasiektum užsibrėžtų tikslų, treneris siūlo sporto salėje lankytis 2–3 kartus per savaitę po 1 valandą. Tačiau, jeigu svorių kilnojimas ir itin aktyvus sportas tavęs nežavi, gali kasryt mankštintis po maždaug 20–30 min.

Priklausomai nuo išsikeltų tikslų, reikia tinkamai pasirinkti ir sporto vietą – kokiame sporto klube, aikštyne ar namų sporto salėje sportuosi. P. Ratkevičius atkreipia dėmesį, kad sportas namuose yra tinkamas ne visiems: „Sportas namuose yra efektyvu siekiant ne profesionalių rezultatų. Tačiau siekiant profesionalių rezultatų reikėtų eiti į sporto salę.“



Nuotr.: Naglio Bieranco

NUO ŠIANDIEN METU BLOGUS ĮPROČIUS IR ATRANDU NAUJŲ, GERŲ IR POZITYVIŲ.

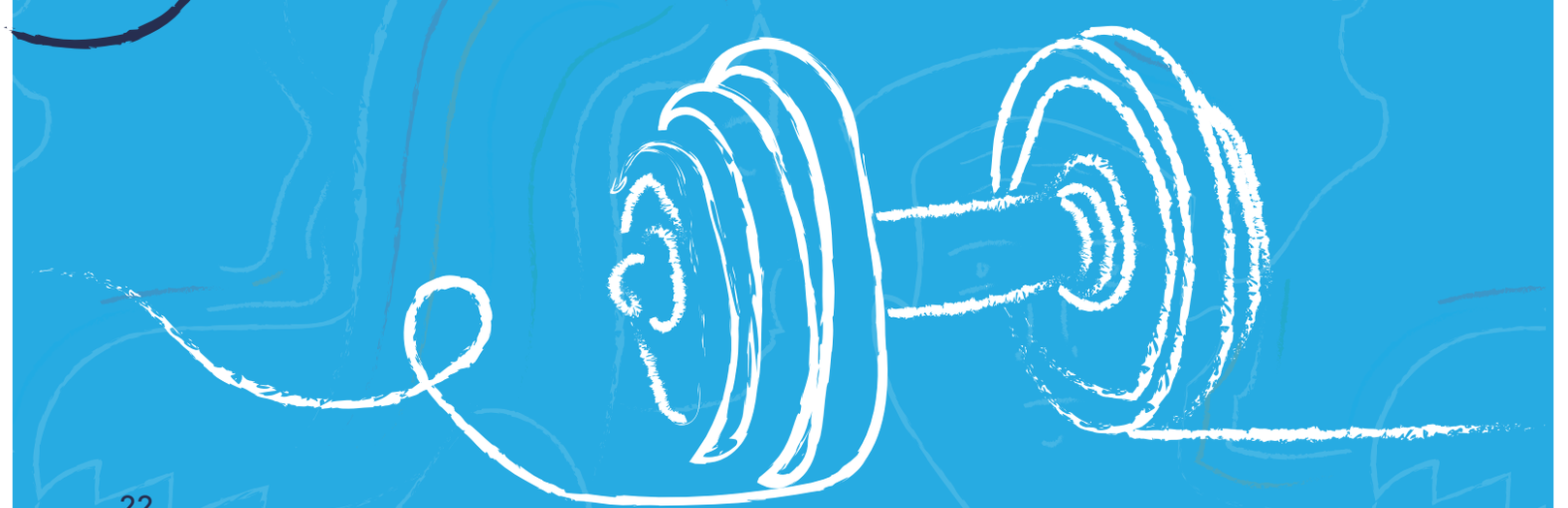
Nepaisant to, ar nusprendi sportuoti profesionaliai, ar mėgėjiškai, trenerio pagalba gali būti vertinga. Jau daugiau nei dešimtmetį treneriu dirbantis P. Ratkevičius pasakoja, kad ir pačiam pravertė trenerio pagalba žaidžiant snukerį: „Treneris pastebėjo, jog alkūnę smūgio metu pakreipiu šiek tiek ne tuo kampu – tokios klaidos pats būčiau ilgai nepastebėjęs.“
Jis taip pat priduria: „Tiek naujokas, tiek labiau patyręs sportininkas turėtų kreiptis į profesionalą pagalbos. Treneris padės išvengti klaidų, kurios dažnai daromos pradžioje, padės sumažinti traumų tikimybę. Labiau patyrusiam sportininkui padės siekti dar geresnių rezultatų, ruoštis varžyboms ir motyvuos judėti pirmyn.“

Ne tik sportiniams pasiekimams, bet ir gyvenimo kokybei didelę reikšmę turi mityba. Kaip mitybos specialistas, P. Ratkevičius pateikia pavyzdį, kaip (ne)reikėtų maitintis: „Blogos mitybos pavyzdys: prisivalgyti vakare, pusryčius pradėti su kavos puodeliu, o normaliai valgyti tik per pietus, vakare eiti sportuoti ir tada kartoti visą šį procesą.
Taip kūnas per dieną nesurenka pakankamai maisto medžiagų: baltymų, riebalų ir angliavandenių. Dėl to kenčia ir sporto kokybė, ir visą dieną jaučiamas vangumo jausmas.
Geriausia valgyti 3 kartus per dieną ir turėti 2 užkandžius. Taip įsisavinami vitaminai ir mikroelementai per visą dieną, o vakare jautiesi sotus ir kokybiškai pailsi.“

Yra žmonių, kurie renkasi kiek kitokį mitybos reguliavimo būdą – protarpinį badavimą. Paklaustas, kiek tai yra veiksminga, P. Ratkevičius atsako, kad kiekvienam gali būti skirtingai: „Tą pačią taisyklę galima pritaikyti ir veganiškai / vegetariškai dietai – vieniems tai tinka, kitiems nelabai. Tačiau tai puikiai tiktų žmonėms, kurie nelinkę valgyti pusryčių.
Protarpinio badavimo nauda pasireiškia tada, kai nereikia priverstinai valgyti pusryčių. Tai padeda suvirškinti maistą, tuomet prasideda riebalų deginimas ir tokiu būdu galime laikytis režimo.
Tačiau norint išsiaiškinti, ar toks gyvenimo būdas yra naudingas, vertėtų pradžioje pabandyti ir sprendimą priimti pagal tai, kaip jaučiasi pats asmuo besilaikydamas pasirinktos dietos.“


Nuotr.: Naglio Bieranco

MANO POZITYVIOS MINTYS PADEDA SUKURTI SVEIKĄ KŪNĄ.



Sporto šakos, apie kurias nežinojai

Lėkščiasvydis / Frisbis / Ultimeitas

Sporto šaka, turinti 3 pavadinimus – kaip pavadinsi, taip nepagadinsi!

Lėkščiasvydis – komandinė bekontaktė sporto šaka, kurioje (dažniausiai 7 prieš 7) žaidėjai išsidėstę skirtingose futbolo aikštės pusėse pradeda rungtyniauti su skraidančiu disku (frisbiu). Tai yra dviejų sporto šakų derinys: netbolo (angl. *Netball*) – nes negali bėgti kartu su frisbiu (disku) ir amerikietiško futbolo – nes turi pelnyti taškus pagaudamas diską taškų zonoje.

Šiuo sportu galima užsiimti Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Kaišiadoryse.
Daugiau informacijos Lietuvos Skraidančiojo disko federacijos puslapyje
https://www.frisbee.lt/

Skvošas

Sportinis žaidimas salėje, kurį raketėmis ir kamuoliuku žaidžia du asmenys. Žaidimo metu kamuoliukas smūgiuojamas į patalpos sienas siekiant neleisti jam liesti grindis daugiau nei vieną kartą iš eilės.

Šia sporto šaka galima užsiimti Vilniuje, Druskininkuose, Kaune, Šiauliuose, Klaipėdoje.
Daugiau informacijos apie tai gali rasti
www.skvosas.lt/

Orientavimosi sportas

Orientavimosi sportas – sporto šaka, kurioje sportininkai naudodamiesi žemėlapiu ir kompasu turi kuo greičiau pasiekti žemėlapyje pažymėtus ir vietovėje esančius kontrolinius punktus. Išskiriamos tokios orientavimosi rūšys: bėgte, slidėmis, kalnų dviračiais.

Pradedantieji orientacininkai kviečiami dalyvauti masinėse varžybose, kurios vyksta Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Telšiuose, Alytuje, Marijampolėje.

Laipiojimas

Laipiojimas – pasaulyje populiarėjantis sportas, žengiantis pirmuosius žingsnius Olimpiniame kelyje. Kaip sportas laipiojimas ugdo ne tik kūną, jėgą, ištvermę, lankstumą, koordinaciją, bet ir vizualinę bei judėjimo atmintis, lyderystę, gebėjimą dirbti komandoje, pasitikėjimą savimi, gebėjimą tvarkytis su iškilusiais sunkumais ir problemomis.

Laipiojimu gali užsiimti Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje.

Kaitavimas

Jėgos aitvarai (kaitai) yra ekstremali vandens sporto šaka. Užlipęs ant banglentės ar kaitlentės (ne, ne tos, kuri yra virtuvėje) esi traukiamas vandens paviršiumi vėjo jėgos. Šio sporto profesionalai sako, kad tai tinginių sportas, tereikia išugdyti techniką.

Kaitavimu Lietuvoje galima užsiimti: Svencelėje, Kintuose, Palangoje, Šventojoje, Nidoje, Juodkrantėje, Drevernoje.

Kanupolas

Kanupolas – komandinė sporto šaka, baidarių ir kanojų irklavimo disciplina. Žaidimo tikslas įmesti kamuolį į vartus irkluojant baidarę. Ši sporto šaka yra šmaikščiai vadinama krepšinio ir irklavimo vaiku.

Kanupolu galima užsiimti Alytuje, Vilniuje, Kaune, Trakuose.

MANO PASAULYJE VISKAS GERAI

Kokia informacija apie sveikatą internete yra patikima?

Vos tik sunegalavę ir pradėję *googlinti* savo simptomus, sužinome, kad sergame kokia nors nepagydoma liga, dažniausiai vėžiu. Kiekvieną kartą po tokių paieškų pažadame sau daugiau niekada nenusatyti sau ligos internete. Visgi, kaip ir kur reikėtų ieškoti informacijos apie sveikatą? Kuo pasitikėti? Atsako „Alumni Advancing Health Literacy“ – JAV-LT alumnų asociacijos projekto dalyviai.

Kur ieškoti patikimos informacijos apie skiepus, arba kitus sveikatos / mokslo klausimus internete?

Informacijos apie skiepus, arba kitus sveikatos / mokslo klausimus internete patikimumas gali būti įvertintas remiantis duomenis pateikiančia institucija. Nacionaliniu ir pasauliniu mastu, patikimiausią informaciją savo interneto puslapiuose pateikia valstybinės institucijos, kurios yra susijusios su sveikatos priežiūra, pvz., LR Sveikatos apsaugos ministerija, Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Pasaulio sveikatos organizacija, Europos Ligų prevencijos ir kontrolės centras, JAV Ligų prevencijos ir kontrolės centras bei kt. Patikimą, mokslu pagrįstą informaciją savo tinklapiuose pateikia nacionalinės ir tarptautinės infektologų bei mikrobiologų draugijos, pvz., Lietuvos infektologų draugija, Europos klinikinės mikrobiologijos ir infekcinių ligų draugija, Amerikos infekcinių ligų draugija, Amerikos mikrobiologijos draugija bei kt. Be to, mokslu pagrįstą informaciją visuomet galima rasti vienoje iš didžiausių duomenų bazių – PubMed®.

Doc. dr. Tomas Kačergius
Biomedicinos mokslų institutas
Medicinos fakultetas, Vilniaus universitetas
Fulbright Visiting Scholar Program (2006–2007 m.), Eastern Virginia Medical School.

IŠ ŠIOS SITUACIJOS IŠAUGS GERI DALYKAI.

Kaip įvertinti informacijos apie sveikatą internete patikimumą?

Dažniausiai mokslininkai savo tyrimų rezultatus skelbia moksliniuose straipsniuose, kurie spausdinami moksliniuose žurnaluose. Tačiau mokslinio straipsnio kelias nuo laboratorijos iki žurnalo puslapio yra labai sudėtingas. Kiekvieną rankraštį recenzuoja mažiausiai keli kiti mokslininkai, kurie kartu su žurnalo redaktoriumi nusprendžia, ar pristatomas mokslinis tyrimas yra patikimas, o jo rezultatai tinkami publikavimui. Aukšto lygio moksliniai žurnalai atmeta iki 90 proc. tokių rankraščių. Tai parodo, kokia savikritiška ir griežta yra mokslinė bendruomenė.

Visgi pastaruoju metu atsiranda platformų, kuriose mokslininkai gali pasidalyti savo rankraščiais prieš pereinant formalųjį recenzavimo procesą. Viena vertus, tai paspartina tyrimų rezultatų sklaidą ir tampa svarbiu mokslinės komunikacijos įrankiu. Kita vertus, tai sudaro sąlygas nepatvirtintos, o kartais ir nepatikimos informacijos sklaidai, kuri socialinių medijų amžiuje gali išplisti nesustabdomu greičiu. Būtent tokie nerecenzuoti ir anksčiau laiko publikuoti tyrimai sukėlė ne vieną kontraversiją ir COVID-19 pandemijos metu. Kitą kartą, kai skaitysi apie kokią nors mokslinę naujieną, pasidomėk, ar cituojamas mokslinis tyrimas yra recenzuotas ir išspausdintas tarptautiniame moksliniame žurnale, ar tai tėra mokslinio straipsnio rankraštis, kuriuo grįsti teiginiai ir išvados geriausiu atveju gali būti laikomi tik preliminariais.

Dr. Austė Valinčiūtė
Radboud universiteto (Nyderlandai) podoktorantūros tyrėja
Fulbright Foreign Graduate Student program (2016-2017), University of Wisconsin-Madison

Nemokamos sveikatos paslaugos

AŠ LEIDŽIU SAU KEISTIS.

Gavus gydytojo konsultaciją, jam sumokėti nereikia. Už atliktą tomografiją mokėti nereikia. Už apendicito operaciją mokėti nereikia. Kodėl? Nes jau sumokėjai iš anksto, jeigu moki privalomąjį sveikatos draudimo mokestį (PSD).

VLK

Apdraustaisiais PSD Lietuvoje laikomi:

▷ asmenys, kurie patys individualiai moka sveikatos draudimo įmokas (dirbantieji pagal individualios veiklos pažymą, turintys verslo liudijimą, kiti asmenys, kurie nėra draudžiami darbdavio ar valstybės);

▷ asmenys, už kuriuos privalomojo sveikatos draudimo įmokas moka jų darbdaviai (dirbantys pagal darbo sutartis, valstybės tarnautojai, pagal autorines sutartis dirbantys asmenys);

▷ valstybės lėšomis draudžiami asmenys (darbo biržoje užsiregistravę bedarbiai (išskyrus užsieniečius, turinčius leidimą gyventi Lietuvos Respublikoje laikinai, jeigu nėra išdirbę Lietuvoje 6 mėnesių prieš užsiregistruodami į darbo biržą), moterys, esančios nėštumo ir gimdymo atostogose, vienas iš tėvų, auginantis vaiką iki 8 metų, taip pat vienas iš tėvų, auginantis du ir daugiau nepilnamečius vaikus, pensininkai ir šalpos kompensacijų gavėjai, asmenys iki 18 metų, moksleiviai, dieninių skyrių studentai, socialinę pašalpą gaunantys žmonės ir kiti).

Kiek kainuoja gydymas Lietuvoje?

Apsidraudusiems

Apmokama iš PSDF, todėl nieko nekainuoja arba kainuoja tik dalį sumos.

ŽINAU VIŠKĄ

Čia gali pasitikrinti, ar esi draustas privalomuoju sveikatos draudimu!

Neapsidraudusiems

Už suteiktas konsultacijas, procedūras, reabilitaciją ir kitas paslaugas reikia sumokėti visą jų kainą:

▷ Inksto transplantacijos operacija ir gydymas vidutiniškai žmogui kainuotų net 30 479 Eur;

▷ Apendicito operacija ir vidutinės trukmės gydymas ligoninėje – 1179–2014 Eur;

▷ Vaistai melanomai, plaučių vėžiui gydyti gali kainuoti per 60 000 Eur;

▷ Vaistai inkstų vėžiui gydyti – daugiau nei 80 000 Eur.

Tam, kad iš tiesų gautum tau priklausančias nemokamas paslaugas, turi žinoti keletą dalykų.

PSD Lietuvoje garantuoja:

- Šeimos gydytojo paslaugas ir ligų prevenciją,
- Odontologinę pagalbą,
- Gydytojų specialistų paslaugas,
- Gydymą ligoninėje,
- Medicininę reabilitaciją,
- Slaugos paslaugas,
- Brangiuosius tyrimus ir procedūras,
- Kompensuojamuosius vaistus ir medicinos priemones,
- Privalumus vykstant į užsienį,
- Greitosios medicinos pagalbos paslaugas.

Pagrindinė sąlyga gauti nemokamas gydymo paslaugas yra gydytojo išrašytas siuntimas. Nepamiršk, kad susirgus visuomet pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris pakonsultuos ir, jeigu reikės, nukreips kitur.

ŽINAU VIŠKĄ

Taip pat svarbu žinoti, ar gydymo įstaiga yra sudariusi sutartį su teritorine ligonių kasa. Visą tokių įstaigų sąrašą gali rasti nuskaitęs QR kodą.

Jei tavęs visgi paprašo sumokėti ar primokėti už gydymo paslaugas, pirmiausia būtina išsiaiškinti, kodėl to reikalaujama.

Kada reikia mokėti už gydymo paslaugas?

Net ir apdrausti PSD turi mokėti už kai kurias paslaugas. Pavyzdžiui, Ligonių kasos nekompensuoja kosmetinių chirurginių operacijų, dermatologo kosmetinių procedūrų ir dantų implantavimo.

MANO RYTOJAUS
BAIMĖS IŠTIRPSTA.

ŽINAU VIŠKĄ

Visą mokamų paslaugų sąrašą rasi nuskaitęs QR kodą.

Teks susimokėti, jeigu nuspręsi savo nuožiūra pasirinkti brangiau kainuojančias paslaugas, be gydytojo rekomendacijos.

Apskritai jokio draudimo neturintys gyventojai už sveikatos priežiūros paslaugas turi mokėti patys pagal gydymo įstaigos nustatytus paslaugų įkainius, nes neapdraustiesiems garantuojama tik būtinoji medicinos pagalba. Beje, daugelio sveikatos priežiūros paslaugų išlaidos gali būti gerokai didesnės nei PSD įmokos. Pavyzdžiui, apendicito operacija ir gydymas ligoninėje gali kainuoti nuo 850 iki 1 500 Eurų, o vaistų kaina nuo krūties vėžio gali siekti net 67 000 Eurų.

Naudingi profiliai

@ratkeviciuspaulius

@valgymosutrikimulinija

@sveikas_meniu

@lipsa_lt

@pagalbos_moterims_linija

@zemiau_bambos

@psichologijos_menas

@nebegeda

@jaunimo.linija

@gyvojipsichologija

@skirtingosspalvos

@aaurelijos

@zinauviska.lt

@tarpeiluciu.lt

@nerimoklinika

@maistospastai

@_randai

@jaunimosveikatoscentras

@hero_talents

@kkindre

@maisto_planas

@laimesdieta

@psichologe_saukstas_proto

@gentys.lietuva

@jau.dabar

@netobula.lt

@saviterapija

@santykiupsichologija

Naudingos tinklalaidės

POKALBIAI SU (NE)JAUNIMU

„Žinau viską“ įrašinėta tinklalaidė apie jaunimo galimybes Lietuvoje ir pasaulyje, jauno žmogaus gyvenimą ir problemas.

DIALOGAI

Psichologų Gedimino Tumėno ir Vitalijaus Gafurovo tinklalaidė apie psichologiją. Šios tinklalaidės epizoduose daugiau sužinosi apie save ir savo emocijas, santykius su kitais, aplinkos įtaką tau.

LAIMĖS DIETA

LRT praktiškų gyvenimo patarimų laida, kuriama Rimantės Kulvinskytės. Joje įvairūs savo sričių specialistai, įkvepiantys žmonės dalijasi savo istorijomis ir „laimės dietos“ receptais.

SAVĘS REPETICIJOS

LRT tinklalaidė jauniems žmonėms, kurioje narpliojami įvairūs jų išgyvenimai. „Mes patys dar jauni, studijuojantys savo sričių specialistai, ėmėmės kurti šią tinklalaidę siekdami bent kažkiek padėti jaunam, tapsmo suaugusiu kelyje esančiam žmogui geriau pažinti bei suprasti savo ir bendraamžių išgyvenamas panašias patirtis ir problemas“, – rašo tinklalaidės kūrėjai.

GREITO GYVENIMO LĖTI POKALBIAI

Šioje tinklalaidėje Urtė Karaliūtė kalbasi su skirtingais pašnekovais apie žmonių vidinį pasaulį.

SULTYS

„Nebegėda“ kuriama tinklalaidė. Kaip patys kūrėjai sako – pirmoji tinklalaidė Lietuvoje apie seksą, kūną ir santykius.



Esu moksleivis. Norėčiau išvykti mokytis į užsienį. Kokias programas galėtumėte pasiūlyti?

Kokios vizos reikėtų **darbui Amerikoje**? Ar reikia daug finansų pasiruošti kelionei?

Ką daryti, jeigu nežinau, **kur studijuoti**?

Esu nepilnametis. Ar galiu **dirbti užsienyje**?

Kokiuose puslapiuose galima rasti projektų ir registracijos nuorodų į **Europos solidarumo korpusą**?

Vasarą ketinu išvykti dirbti kartu su darbo agentūra. **Kaip žinoti, ar ji patikima?**

Kur ieškoti tarptautinių jaunimo mainų galimybių?

ei!

ŽINAU VIŠKĄ

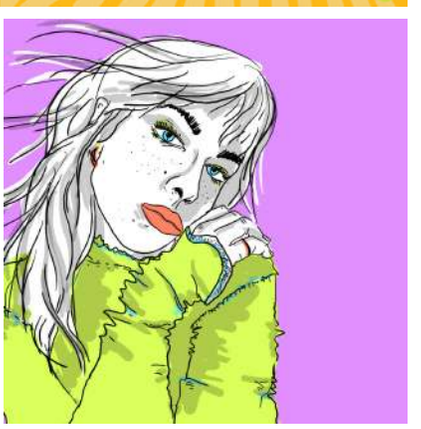
Jeigu tau ramybės neduoda tokie ar panašūs klausimai, užduok juos „Žinau viską“ komandai ir sužinok atsakymus per 3 darbo dienas!

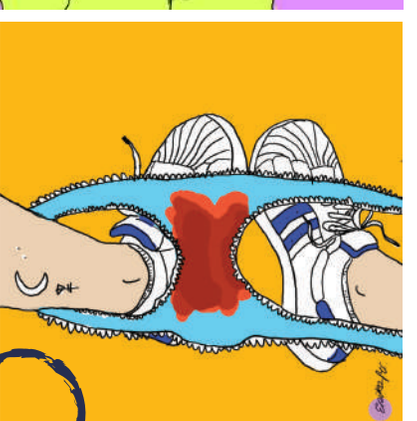
Ryškiai ir garsiai
apie tai, kas nepatogu

Aut. Aistė Pugačiauskaitė

Nutraukti tylą ir įkvėpti jaunuolius drąsos kalbėti nepatogiomis temomis – misija, kurią jau kelis metus vykdo ryškioji „Žemiau bambos“ komanda. Ginekologės Aivara ir Aurėja bei architektė Erika – mokyklos laikų draugės, įžvelgusios intymių pokalbių trūkumą Lietuvoje. Kūrybiškai ir patraukliai pateikdamos turinį socialiniuose tinkluose bei interneto puslapyje, merginos siunčia žinią, jog domėjimasis, geras santykis su savo kūnu turėtų tapti kiekvieno žmogaus prioritetu.







Idėja, užgimusi draugių ratelyje

Viena pagrindinių projekto idėjų paremta feminizmu, siekia įgalinti moterų pasirinkimus. Misija atsispindėjo nuo pat pradžių, kai Aivara kartu su Aurėja pradėjo vystyti „Žemiau bambos“ užuomazgas. Viskas prasidėjo draugių ratelyje, diskutuojant kokios informacijos intymiomis temomis moterys pasigenda socialinėse medijose. Taip, besiremdamos išgirstomis mintimis pašnekiuose su draugėmis, merginos nusprendė, jog laikas pradėti veikti: „Norėjome drąsaus, akį traukiančio projekto, kažko, kas nuotaikingai ir su šypsena leistų pažvelgti į jautrias, tabu apipintas temas“, – pradžią prisimena Aivara.

Vedamos užmojo sukurti nenuobodų medicininį puslapį, projekto autorės sutiko kitą mokyklos laikų draugę Eriką – architektę, kuri susižavėjo misija įprasminti moterų balsą iliustracijų pagalba. Jau nuo pat pradžių menininkė atsižvelgė į ryškių spalvų svarbą projekto apipavidalinime – per beveik dvejus metus konceptas išliko panašus. Nepakeistos spalvos mėnesinių kraujas ar atviri moters ir vyro kūnai, suteikia normalumo ir drąsos pojūtį apsilankius projekto *Instagram* ar interneto svetainėje.

AŠ SPINDULIUOJU
GROŽĮ IR ŽAVESĮ.

Išmokti kalbėti garsiai ir drąsiai reikėjo laiko

Tiesa, šiuo metu be *tabu* intymumo temas gvildenančios moterys ne visada pasižymėjo drąsa. Medicinos studijas ginekologijos srityse baigusios gydytojos pasakoja, jog susinepatoginimo jausmas, pajuntamas pokalbiui pakrypus apie tai dingo tik pradėjus mokytis anatomiją pirmame kurse. „Jau būdama studente pajutau, kad neturiu jokių *tabu* su pacientėmis, man nėra gėda apžiūrinėti jų lytinius organus, tai tarsi „vadovėlis“ mano darbe“, – savo kasdienybę apibūdina Aivara.

Kodėl jaunuoliai (net ir būsimos ginekologės) gėdijasi? Moksleiviams kylančias baimes nagrinėjanti Suomijos paauglių seksualinės sveikatos skyriaus vadovė Maria Nikunlaakso išskyrė pagrindines priežastis, kodėl jauname amžiuje daugelis nutyli jiems rūpimus klausimus. Pasak specialistės, nuo pat ankstyvos vaikystės girdime, jog liesti save, kalbėti ir klausti apie lytinius organus ar seksą yra negražu ar net nemandagu. Žinoma, tai nėra vien mus supančių suaugusiųjų klaida – didelės spragos atsiskleidžia ir pavėluotame lytiniame švietime.

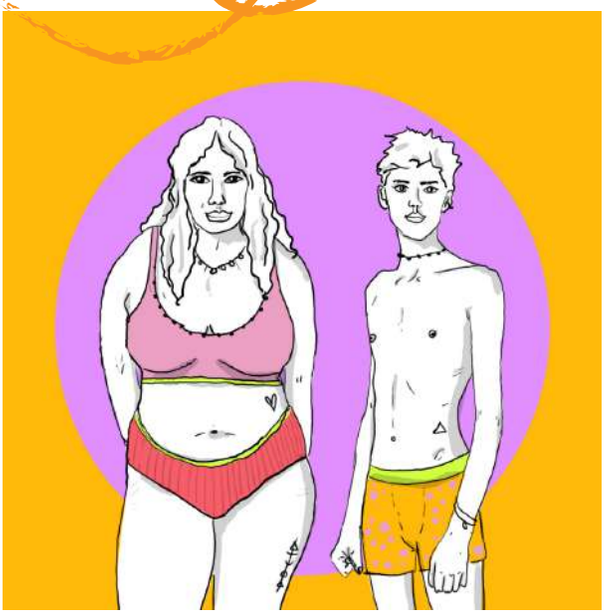
Nors ugdymo statistika šiuo metu gerėja, daugelis moksleivių Europoje su tokio pobūdžio pamokomis susiduria būdami vidutiniškai 13–15 metų. Tokiu metu brendimas jau būna įsibėgėjęs ir mokytojo dėstymas praranda prasmę. Lietuva – ne išimtis. Mūsų pašnekovės atsimena, kaip besimokydamos 10-oje klasėje, sulaukė moters, papasakojusios joms apie higieninius paketus. „Visoms merginoms klasėje tai kėlė juoką, nes ši informacija mums buvo žinoma jau seniai“, – su šypsena prisimena Aurėja.

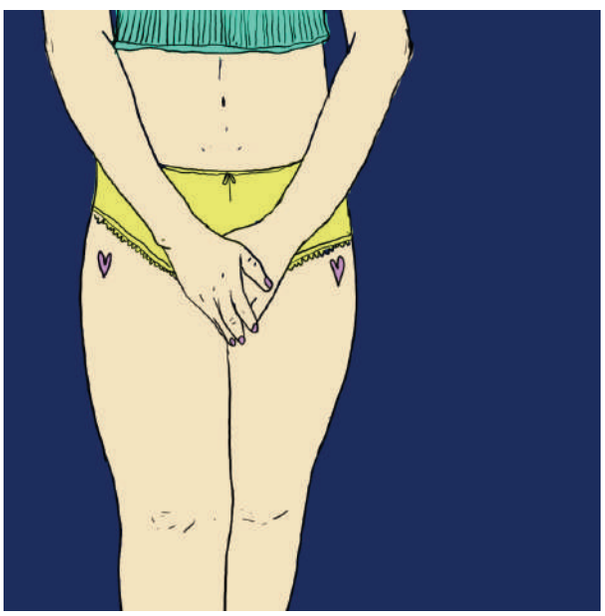


Pokalbiai su paaugliais paprastai ir be slaptų temų

Nors „Žemiau bambos“ įkūrėjos ir nėra patenktintos paauglystėje gautu lytiškumo ugdymu, džiaugiasi, jog dabar sulaukiamas mokyklų ir pačių jaunuolių aktyvumas besidomint lytinio švietimo kursais yra kaip niekada didelis. Verta paminėti, jog ši skiltis susikūrė paauglių iniciatyva: „Lytinio lavinimo pamokos mūsų projekte atsirado tik pačių jaunuolių dėka. Sulaukėme žinučių su klausimais ar vedame pamokas, diskusijas apie lytinius santykius.“

Šie kursai išskirtiniai tuo, kad rengėjos iškart atsisakė „mergaitiškų“ ir „berniukiškų“ pamokų. Diskusija vedama susirinkus visiems, nepriklausomai nuo lyties: „Tikime, jog čia nėra jokių paslaptingų temų ir visi turi žinoti ne tik apie save, tačiau ir apie priešingos lyties atstovą.“ Šiose neformaliose paskaitose gydytojos aptaria lytinių organų anatomiją, brendimo ypatumus, gilinasi į lytinio potraukio, santykių, seksualinės orientacijos temas. Pasižymi ir jaunuoliai – klausimus jie užduoda drąsiai, paskatinti Aivaros ir Aurėjos laisvo požiūrio į šias temas. „Vyresniųjų klasių moksleiviai daug dažniau susimąsto kada jie gali pasakyti „taip“, o kada – „ne“, kaip priimti sprendimus susijusius su savo kūnu.“, – paauglių Lietuvoje brandumą apibūdina Aivara. Taigi, Lietuvos moksleivių nusiteikimas džiuginantis ir projekto autorės išskiria tik tai, jog paauglių drąsa nežymiai skiriasi skirtinguose Lietuvos miestuose – dažniausiai tam įtaką daro vietovė ir jos dydis.







Skirtingos kultūros = skirtingi požiūriai?

Viena iš mūsų pokalbio pašnekovių, gydytoja doktorantė Aivara, gali pasidalinti skirtingais žmonių požiūriais ne tik Lietuvoje, tačiau palyginti visuomenės nusiteikimą ir užsienyje – Kinijoje bei Danijoje. Į šias šalis patekusi studijų ir mokslinių tyrimų tikslais, prasitaria, jog šios šalys yra du kraštutinumai, kurių viduryje įsitaiso Lietuva.

DAUG ŽMONIŲ ŽAVISI MANIMI IR VERTINA MANE.

Gyvendama Kinijoje, Aivara susidūrė su dideliu merginų susikaustymu: „Kinijoje intymumas yra *tabu*, viskas yra gėda, nejauku, moterys visur lankosi ir savo problemas sprendžia vienos.“ Už daugiau nei 7 tūkstančių kilometrų nuo Kinijos, Danijoje, situacija kardinaliai skiriasi. Šiuo metu Aivara čia ir gyvena. Iš profesinės pusės, gydytoja-akušerė džiaugiasi šios šalies liberaliu požiūriu į lytiškumą. „Manau viskas prasideda namuose, tačiau ir mokyklose vedama daugiau tokio pobūdžio pamokų, lyginant su Lietuva“, – šie pašnekovės išskirti faktoriai daro įtaką ir vienai geriausių Europoje paauglių nėštumo, vartojamos kontracepcijos ir lytiškai plintančių ligų statistikai. Lietuvą Aivara apibūdina kaip sparčiai tobulėjančią ir džiaugiasi, jog dabartinė karta mažai nusileidžia net Danijos paaugliams – mūsų moksleiviai taip pat drąsūs ir domisi lytiškumu.

Ginekologe Lietuvoje dirbanti Aurėja pozityvios gaidelės į augančią lietuvaičių drąsą nesugriauna. Kasdien dirbdama su pacientėmis, gydytoja džiaugiasi moterų atsakingumu, kai klausimas pasisuka ties įvykusiais jų kūno pakitimais ar pastebėtais ligos simptomais. Vienintelis Aurėją neraminantis dalykas – nesaugių lytinių santykių asocijavimas tik su neplanuotu nėštumu. Ginekologė nori pabrėžti, jog tokie santykiai yra pagrindinis lytiškai plintančių ligų šaltinis. Ilgai nekreipiant dėmesio, gali pasireikšti nevaisingumas, o besimptome forma sergantis žmogus užkrečia kitus savo partnerius. „Lietuvoje į tai kreipiama mažai dėmesio, norėtųsi didesnio žmonių sąmoningumo“ – pripažįsta „Žemiau bambos“ projekto bendraautorė.

3 klausimai gydytojoms

1 Pažinties su savo kūnu ABC – kokius patarimus išskirtumėte?

- Mylėkite savo kūną, rūpinkitės juo – nekritikuokime, o stenkimės įžvelgti jame grožį. „Įsimylėti“ gali padėti stovėjimas nuogiems prieš veidrodį, taip stebint jo natūralų grožį. Didelę įtaką turi ir sveika mityba, kokybiškas miegas, vizitų pas gydytojus dažnis.
- Nelygink savęs su kitais. Pravalyk savo socialinių tinklų *feed'ą*, sek daugiau natūralų kūno grožį propaguojančių anketų.
- Domėkis ir stenkis suprasti brendimo kūniškus ir psichologinius pokyčius.

2 Kontracepcija. Kaip apie tai pradėti pokalbį su mama, norint paprašyti užsirašyti vizitui pas ginekologą? Ką vertėtų žinoti?

Aurėja: Lietuvoje norint apsilankyti pas ginekologą iki 16-os metų reikalinga tėvų palyda, o vyresnės merginos gali eiti savarankiškai, apie jų vizitą niekam nežinant. Taigi, labai priklauso ir kontracepciją naudoti norinčiosios amžius ir santykis su artimaisiais. Jei tėvai liberalūs, atviri įvairioms temoms, tai galėtų tapti tik dar vienu suartinančiu pokalbiu. Deja, jei šeimoje vyrauja kategoriškumas, homofobija ir senamadiškos pažiūros, mergina turėtų pasverti kokia bus reakcija, ar nebus sugadintas santykis.

Aivara: Daugeliui tėvų yra įdomu kuo ir kaip gyvena jų atžala. Labai rekomenduoju prie kavos ar arbatos puodelio pasikalbėti šiomis temomis. Iš pradžių gali būti šiek tiek nepatogu, tačiau širdyje jiems bus gera, kad vaikas nori apie tai pasikalbėti. Patikėkite – nors ir visi tyli, iš tiesų visiems norisi pasikalbėti šiomis temomis, tačiau dažnai reikia vienos ar kitos pusės iniciatyvos.

3 Baimė apie tai kalbėti su suaugusiaisiais, dažnai net su specialistais – kaip įveikti *tabu* ir nebijoti klausti iškilus problemai?

Aurėja: Nebijokit – šiais laikais yra pasikeitusi gydytojų karta, o tuo pačiu ir jų požiūris. Dabartinis ginekologas nepamokslaus, neklausinės įkyrių klausimų ir norės padėti, rasti išeitį. Prisiminkite ir tai, jog visi suaugusieji buvo paaugliai, išgyveno tai, o jų galvoje kirbėjo tokie patys klausimai.

ATLEIDŽIU IR PALEIDŽIU
PRAEITIES SKRIAUDAS IR
NUKREIPIU SAVO ENERGIJĄ Į
TEIGIAMĄ, Į TIKSLĄ
ORIENTUOTĄ VEIKLĄ.

Metų iššūkiai

Yra sakoma, kad sukurti įprotį užtrunka 21 dieną. Vadinasi, jeigu įpročius ugdysi vieną po kito, per metus galėsi savo gyvenimą papildyti 17 naujų gerųjų praktikų. Trūksta idėjų? „Žinau viską“ komanda pateikia tau savo pasiūlymus!

KIEKVIENĄ DIENĄ PLEČIU SAVO KOMFORTO ZONĄ.

Dieną pradėk nuo mankštos

Valandą prieš miegą nesinaudok telefonu

Išmok po 5 naujus užsienio kalbos žodžius

Perskaityk po 10 knygos puslapių

Pasakyk kam nors komplimentą (gali komplimentą pasakyti ir sau ;))

Išgerk 2–3 litrus vandens

Dar geriau, jei naudosi daugkartinę gertuvę!

Skirk pusvalandį suplanuoti savo dieną

Bent pusvalandį pasivaikščiok gryname ore

Kasdien užrašyk 3 gerus dalykus, kurie tau tą dieną nutiko

Skirk laiko savo pomėgiams: knygoms, filmams, kūrybai ir pan.

Miegok 8 val.

Užbaik dieną tvarkinguose namuose: išplauk indus, sutvarkyk savo kambarį

Dienos darbus planuok pagal pomodoro ar kitą tau patogų metodą

Rašyk dienoraštį

Nueik 10 tūkst. žingsnių per dieną

Ne visos 24 paros valandos turi būti produktyvios – skirk bent 10 min. dienoje būti neproduktyviu

Ką nors apkabink

Kaip atrasti vidinę ramybę?

Mokykis kalbų!

Kryžiažodžio atsakymai:

1. Fizinis aktyvumas 2. Atsparumas
3. Socialiniai tinklai 4. Konsultacija
5. Miegas 6. Minčių išrašymas 7. Režimas
8. Parama 9. Ribos 10. Emocinė higiena
11. Sportas 12. Prieraišumas

ŽINAU VIŠKĄ

PROJEKTO KOMANDA

Redaktorė – Emilija Pociūtė

Jaunieji žurnalistai:

Agnė Jankauskaitė
Rusnė Poškutė
Aistė Pugačiauskaitė
Gabrielius Ulanovas
Eglė Šimonėlytė

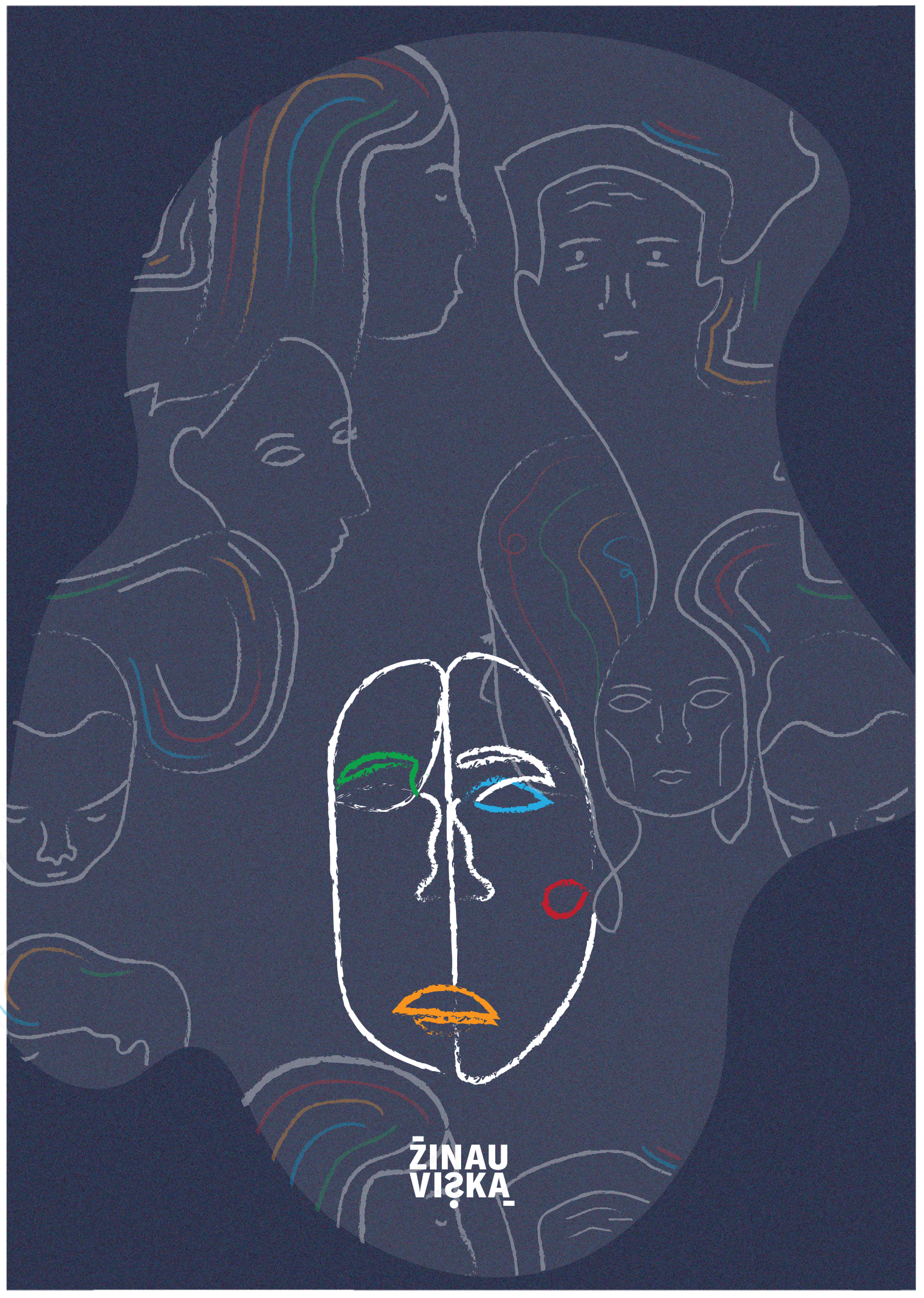
Dizainerė, maketuotoja – Kamilė Pašukytė

Leidinį spausdina:

Leidinį spausdina: UAB BĮ „Baltijos kopija“,
Kareivių g. 13B, Vilnius
Leidinį leidžia: Lietuvos jaunimo organizacijų taryba
Leidinys: „Žinau viską“
2022 m. Nr. 4
Tiražas: 650

ISSN 2783-5812

Žurnalo leidyba finansuojama Jaunimo reikalų agentūros lėšomis pagal projektą „Jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų teikimas ir vystymas Lietuvoje“.


ŽINAU
VISKĄ