



SUTRAMDYKIME NERIMA!

Parengė psichologo
asistentė Loreta
Tamošaitienė

- Kaip rodo tyrimai, net 38 proc. žmonių nerimauja nuolat ir į tai žvelgia kaip į neatsiejamą kasdienybės dalį. Kai kurie asmenys net mano, kad visų „kas jeigu?“ pasvėrimas padeda užbėgti problemoms už akių.
- Užuoť mus apsaugojęs, nerimavimas dėl ateities atima gyvenimo džiaugsmą, trukdo tobulėti bei mėgautis šia diena.
- „Kas bus, jei mane atleis iš darbo? Kas nutiks, jei neišlaikysiu egzamino? O jei susirgsiu nepagydoma liga?“ – tokios mintys paralyžiuoja ir verčia jaustis bejėgiais..

- **1. Spręskite problemą.** Nerimavimas nepadedą įveikti iškilusių kliūčių. Jis jas tik dar labiau išpučia. Todėl, kai pradėdate nerimauti, pabandykite suimti save į rankas ir pagalvoti, ką privalote padaryti dabar, kad įveiktumėte sunkumus. Galime visą laiką praleisti neigiamų minčių sūkuryje ir taip dar labiau save graužti iš vidaus arba galime imtis priemonių nerimo šaltiniui įveikti.

Tai labai svarbu ir iš tikro veikia:

- Problemos identifikavimas: Kas man kelia rūpestį?
- Tikslų nustatymas: Ką noriu pasiekti ar pakeisti?
- Konkrečių žingsnių numatymas: Ką galiu padaryti?
- Pasekmės: Kas gali nutikti?
- Sprendimas: Kaip turėčiau tai padaryti?
- Vykdymas: Daryk tai!
- Įvertinimas: Ar tai padėjo?

2. Nešvaistykite laiko klausimams „Kas bus, jeigu...“. Niekada negalime žinoti, kas nutiks, todėl dėti galimus ateities scenarijus beprasmiška. Be to, mūsų sukurti scenarijai dažniausiai būna neigiami ir mažai tikėtini. Atminkite, kad visada egzistuoja 50 proc. galimybė, kad jums pasiseks, tad kodėl galvojate tik apie neigiamus dalykus? Blogiausia, kad nerimaudami dėl nesėkmių nesiimame jokių priemonių, kad joms užkirstume kelią. Jei nuogąstaujate, kad kas nors atsitiks, ar galite tai kaip nors išspręsti?

- **3. Paverskite nerimą veiksmu.** Pakeiskite mintis „O kas, jeigu..?“ į „Kaip aš galiu..?“ Iš pasyvios būsenos pereikite į aktyvią – ką galite padaryti, kad nerimas dingtų? Kokios jo priežastys? Atsakymai į šiuos klausimus padės rasti praktinius problemos sprendimus.
- Pavyzdžiui, užuot nerimavęs, kad per egzaminą galite užmiršti išmoktą medžiagą, geriau savęs paklauskite, ką galite padaryti, kad taip nenutiktų. Atsakymas parodys jums tolimesnius žingsnius.

- **4. Išmokite priimti netikrumo jausmą.** Nerimą dažnai kursto nežinomybės baimė – „O kas bus..?“ Vis dėlto niekada negalime būti tikri, kas nutiks rytoj, todėl šį neapibrėžtumą turime priimti kaip natūralią, neatsiejamą gyvenimo dalį. Tik išmokę ją toleruoti, atsikratysime slegiančios naštos.
- Visko nesukontroliuosime, todėl keldami tikslus turėkite tai omenyje. Pagalvokite, kokio gyvenimo norite, ir savo rytojų nukreipkite šia linkme, bet nesistenkite kontroliuoti visų būsimos dienos įvykių, numatyti jų pasekmes.

- Galvodamas tik apie lūkesčius užblokuosite galimybes. Mes visi turime viziją, kaip turi pasisukti įvykiai. Tačiau labai retai nutinka būtent taip, kaip mes įsivaizduojame. Neišsikelkite pernelyg aukštų, nerealistiškų siekių, nes būsite pasmerktas nesėkmei. Nepasiduokite tamsiausioms mintims – „Man vis tiek nepavyks.“ Kur kas efektyviau sutelkti dėmesį į dabartį, į tai, ką galite padaryti šiandien, kad priartėtumėte prie savo tikslo?

- **5. Neužgniauškite nerimo.** Nesistenkite kovoti ar kontroliuoti nerimastingų minčių. Daug naudingiau jas pastebėti, nei išstumti. Jeigu kelias dienas ar savaites esate prastos nuotaikos, pabandykite rašyti dienoraštį, kuris padės jums išanalizuoti savo jausmus. Taip galėsite pastebėti tam tikras tendencijas (galbūt tam tikri įvykiai jums kelia nerimą), o jas įvardiję, galėsite sugalvoti būdų, kad jas įveiktumėte. Jei nerimastingos mintys trukdo užmigti, patariama šalia lovos turėti popieriaus lapą ir rašiklį. Kai į galvą ims plūsti nerimastingos mintys, jas užrašykite. Ar jos racionalios, neišpūstos?

- Jei manote, kad nerimas pagrįstas, identifikuokite jo šaltinį ir galimus sprendimo būdus. Užrašyti emociniai išgyvenimai praranda savo intensyvumą, todėl dienoraščio rašymas yra efektyvus būdas jų atsikratyti. Retkarčiais peržvelkite nerimo dienoraštį. Galite išvysti, kad kai kurie išgyvenimai iš tiesų buvo išpūsti ir šiandien nėra aktualūs. Žinodamas savo polinkį katastrofizuoti, galėsite tam užbėgti už akių.

- **6. Būkite čia ir dabar.** Mes praleidžiame per daug laiko nerimaudami dėl dalykų, kurie net neįvyksta. Svarbu suvokti, kad mūsų dabartis lemia ateitį. Sutelkite visą dėmesį į tai, ką veikiate dabarties akimirka – žiūrėte televizijos programą, skaitote knygą ar žaidžiate su savo augintiniais.
- Pojūčių suvokimas yra vienas iš geriausių būdų, leidžiančių įsijausti ir visiškai išgyventi esamą akimirka.

- Deja, dažnai savo pojūčius atbukiname. Kartais tai darome tyčia, pvz., užblokuodami mus supančius garsus, klausydamiesi muzikos per ausines. Ar esate kada nors taip greitai prarijęs pietūs, kad net nepajautėte, koks buvo maisto skonis?
- Susitelkimas į esamą akimirką atpalaiduoja ir išvaduoja iš nerimo. Jeigu dėmesys paskirstytas skirtingoms užduotims, jūs nebegalite gyventi šia minute. Tad pasistenkite vienu metu atlikti tik vieną darbą, ir visą dėmesį skirkite tik tos akimirkos išgyvenimams.

- Dzenbudistų vienuoliai praktikuoja tai kiekvienoje gyvenimo srityje. Jeigu šluoja, galvoja tik apie šlavimą. Jeigu pjausto daržoves, tiesiog pjausto daržoves. Susitelkimas į dabarties akimirką padės įveikti nerimastingas mintis, kurios dažniausiai ir būna susietos su ateitimi.

- **7. Perimkite vadovavimą.** Nesileiskite bet kur ir bet kada valdomas nerimastingų minčių. Kaip tyčia, jos turi blogą įprotį pasirodyti netinkamiausiu momentu. Kad neigiamos mintys nesugadintų dienos, skirkite joms „pasimatymą“ iš anksto – numatykite laiką, kada nieko neblaškomas galėsite prisėsti ir paanalizuoti nerimo šaltinius. Užvaldžius nerimastingoms mintims, jas tiesiog atidėkite iki joms skirto laiko („Apie tai pagalvosiu vakare, 7 val.“). Taip perimsite valdžią į savo rankas ir nesileisite nerimo blaškomas.

- Tokia taktika naudinga dėl kelių priežasčių. Jūs suprasite, kad nerimavimą galima atidėti, o tai rodo, kad ne jis, o jūs jį kontroliuojate.
- Be to, tai parodys, kad nėra jokios būtinybės gauti atsakymą iš karto, kad jis gali palaukti. Po kurio laiko tam tikri dalykai gali nebeatrodyti tokie svarbūs ir dar kartą parodyti polinkį iš skiedrų priskaldyti vežimą.

Kaip suvaldyti egzaminų baimę?

- **Planuokite laiką.** Skirkite daug laiko mokslui, bet jokia būdu nepamirškite laisvalaikio ir pramogų. Atminkite, kad dirbdami be pertraukų greičiau pervargsite ir blogiau įsiminsite informaciją.
- Taip pat stenkitės išvengti kito kraštutinumo, kai daug laiko skiriama pramogoms, o mokomasi paskutinę naktį.
- Atminkite, kad tik tinkamai susiplanavę laiką galėsite pasiekti trokštamą rezultatą.

- **Susikurkite jaukią aplinką.** Pasirinkite mokymuisi tą kambarį, kuriame lengviausia susikaupti, rinkitės tas valandas, kai gebate labiausiai koncentruoti dėmesį.
- Jeigu nervina netvarka, esanti kambaryje, susitvarkykite kambarį, jeigu blaško muzika, išjunkite ją, jeigu negalite susikaupti dėl saulės, užtraukite užuolaidas.
- Svarbiausia susikurti tokią atmosferą, kuri padėtų maksimaliai susikoncentruoti.

- **Konspektuokite esminius faktus ir formules, pasibraukite citatas.** Tai padės lengviau įsiminti faktus, leis mokymosi gale pasikartoti medžiagą. Taip pat galima užsirašinėti esminę informaciją ant lipnių lapelių, susiklijuoti juos matomoje vietoj ir, esant reikalui, žvilgtelti į juos.
- Tikslas - susikurti **savo** sistemą, kuri padės geriau ir greičiau įsiminti faktus.

- **Miegas ir maistas - labai svarbu.** Stenkitės miegoti ne mažiau kaip 6 valandas, tinkamai maitinkitės. Tai leis išlikti žvaliems ir energingiems. Jeigu kamuoja nerimas, leiskite sau pasilepinti saldumynais, kurie pakelia nuotaiką, malšina stresą.
- Tuo atveju, kai jaučiate pernelyg didelį nerimą, vartokite B grupės vitaminų preparatus, pasitarę su vaistininku, gerkite raminančias vaistažolių arbatas.

- **Svarbiausia - pozityvus mąstymas.** Tvirtai tikėkite, kad egzaminą išlaikysite puikiai. Įsivaizduokite save, matantį įvertinimą, įsivaizduokite, kaip apsidžiaugiate. Karštas tikėjimas - visa ko pradžia.

- Darbingumą pagerina kava. Jos geriant reikia prisiminti ir tai, kad kava gali ne tik stimuliuoti darbingumą, bet ir didinti nerimą. Aišku 1-2 puodeliai kavos per dieną nerimo nesukels.
- Pasimėgaukite bananu - jame nemažai stimuliuojančių darbingumą medžiagų.

Kaip galite sau padėti?

- Kuo daugiau sužinokite apie egzaminų tvarką ir turinį.
- Laikykitės įprasto gyvenimo ritmo, mokymosi būdo, tegul jus supa įprasta aplinka.
- Jeigu artėjant egzaminui jūsų gyvenime įvyko nenumatyti dideli pakitimai, esate išmušti iš kasdienių vėžių, nevenkite ieškoti pagalbos.
- Pasikalbėkite su savo šeima apie tai, kaip jie galėtų palengvinti mokymąsi: elgtis tyliau, netrukdyti, suteikti ramią vietą.
- Įvertinkite ir savo poreikį mokytis su draugu ar grupėje. Toli gražu ne kiekvienas gerai mokosi savarankiškai.

- Žmonės vieni kitus gali “užkrėsti” nereikalingomis emocijomis. Paprašykite artimųjų ir draugų suvaldyti nerimą prieš egzaminus. Apie jų pergyvenimus pasikalbėti galėsite egzaminams pasibaigus.
- Prieš egzaminus drąsinkite save ir kitus, galvokite - ką mokotės, ką išmokote, ką galite, sugebate. Nuteikite save optimistiškai.

- Nuraminkite save. Nerimui pakilus darykite pertraukėles. Gal jums padės pasivaikščiojimas ar bendravimas su naminiu gyvūnėliu, muzikos klausymas ar dušas, skanus maistas ar nedidelė mankštelė.
- Stebėkite save ir savo pojūčius jie - geriausi patarėjai, kaip galite atstatyti jėgas ir pasitikėjimą savimi. Svarbu gerai maitintis, išsimiegoti, ilsėtis dirbti pagal planą.
- Taigi venkite labai eksperimentuoti prieš egzaminus, geriau laikykitės jums įprastos dienos tvarkės ir jau išbandytų mokymosi būdų.

Egzaminams artējant:

- Venkite mokytis prieš pat egzaminu. Medžiaga, kuriu kartosite prieš egzaminu, užgoš anksčiau išmoku. Netgi geriau, jeigu spējate palikti medžiagai “susigulēti” divi dienas.
- Gerai išsimiegokite. Venkite audringo vakaro prieš egzaminus.
- Prieš išeidami į egzaminu įsitikinkite jog visku , ko gali prireikti, pasiēmēte.
- Laiku išeikite iš namu. Venkite skubēti. Jeigu egzamino vieta netoli, galite prasieiti pēsčiomis.
- Nepanikuokite. Būtinai eikite į egzaminu. Atējē į egzaminu pastebēkite draugus, pasikalbēkite, pajuokaukite.

- Įėję į egzaminų patalpą gerai apsidairykite, susipažinkite su aplinka ir patogiai įsitaisykite savo vietoje.
- Laukdami galite užmerkti akis, dar kartą save nuraminti, pasakyti sau – viskas bus gerai.
- Gavę užduotis ramiai skaitykite viską, kas parašyta, ypač nuorodas ir paaiškinimus. Susipažinkite su užduotimis, įvertinkite jų sudėtingumą ir pradėkite nuo tų, kurios jums pačios aiškiausios. Atlikite kaskart tą užduotį, kuri suprantama, aiški.
- Neskubėkite ir venkite blaškymosi. Jeigu žinote, jog esate lėtai dirbantysis, prisiminkite kaskart pasižiūrėti į laikrodį ir pasitikrinti, ar spėjate atlikti užduotis.

- Egzaminui įpusėjus, pasitikrinus tempą, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, rankas, atsiloškite. Taip pat reikėtų elgtis prieš pradėdant rašyti švaraštį.
- Juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti. Lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švaraštį. Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.

- Neskubėkite išeiti iš egzamino. Įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote, o likusios tikrai neįkandamos. Dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes. Nesikarščiuokite. Prisiminkite - išėję iš egzamino jau nebegrįšite. Sulaikykite save nuo noro kuo greičiau viską baigti.
- Pastebėję kaimynų darbus prisiminkite, kad ir jie gali padaryti klaidų. Neskubėkite taisyti savo darbo, geriau panagrinėkite, dėl ko galėjo atsirasti skirtingi sprendimai. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.