

# Kaip palaikyti emocinę sveikatą, vykstant karui Ukrainoje

**Monika Kvedaraitė**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

**Odeta Geleželytė**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

**Evaldas Kazlauskas**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

**Inga Truskauskaitė**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

**Augustė Nomeikaitė**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

**Agnietė Kairytė**

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras

Rusijai pradėjus karą Ukrainoje, baimė ir nerimas gali apimti kiekvieną. Kviečiame susipažinti su [rekomendacijomis, kaip šiuo metu pasirūpinti savo psichologine sveikata](#).

Psichotraumatologijos centro mokslininkai kartu su Lietuvos traumų psichologijos asociacija, reaguodami į pagalbos ir paramos karo paveiktiems Ukrainos žmonėms teikimą Lietuvoje, parengė rekomendacijas, kaip kalbėtis bei palaikyti ką tik katastrofinius įvykius išgyvenusius žmones. Rekomendacijos gali būti naudingos kiekvienam, kuris užmezga kontaktą su tiesiogiai karo paveiktais žmonėmis, nori suteikti jiems paramą bei palaikymą.

Rekomendacijos „[Kaip kalbėtis su žmogumi po didelių nelaimių ir katastrofinių patirčių?](#)“ parengtos reaguojant į karo veiksmus Ukrainoje.

**PASIRŪPINKIME SAVO PSICHOLOGINE SVEIKATA, VYKSTANT KARUI UKRAINOJE**

**REKOMENDACIJOS**  
VILNIAUS UNIVERSITETO PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS  
LITUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA

**Ribokite informacijos srautą**  
Nusidariusi naujiena skiriasi ir kintanti vaizdų ir tekstų srautas gali sukelti nerimą, netgi baimę bei stresą. Švarku riboti naujienų informacijos srautą – susiaurinti tikslų šaltinį, kurdami sąrašą patikimų šaltinių, peržiūrėti tikslus patikimus šaltinius. Jei patirsite stresą, išvengti socialinių medijų, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto.

**Jvertinkite savo galimybes padėti karo paveiktiems žmonėms**  
Šiuo metu pasaulis šiek tiek yra šiuo metu, todėl jvertinkite, kaip yra parama galime padėti. Jūs, Galite išdalyti naujienas, padėti karo paveiktiems žmonėms, padėti karo paveiktiems žmonėms, padėti karo paveiktiems žmonėms. Galite na oficialios informacijos platformas, išvengti paramos ir paramos dalyvau. Tada, kai kada, gal patirsite stresą, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto.

**Palankykite socialinius ryšius**  
Dabar yra tik svarbi palaikyti vieniems kitus, palaikyti vieniems kitus, palaikyti vieniems kitus, palaikyti vieniems kitus, palaikyti vieniems kitus.

**Kiek įmanoma, palaikykite įprastą savo rutinę**  
Tada šiuo metu gal atrodyti naujienos, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto, išvengti naujienų srauto.

**KAIP KALBĖTIS SU ŽMOGUMI PO DIDELIŲ NELAIMIŲ IR KATASTROFINIŲ PATIRČIŲ?**

**REKOMENDACIJOS**  
parengtos reaguojant į karo veiksmus Ukrainoje

2022 03 01

**REKOMENDACIJAS PARENGE**  
VU PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS  
LITUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA