

# KUO LABIAU KENČIAME, TUO GERIAU SU SAVIMI REIKIA ELGTIS



Nuotraukos iš asmeninio albumo

Knygų apie jautrias socialines problemas autorė, žurnalistė **Gintarė Jankauskienė** žengė dar vieną svarbų žingsnį kelyje į sveikesnę visuomenę – tapo gerovės konsultante, padedančia įveikti emocinius sunkumus ir psichologines krizes. „Per konsultacijas padedu klientui atsigręžti į save, mokytis tvirtabūdiškumo, sąžiningumo, atviro poreikių išsakymo, mokymosi geriau klausytis ir mažiau pykti“, – sako pašnekovė.

**G**erovės konsultantai – nauja specialybė Lietuvoje. Gal papasakotumėte plačiau apie jų veiklą?

Tai aukštos kvalifikacijos Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokymus baigę specialistai, padedantys žmonėms susidoroti su lengvais emociniais sunkumais, pirmaisiais nerimo, nemigos, depresijos simptomais ar psichologinėmis krizėmis. Specialistai turi aukštąjį – socialinio darbo krypties arba psichologinį – išsilavinimą. Gerovės konsultantų modelis Lietuvoje sukurtas pagal Vakarų šalių pavyzdį. Gerovės konsultantų paslaugos sėkmingai išvystytos ir pasiteisinusios Jungtinėje Karalystėje, Nyderlanduose, Norvegijoje. Rūpintis psichikos sveikata ten mokomi slaugytojai, socialiniai darbuotojai ir kiti sveikatos specialistai. Jie padeda susidoroti su pirmaisiais nerimo ir depresijos simptomais. T. y. dirba prevenciškai. Siekia padėti pačiam atpažinti neracionalias, kritiškas mintis ir keisti mąstymą, išmokyti efektyvių streso valdymo įgūdžių, kol liga neužvaldė viso gyvenimo.

Kiek tokių specialistų turime Lietuvoje?

Gerovės konsultantų kabinetai jau įkurti 14-oje šalies savivaldybių. Juose konsultacijas teikia 28 specialistai. Vilniuje dirbame keturiuose. Savo darbe taikome vieną iš šiuolaikinės psichoterapijos kryptių – moksliniais tyrimais pagrįstą kognityvinę elgesio terapiją (KET). Ji jungia dvi veiksmingas psichoterapijos rūšis – kognityvinę ir elgesio terapijas, padeda pažinti bei suprasti, kaip susijusios mintys, emocijos ir elgesys. Kognityvinė elgesio terapija per trumpą laiką padeda efektyviai sumažinti problemas ar sutrikimo simptomus, trukdančius kokybiškam visaverčiam gyvenimui. KET veiksmingai padeda atkurti psichologinę pusiausvyrą sergantiems įvairiais psichikos sutrikimais.

Kokių problemų turintys žmonės kreipiasi?

Dalį klientų vargina nerimastingos, įkyrios mintys, neigiamas savęs vertinimas, miego sutrikimai, sunkumai priimant sprendimus, prislėgta nuotaika. Kiti skundžiasi pasikar-

tojančiais persivalgymo epizodais, emoci- niu valgymu. Dažnai žmonės kreipiasi dėl sudėtingų tarpasmeninių santykių, norėdami pakeisti artimuosius: sutuoktinį, vaikus. Jiems tenka priminti, kad kitų nuotaikos, sprendimų ar pasirinkimų keisti negalime. Tačiau tikrai verta pradėti nuo geresnio savęs pažinimo – minčių, emocijų ir elgesio pokyčių. Depresinius sutrikimus dažniausiai sukelia ne artimųjų elgesys, o paties kliento interpretacijos. Jos (arba pagal KET – kogni- tyviniai iškraipymai) dažnai susijusios su mąstymo klaidomis.

Kokios galimos mąstymo klaidos?

Pavyzdžiui, emocinis mąstymas: „Aš taip jaučiuosi, vadinasi, tai neginčijama tiesa“, pozityvių dalykų nuvertinimas: „Mane paaukštino darbe, bet tai – tik laimingas atsitiktinumas“, tik juodos ir baltos spalvų matymas: „Nesvarbu, kad daugybė žmonių visame pasaulyje pasveiksta nuo depresijos. Man NIEKAS nepadės.“ Per konsultacijas kartu su klientu tyrinėjame, kaip vienas ar kitas įsitikinimas veikia jo gyvenimą, ar toks mąstymo būdas padeda spręsti problemas, koks būtų gyvenimas be šių įsitikinimų. Mokomės įsisąmoninti, kad kilusios mintys, su jomis susiję jausmai nėra faktai. Tai su- vokus ir atradus alternatyvių minčių galima ištrūkti iš užburto depresijos rato.

Kokių svarbiausių su psichologine būkle susijusių problemų matote mūsų visuomenėje?

Šiais metais išleista mano ir bendraauto- rių knyga apie valgymo sutrikimus. Per pandemiją žmonės įpratę stresą malšinti kaloringu, tačiau beverčiu maistu. Kiti įniko į alkoholio vartojimą, nevaldomą apsipir- kinėjimą internete. Mano akimis, įvairios priklausomybės, kaip patiriamos įtampos, nemalonių emocijų valdymo įrankis, tampa didžiausiu iššūkiu dirbant psichikos sveika-

tos priežiūros srityje. Norint atpažinti žalingus streso įveikos būdus, būtina atsigręžti į sąmoningumą – kai į tikrovę pažvelgiame atviru žvilgsniu, be panikos ir sugebame ją priimti nedra- matizuodami. Įvairūs iššūkiai, nelaimės, netektys – neišvengiama gyvenimo dalis. Nereikia bijoti pripažinti kylančių emocijų: baimės, liūdesio, pykčio, nerimo. O pažinus išmokti stabtelėti, priimti nepereinant į im- pulsyvų ir destruktivų (sau ar kitam) elgesį: rėkimą ant vaiko, persivalgymą, raminiimąsi vyno buteliu. Kuo labiau kenčiame, tuo blogiau jaučia- mės, tuo geriau su savimi reikia elgtis. Per konsultacijas su klientais mokomės pažinti savo poreikius, išgirsti vidinį balsą ir jo pa- klausti: „Šią akimirką aš labai kenčiu. Kaip galėčiau sau padėti geriausiu būdu?“

Kodėl jums rūpi visuomenės psichinės sveikatos būklė, socialinės problemos? Šia tema ir knygas rašote.

Esu parengusi knygas „Kaip atpažinti ir įveikti valgymo sutrikimus“, „Pasveikti nuo tėvų alkoholikų: pokalbiai psichoanalitiko kabinete“, „Panikos priepuoliai: išsiva- duok iš nerimo ir baimių“, „Kai atgimsta viltis: sėkmės istorijos ir patarimai, kaip įveikti nevaisingumą ir susilaukti vaikų“. Mano knygos ir pasirinkta profesinė kryptis susijusi su asmenine patirtimi, noru geriau suprasti nueitą kelią, ankstyvosios vaikystės patirtis. Buvo laikas, kai blaškiausi, daug dirbau, man sekėsi, bet prislopinau vidinį balsą, jį ignoravau. Ėmė kamuoti ligos. Tuomet supratau, kad per daug gyvenu protaudama, tačiau visai pamiršau kūną. Ėmiau ieškoti būdų geriau save pažinti ir suprasti – pradėjau lankyti psichoterapiją, savitarpio pagalbos grupes. Indėlis į asme- ninį augimą atvedė į socialinio darbo studijas, vėliau – gerovės konsultantų projektą. Šiandien savo skausmingą patirtį vertinu kaip galimybę, kuri padėjo atrasti tikslą,

gyvenimo pras- mę, savąsias stiprybes.

Kaip sekasi klientų problemų neparsinešti į namus?

Po darbo stengiuosi protinę veiklą keisti į aktyvų fi- zinį krūvį. Geriau- siai galvą tuština važiavimas dviračiu, plaukimas baseine. Taip pat per pandemiją su šeima atradome smagų užsiėmimą – platformą „Postcrossing“, kuri suteikia galimybę siųsti atvirlaiškius po visą pasaulį ir juos gauti į pašto dėžutę.

Ar tiesa, kad konsultuojant vieną šeimos narį padedama visai šeimai?

Psichoterapeutė Edith Eger savo knygoje „Pasirinkimas“ teigia, kad vienas sunkiausią išbandymų kelyje į vidinę laisvę – san- tykiai su artimaisiais: „Daugeliu atvejų kito veiksmas iš tikrųjų apunkina gyvenimą ir daro mus nelaimingus. Nesakau, kad turime taikstytis su elgesiu, kuris mums skaudus ar nemalonus. Bet liksime aukomis tol, kol leisime kitam asmeniui atsakyti už mūsų gerovę. Kaltindami vienas kitą dėl to, kad yra nelaimingi, žmonės vengia atsako- mybės už savo laimės kūrimą.“ Per konsultacijas padedu klientui atsigręžti į save, mokytis tvirtabūdiškumo, sąžini- numo, atvirai išsakyti savo poreikius „Aš noriu“, mokytis geriau klausytis ir mažiau pykti. Atsisakyti iliuzijos, kad galime pakeis- ti ir kontroliuoti kitą asmenį. Prisiėmus atsakomybę už save, skiriant

**NEREIKIA  
BIJOTI PRIPAŽINTI  
KYLANČIŲ EMOCIJŲ:  
BAIMĖS, LIŪDESIO,  
PYKČIO, NERIMO. ○  
PAŽINUS IŠMOKTI STABTELTI,  
PRIIMTI NEPEREINANT  
Į IMPULSYVŲ IR  
DESTRUKTYVŲ (SAU AR  
KITAM) ELGESĮ.**

daugiau laiko asmeniniam augimui ir to- bulėjimui, o ne artimųjų trūkumų paieškai, santykiai su jais gali taisytis, tapti sąžini- gesni. Tačiau tai nebūtinai reiškia, kad artimas pasikeis.

O jei asmeninio augimo nepalaiko artimieji?

Iš tiesų niekada nežinome, kaip į vieno iš šeimos narių norą tobulinti vidinį pasaulį, keisti savo elgesį sureaguos artimieji. Ar bus pasirengę drauge eiti augimo keliu. Kartais artimiesiems reikia daugiau laiko prisitaiky- ti prie naujos tikrovės. Nors ir koks būtų jų pasirinkimas, turime išmokti reaguoti bran- džiai, nekomentuodami, pačiam žmogui leisdami gyventi su savais pasirinkimais. Apskritai plėtojant sveikus santykius neturėtų būti kontrolės, paklusnumo ar priklausomybės vienam nuo kito. Laisviems žmonėms nereikia kontroliuoti artimųjų.

Tad grįžtu prie to paties – žiūrė- kime ne į kitą, o į save, savo charakterio trūkumus, reakcijas ir elgesį. Kartais verta savęs atvirai paklausti: o kiek aš pats esu toksiš- kas? Beveik nebūna konf- liktinių situacijų, kai už jas atsakingas tik vienas sutuokti- nis. Pripaži- nę savo netobulumą, lavinkime kantrybės, nuoseklumo, priėmimo įgūdžius. Mylėkime artimuosius, mokykimės atsiprašyti, taip pat atleisti, kai reikia – nustatyti tinkamas ribas. Būdami kantrūs, nepriekaištaudami, neturėdami didelių lūkesčių suteiksite galimybę paaugti ir par- tneriui ar kitam artimajam.

Kada patartumėte kreiptis į gerovės konsultantą?

Jei kankina stresas, panikos priepuoliai, socialinis nerimas, specifinės fobijos, depresijos epizodai, išgyvenate netektį ar kitą psichologinę krizę, kviečiu drąsiai kreiptis pagalbos. Atlikęs standartizuotus sveikatos klausimynus gerovės konsultantas įvertina, ar gali padėti klientui. Jei klausimynų įvertis yra didelis, siunčiame į psichinės sveikatos priežiūros centrą. Nemokamos gerovės konsultantų paslau- gos teikiamos asmenims nuo 18 metų. Projektas finansuojamas Europos ekono- minės erdvės finansinio mechanizmo ir LR valstybės biudžeto lėšomis. Visos Lietuvos specialistų kontaktus galite rasti interneto puslapyje [www.geroveskonsultantai.lt](http://www.geroveskonsultantai.lt)

Laima Samulė