

Psichologinės rekomendacijos darbui namuose

Susikurkite darbui tinkamą erdvę ir sąlygas:

1. Pasirinkite nuošalesnę vietą, kurioje būtų patogaus aukščio stalas ir kėdė. Jokiu būdu nedirbkite prie kavos staliuko, ant sofos ir pan. Darbo vietos patogumas yra itin svarbus fizinės sveikatos ir darbo našumo veiksnys.
2. Darbo vieta neturėtų kisti – kasdien turite dirbti iš to paties kambario, prie to paties stalo, tomis pačiomis darbo priemonėmis. Taip jūsų smegenyse užsimeggs nauji reikiami neuronų ryšiai, padėsiantys greičiau ir tinkamai nusiteikti darbui.
3. Užtikrinkite tinkamą darbo vietos vėdinimą – būsite žvalesni ir efektyviau dirbsite.
4. Esant triukšmingai aplinkai, naudokite ausines su mėgstama muzika arba ausų kištukus.
5. Pašalinkite visus galimus išorinius dirgiklius (pvz., telefono nustatymuose nebeprenumeruokite neigiamų naujienų iš portalų) ir buities elementus, kurių įprastai nebūtų jūsų kabinete (pvz., neplautų indų stirtų, pagundos darbo metu naudotis skalbimo mašina ir pan.). Ribokite neigiamos informacijos srautą.
6. Užtikrinkite estetinę darbo aplinką.
7. Su tiesioginiu vadovu aptarkite, kaip bus atliekamos užduotys nuotoliniu būdu, ką galite atlikti, kokios užduotys yra prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.
8. Darbui naudokite šiuolaikines technologijas, vaizdo skambučius ir konferencijas, skirtas aptarti iškilusius klausimus su kolegomis ar „drauge išgerti kavos“.
9. Jeigu yra galimybė koordinuoti darbus, vadovauti žmonių grupėms nuotoliniu būdu – stenkitės tai įgyvendinti.

Laikykitės įprastos darbo rutinos:

1. Kelkitės į darbą, prauskitės, darykite kavos pertraukėlės, pietaukite ir užbaikite darbą kaip įprastai. Kuo griežčiau laikysitės nusistatytą darbo valandų ir rutinos, tuo jūsų darbingumas bus didesnis, o emocinė savijauta – geresnė.
2. Prieš ir po darbo rekomenduojama pasivaikščioti – juk jūsų smegenys yra pripratę, kad jūs į darbą išeinatė ir iš jo pareinatė.
3. Darbo metu neužkandžiaukite daugiau nei įprastomis darbo sąlygomis.
4. Po darbo valandų nebesitikrinkite elektroninio pašto, nebūkite „darbe“ fiziškai ir protiškai.
5. Tinkamai renkitės – žmonių, pripratusių prie tvarkingų dalykinių drabužių darbo našumui kenkia namų aplinkai ar laisvalaikiui būdinga apranga.
6. Darbo metu neužsiimkite tokiais pašalinėmis veiklomis: apsipirkinėjimu internete, pietų gaminimu, tvarkymusi ir pan.

Įžvelkite darbo namuose privalumus:

1. Darbo dieną pradėsite be karštligiško skubėjimo ar automobilių spūsčių.
2. Patirsite mažiau išlaidų dėl kuro, pietavimo kavinėse ir pan.
3. Daugiau laiko matysite savo namiškius ir augintinius.
4. Iš naujo įvertinsite savo darbą ir kolektyvą.

Laisvalaikiu keiskite aplinką ir veiklas:

1. Norint našiai dirbti, reikia gerai ilsėtis. Kadangi šiuo metu namuose praleisite itin daug laiko, siekdami išvengti apatijos laisvalaikiu būtina keiskite aplinką – pvz., leiskite laiką gamtoje, pasivažinėkite dviračiu, riedučiais ar automobiliu, eikite į parkus ar žygius, važiuokite į sodybas, kaimiškas vietas, virtualiai aplankykite pasaulinio garso muziejus ir kt.
2. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite, mankštinkitės. Jei esate pratę sportuoti sporto klube, sportuokite su sporto trenerių paruoštais vaizdo įrašais.
3. Kuo dažniau ir daugiau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis emocinę savijautą: augalų priežiūra, sodininkyste, medžio darbais ir kitomis veiklomis, kurios jums yra malonios.

4. Nusibrėžkite aiškias ribas tarp darbo, laisvalaikio ir namų ruošos. Pasitelkite tam tvarkaraštį ar dienotvarkę, jau esantį jūsų gyvenimo ritmą (pvz., kuriuo metu išvedate į lauką šunį) ar kitas jums priimtinas priemones.
5. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite pakankamai.

Išvenkite galimų nesklandumų su namiškiais ir įtamos, susikurdami šeimos taisykles:

1. Pasikeitusi kasdienybė pareikalaus susikurti aiškias taisykles, kurios jums padės išsiskirstyti pareigas, atsakomybes ir pasidalinti rūpesčiais: sudėliokite aiškia dieną / savaitės rutiną, paskirstykite veiklas ir užduotis vaikams, aptarkite, kas prižiūrės vaikus, kai dirbsite, kokiais sutartiniais ženklais vieni kitiems parodysite savo norą ar būtinybę pabūti vieniems. Apgalvokite, koku greičiausiu būdu nurimsite, kilus tarpusavio konfliktui, kad galėtumėte jį spręsti.
2. Užtikrinkite ne tik savo, tačiau ir vaikų dienos / savaitės rutiną, tinkamą užimtumą ir aprangą. Užtikrinkite vaikų edukacines veiklas ir pakankamą buvimą lauke.
3. Svarbu, kad vaikai jaustųsi saugūs, dėl to jie turi elgtis taip kaip pridera jų amžiui: žaisti, kalbėti apie juokingus dalykus, mokytis kažko naujo.

Kaip sumažinti neigiamą emocinį poveikį vaikams?

Vaikams trūksta žinių, brandos, įgūdžių ir patirties, kad galėtų visiškai suprasti, kas vyksta šiuo metu, jie linkę trūkstamą informacijos dalį užpildyti baimingomis nuogirdomis. Jaučiama ilgalaikė ar labai stipri baimė ir nerimas nėra palankūs vaiko raidai, juolab, kad vaikams labai sunku suvokti savo jausmus ir baimes, o dar sunkiau su tuo susitvarkyti – vadinasi, daryti tai, kam jie nėra subrendę. Šioje situacijoje vaikai gali patirti nematomo pavojaus ir nežinomybės baimę, kas gali sukelti itin stiprų nerimą – „Jei nematau to ir nežinau, kas tai yra, vadinasi, tai gali būti labai pavojinga“. Be to, jie taip pat gali patirti ir stiprią baimę išnykti, mirti ar netekti tėvų, kitų artimųjų. Todėl šeimos nariai ar kiti vaikams reikšmingi artimieji turėtų švelniai pabandyti išsiaiškinti, ką vaikai galvoja apie šią situaciją, ką dėl jos jaučia, kokius jausmus išgyvena ir pabandyti jiems padėti:

1. **nedemonstruokite savo paties susijaudinimo:** kalbėkite ramiau balsu tonu, pokalbio metu nevaikščiokite, neužsiimkite kitais darbais. Venkite kalbėti su vaikais apie virusą, būdami patys susijaudinę – kitaip žodinė informacija, kurią pateiksite vaikams, prieštaraus jūsų nerimastingai kūno kalbai, vaikai šią prieštarą pastebės ir tai gali tik dar labiau padidinti jų nerimastingumą, baimę, nepasitikėjimą ar kt. Savo pačių patiriamą nerimą žmonės gali perduoti tiek žodine, tiek kūno kalba, todėl kontroliuokite, ką ir kaip (su kokiomis emocijomis) apie susiklosčiusią padėtį kalbate ne tik vaikams, bet ir jiems girdint.
2. **neneikite savo paties susijaudinimo:** jei vaikas vis dėlto pamatė jus verkiantį, pasimetusį, nežinantį, ką daryti, neneikite to ir jokių būdu netvirtinkite, kad „Viskas yra gerai“. Viena vertus, tai leis vaikui įsisąmoninti ir savo paties jausmus, ir galimybę juos išreikšti, kita vertus, nesukels nepasitikėjimo ir įtarumo jūsų atžvilgiu. Paaiškinkite, kodėl verkiate (pavyzdžiui, „Esu susijaudinęs...“) ir čia pat patikinkite, kad viskas bus gerai, nes jūs žinote, ką daryti toliau ir yra pagalbininkų, kurie jums padės.
3. **pokalbio metu palaikykite su vaiku akių kontaktą** tame pačiame lygyje, kuriame yra vaikas – pritūpkite, prisėskite ar pasisodinkite vaiką ant kelių.
4. **pasakykite, kad kažko bijoti yra normalu:** patikinkite, kad suaugę žmonės taip pat kartais kažko bijo. Pabrėžimui galite papasakoti, ko vaikystėje bijodavote jūs (pavyzdžiui, tamsos).
5. **išsiaiškinkite, ko vaikas bijo labiausiai:** venkite abstrakčių klausimų (pavyzdžiui, „Kas yra blogai?“), taip pat klausimų, kurie tarsi verčia teisintis (pavyzdžiui, „Tai kodėl Tu bijai?“). Tiesiog paprašykite papasakoti, ką vaikas žino apie virusą. Vaikui gali būti labai sunku tiksliai įvardinti jausmus, kuriuos jis išgyvena, todėl patartina stebėti ir vaiko kūno kalbą – galbūt jis, pasakodamas, pradeda gūžtis, kramtyti nagus, nudelbia akis ar kt. Pokalbio metu pasistenkite

atspindėti ir įvardinti vaiko jausmus, sakydami „Matau, kad Tu nerimauji...“, „Galbūt Tu bijai dėl...?“

6. **neignoruokite vaiko baimių, jausmų ir nemenkinkite, negėdinkite dėl šių išgyvenimų**, sakydami, kad „Nieko čia tokio“, „Tik maži vaikai taip bijo“. Neslopinkite vaiko jausmų, sakydami „Negalvok apie tai“, „Geriau eik pažaisti“ ir kt.
7. **venkite pasakoti apie nerimą keliančias detales**: jei vaikas bijo, nes nesupranta, kas atsitiko, kuo paprasčiau paaiškinkite, kas nutiko.
8. **atsakinėkite į vaiko užduodamus klausimus**: atsakinėkite paprastai ir suprantamai, nesakykite „Neklausinėk nesąmonių“ ar „Tu to manęs klausei jau šimtą kartų... Juk mes apie tai jau kalbėjome“ – kartojimas ramina vaiką, mažina jo nežinomybės jausmą, todėl būkite kantrūs.
9. **apkabinkite vaiką**, švelniai pasūpuokite, kartokite, kad „Tu esi saugus“, „Aš Tave saugau“, „Aš Tau padėsiu“. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad apkabinimai mažina stresą, nerimą, baimę, vienišumą ir suteikia saugumo jausmo.
10. **skatinkite vaikus nugalėti savo baimes įvairiais žaidimais**: sukurkite apie tai pasaką, paprašykite nupiešti savo baimę ar baimę keliančią situaciją, o tada nugalėkite ją – „išnaikinkite“ sukūrę stebuklingus nuodus, patikimą vaikų ar pasaulio gelbėtoją, leiskite šiame žaidime vaikui pasijusti herojumi, pagaminkite jį saugantį talismaną, kt. Atminkite, kad siekiant įveikti baimę, su vaiku kurti tą pačią pasaką ar žaisti tą patį žaidimą gali tekti kur kas daugiau nei keletą kartų. Būkite kantrūs.
11. **priminkite vaikui apie baimes, kurias jis jau sėkmingai įveikė**: pavyzdžiui, akcentuokite, kad jis nebebijo darželio auklėtojos, šunų ar odontologo – taip suteiksite jam pasitikėjimo savimi, kuris labai svarbus, įveikiant naujas baimes.
12. **saugokite vaiką nuo neigiamos informacijos**: atkreipkite dėmesį ir į tai, kokia informacija apie virusą vaikus pasiekia iš žiniasklaidos bei kritiškai įvertinkite, ar vaikams ši informacija iš tiesų yra reikalinga, padedanti išlaikyti ramybę ir emocinę pusiausvyrą. Rekomenduojama vaikus saugoti nuo neigiamos viešosios informacijos, nes moksliniai tyrimai atskleidžia, kad ji gali padidinti vaikų baimes ir nerimastingumą, sukelti miego ir kitas problemas, be to, dėl nuolat žiniasklaidoje kartojamos tos pačios informacijos, mažesni vaikai gali pradėti manyti, kad nelaimė vėl pasikartojė. Jei vaikas savarankiškai naudojasi internetu, tėvai turėtų pasidomėti, kokiuose interneto puslapiuose lankosi jų vaikas, kokia informacija domisi ir kritiškai įvertinti jos poveikį vaikui.
13. **leiskite vaikams būti naudingiems**: pavyzdžiui, liepkite patikrinti ir suskaičiuoti naminio gyvūnėlio maisto atsargas, turimas baterijas ar kažkuo jums padėti, kt.
14. **ramybę ir emocinę pusiausvyrą vaikams padeda išlaikyti įprastas gyvenimo ritmas**: vaikams svarbu sudaryti galimybes žaisti, atsipalaiduoti, užsiimti mėgstamomis veiklomis, laikytis įprasto dienos režimo ir elgesio taisyklių, dažnai būti priglaustiems ir apkabintiems.

Ką daryti, jei vaikų reakcijos į stresą yra labai stiprios?

Vaikams, kuriems staiga pasireiškia tokie streso požymiai kaip **sutrikęs miegas (prabudinėjimai, blogi sapnai), apetito praradimas, nuotaikų svyravimas, nerimastingumas, baikštumas, atsiskyrimas arba perdėta baimė atsiskirti nuo tėvų, pykčio protrūkiai, išsiblaškyimas, šlapinimasis į lovą, mikčiojimas, pasireiškia nebūdingos alerginės reakcijos ir pilvo ar galvos skausmai, nagų kramtymas, plaukų pešimas ar grįžta seniai pamirštas įprotis čiupti pirštus**, derėtų skirti papildomo dėmesio ir švelnios globos, o jų tėvams ar artimiesiems – nedelsiant pasikonsultuoti su vaikų psichologu. Tėvai ar kiti artimieji gali sužinoti, kaip padėti vaikams, pasikonsultavę su VŠĮ „Paramos vaikams centro“ Tėvų linijoje dirbančiais profesionaliais psichologais nemokamu telefono numeriu 8 800 90012 (daugiau informacijos rasite adresu www.tevulinija.lt).

Vaikai apie tai, kas jiems kelia nerimą, taip pat gali pasišnekėti su „Vaikų linija“ pagalbos vaikams linijos konsultantais nemokamu trumpuoju numeriu 116 111 (daugiau informacijos rasite adresu www.pagalbavaikams.lt) ar emocinės paramos tarnybos „Jaunimo linija“ konsultantais nemokamu telefono numeriu 8 800 288 88 (daugiau informacijos rasite adresu www.jaunimolinija.lt).

Psichohigienos ir emocinės paramos svarba suaugusiems

Šiuo laikotarpiu suaugusių žmonių išgyvenamas stresas yra kompleksinis – jam įtaką daro išoriniai veiksniai (COVID-19, ekonominė padėtis, dėl karantino kintančios gyvenimo ir darbo sąlygos, įvairūs kiti su šiais veiksniais susiję pokyčiai, kt.) bei vidiniai veiksniai (individualus žmogaus emocinis atsparumas ir per gyvenimą sukauptas psichologinis „kapitalas“; pozityvus, kritiškas, alternatyvus arba destruktivus, inertiškas ir susiaurėjęs mąstymas; polinkis džiaugtis mažomis kasdienėmis smulkmenomis ir išlaikyti viltį; išlavintas gebėjimas prisitaikyti prie kintančių sąlygų, išlaikyti įprastą rutiną, skirti dėmesį dalykams, kuriuos pakeisti / kontroliuoti yra žmogaus valioje, taip pat – gebėjimas atsigauti po patirtų nesėkmių ir kt.).

Šiuo laikotarpiu psichologiškai labiau pažeidžiami tampa sirgę ar sergantys nerimo sutrikimais (kuriems būdingas nuolatinis jaudinimasis, dirglumas, bėgštvimas dėl ateities, nemiga, įvairios fobijos, įkyrios neigiamos mintys, panika, hipochondrija ir pan.); depresija, taip pat pasižymintys itin jautria asmenybės prigimtimi; išreikštu polinkiu viską savo gyvenime kontroliuoti ir planuoti iki smulkmenų; patenkantys į rizikos užsikrėsti ir sirgti sunkesne ligos forma gretas; ekstravertiškos, itin daug bendrauti linkusios asmenybės ir kt.

Todėl būkite atidūs savo ir aplinkinių emocinei savijautai, užsiimkite veiklomis, kurios padeda atsipalaiduoti (meditacija, joga, autogeninėmis treniruotėmis ir pan.), o nerimu ir kylančiais jausmais dalinkitės su tais, kuriais pasitikite. Kylant stipriam nerimui, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus.

Parengė:
psichologė Liepa Raškevičienė, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas, 2020
psichologė Virginija Venskūnienė, Kauno priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, 2020
psichologė Akvilė Steponavičiūtė, Klaipėdos priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, 2020
psichologė Gustė Ilgūnaitė, Ugniagesių gelbėtojų mokykla, 2020
psichologė Ugnė Kabelkaitė, Bendrasis pagalbos centras, 2020

Parengta pagal:

1. https://www.sveikaszmogus.lt/Psichologija-2747-Darbas_su_pizama
2. <https://www.npr.org/2020/03/15/815549926/8-tips-to-make-working-from-home-work-for-you?t=1584435890372>
3. <https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2020/03/14/9-tips-to-be-productive-when-working-at-home-during-covid-19/#87e0d805a38b>
4. <https://www.pcmag.com/news/get-organized-20-tips-for-working-from-home>
5. <http://psichika.eu/blog/psichologe-ausra-kuriene-susideliojus-karantino-dienotvarke-bus-maziau-streso-ir-itamos/>