

REKOMENDACIJOS STUDENTAMS, KAIP ĮVEIKTI ĮTAMPĄ IR STRESĄ COVID-19 KRIZĖS METU

1. Visiškai **normalu, jei jaučiatės sunerimę, įsitempę, liūdni, išsigandę ar pikti**. Geriau pasijusti gali padėti pasidalinimas savo jausmais su žmonėmis, kuriais pasitikite. **Palaiykite bendravimą** su draugais, šeimos nariais.
2. Prisiminkite, kas **Jums padėdavo geriau pasijusti įtemptose situacijose anksčiau**. Galbūt kvėpavimo pratimai? Sportas? Buvimas gamtoje? Dienoraščio rašymas? Saviraiška per menines veiklas? **Įsiklausykite į savo poreikius** ir padovanokite sau tai, kas Jus sustiprina, atpalaiduoja, padeda išreikšti susikaupusius jausmus.
3. **Palaiykite sveiką gyvenimo būdą ir kasdienę rutiną**. Net jei jaučiatės prasčiau ar turite likti namuose, pabandykite reguliariai maitintis, eiti miegoti ir keltis panašiu metu, daugiau judėti. Ypač svarbu kasdien skirti bent kiek **laiko aktyviai fizinei veiklai**.
4. Daugiau laiko skirkite **pozityvių žinių paieškai** ir mažiau laiko praleiskite naršydami portaluose, kuriuose skleidžiama gąsdinanti informacija.
5. Jei užplūsta intensyvios sunkios emocijos, su kuriomis sunku išbūti, **jei įtampa trukdo** atlikti kasdienes veiklas, jei norisi žaloti save ar kitus, **kreipkitės į specialistus psichologinės pagalbos** linijomis internetu ar telefonu. Prisiminkite, kad alkoholis ar kitos svaigosios medžiagos situaciją gali tik pabloginti.

Šaltiniai:

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.

Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2018). Self-Efficacy as a Mechanism Linking Daily Stress to Mental Health in Students: A Three-Wave Cross-Lagged Study. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>

Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Kazlauskas, E., Ostreikaite-Jurevice, R., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3>

Chirikov, I., Soria, K. M., Horgos, B., & Jones-White, D. (2020). Undergraduate and graduate students' mental health during the COVID-19 pandemic. SERU Consortium, University of California - Berkeley and University of Minnesota. <https://cshe.berkeley.edu/seru-covid-survey-reports>

Woolston, C. (2020). Signs of depression and anxiety soar among US graduate students during pandemic. *Nature* 585, 147-14. doi: 10.1038/d41586-020-02439-6

Rekomendacijas parengė: dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Ieva Daniūnaitė, doc. dr. Ieva Norkienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus
universitetas



Lietuvos
mokslo
taryba