

# Nerimo sutrikimai

Psichologė Rugilė Kazlauskienė



ASMENS  
SVEIKATOS  
KLINIKA

# Kodėl kalbame apie tai?



Tyrimai rodo, kad apie  
30% žmonių bent kartą  
gyvenime patiria nerimo  
sutrikimą

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617/>)

Visuomenė vis dar  
nepakankamai  
informuota apie nerimo  
sutrikimų atpažinimą

# Kas yra nerimas?

Nerimas yra natūrali emocija, kurią patiria visi žmonės ir gyvūnai. Šios emocijos tikslas - įspėti mus apie potencialų pavojų ateityje.



# Kaip atpažinti, kad mano nerimo lygis jau tapo problema?

Mūsų kūnai puikiai prisitaikę patirti nerimą. Tačiau mes neprisitaikę patirti užsitęsusių ilgalaikį nerimą. Jį galim atpažinti:

- Mintyse
- Kūne
- Savo elgesyje



## HOW TO RECOGNIZE ANXIETY IN YOURSELF AND OTHERS

 Overthinking	 Sweating	 Avoidance	 Panic Attacks
 Memory Issues	 Needing reassurance	 Stomach Issues	 Procrastination
 Lack of Patience	 Headaches	 Trouble Concentrating	 Insomnia
 Trouble Breathing	 Constant Worrying	 Rapid Heartbeat	 The Gottman Institute

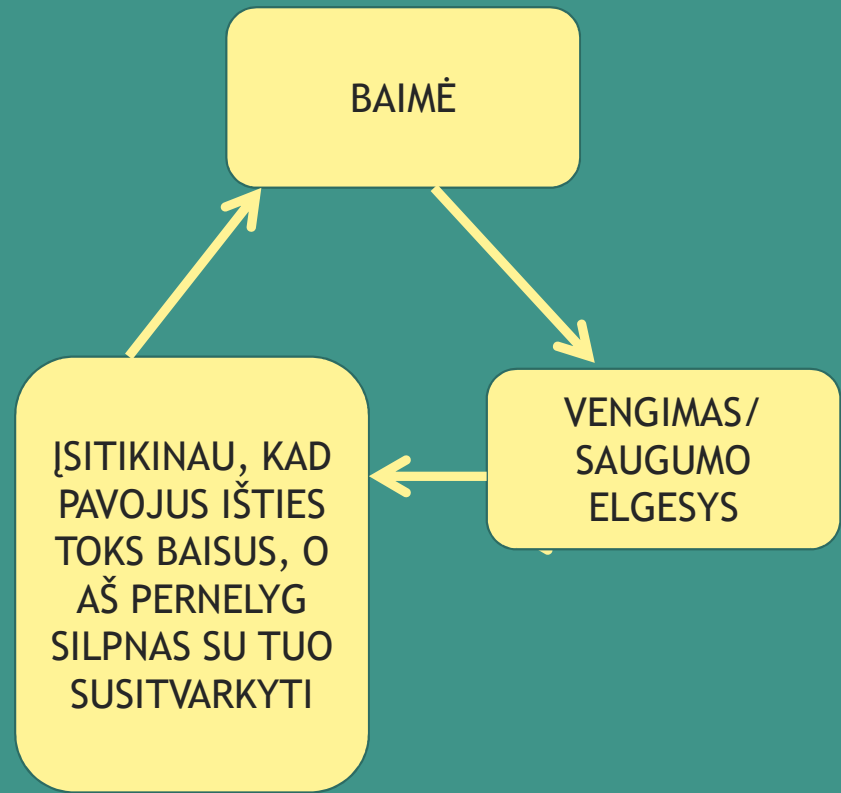
# Nerimo sutrikimus nulemiančios priežastys?



- Paveldimumas
- Ugdančių asmenų pavyzdys
- Nerimavimo atnešta ankstesnė nauda
- Sunkios praeities patirtys

Nerimo sutrikimus  
nulemiančios  
priežastys?

**POLINKIS VENGTI**



# Nerimo sutrikimus nulemiančios priežastys?

**PERNELYG AUKŠTI  
REIKALAVIMAI SAU -  
PERFEKCIONIZMAS**



Paklausk savęs:  
Kiek kokybiškai nori atlikti šį darbą?



Ir niekad nepamiršk,  
kad visi klista

Nerimo sutrikimus  
nulemiančios  
priežastys?

**VIDINIS JAUSMŲ  
DRAUDĖJAS**



JAUDINUOSI DĖL  
XXX

SAKAU SAU:  
„TUOJ PAT BAIK  
JAUDINTIS!“

JAUDINUOSI DĖL XXX +  
JAUDINUOSI, KAD  
JAUDINUOSI



# Kaip padėti sau, jei tave vargina nerimas?

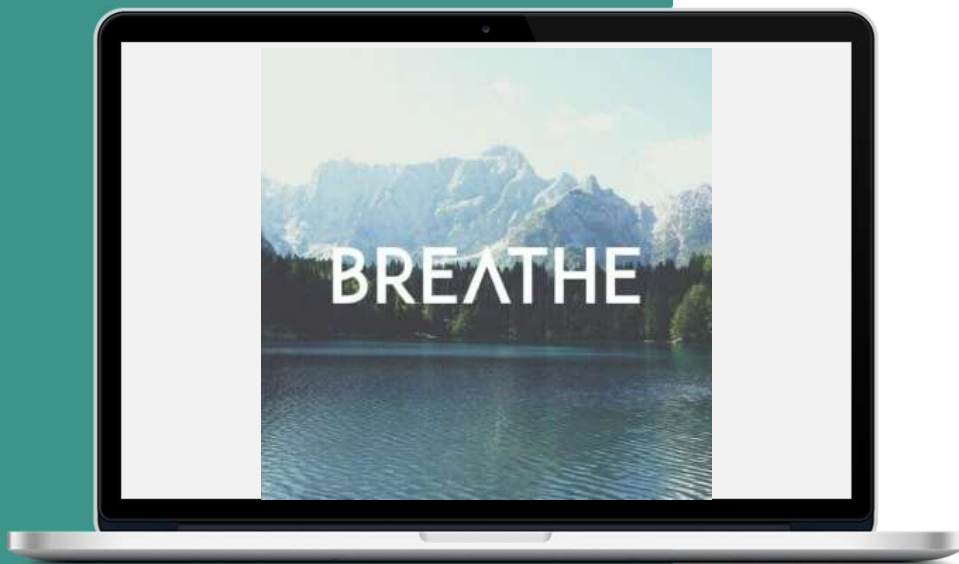


## Mokykis įvardyti savo jausmus

Kai įvardinu jausmą, tai reiškia, kad jausmo suvokimas ateina į prefrontalinę smegenų žievę. O tai reiškia, kad jausmas tampa kur kas labiau valdomas.



# Kaip padėti sau, jei tave vargina nerimas?



## Ijunk raminantį kvėpavimą

Kvėpuok diafragminiu kvėpavimu

Nereikia kvėpuoti daug ir giliai!

Reikia kvėpuoti lėtai, su pauzėmis



Kaip padėti sau, jei tave vargina nerimas?

Kreipkis į psichikos sveikatos specialistą

Jis padės įsisąmoninti, kas slypi už įkyraus varginančio nerimo ir rasti išėjimą į kokybiškesnį gyvenimo būdą



Kaip padėti sau, jei tave vargina nerimas?

## Subalansuok gyvenimo būdą

Siekiant psichologinio balanso tau  
prireiks:

- Miego
- Sporto
- Poilsio laiko
- Problemų sprendimo laiko



Kaip padėti sau, jei tave vargina nerimas?

## leškok gyvenimo džiaugsmo

Įsisąmonink malonias akimirkas

Pasistenk valingai jas prisiminti

Klausk savęs: kas gero nutiko šiandien?

Šią savaitę? Šį mėnesį?



Ačiū už dėmesį!

