

# KAIP SAVARANKIŠKAI ATSIKRATYTI NERIMO?



Būdamas nerimo būsenoje, ypač kai jos neįsisąmonina, žmogus greitai išsekina save. Svarbu suprasti, kas vyksta su jumis: galite pykti, rėkauti, verkti arba juoktis be aiškios priežasties, suptis, vaikščioti iš kampo į kampą, pertvarkyti daiktus, nugriūti į lovą ir susisukti į kamuoliuką, spoksoti į vieną tašką ir pan.

Visa tai yra normalu. Svarbu, kad jus suprantate ką darote ir sąmoningai leidžiate sau tai daryti. Leiskite sau paliūdėti, nerimauti, tačiau tik kurį laiką (kažkam tai gali būti 10 min, kažkam pusvalandis, kažkam valanda...). Skirkite laiko nerimui tiek, kiek jums šiuo metu atrodo reikalinga, tačiau neužsibūkite šiuose jausmuose per ilgai. Kaip tai padaryti? Yra būdai, kurie padės išeiti iš slegiančios būsenos be specializuotos pagalbos. Štai keli iš jų:

## 1. Sudėliokite dienotvarkę ir jos laikykitės.

2. **Sukurkite veiksmų planą, kiekvienam iš galimų scenarijų** – ką darysite jei bus vienaip (surašykite žingsnius), ką darysite, jei bus kitaip (surašykite žingsnius), numatykite, į ką galėtumėte kreiptis pagalbos, surašykite telefono numerius.

3. **Surašykite veiklas, kurios jums teikia malonumo ir jas atliekant jaučiatės ramus.** Surūšiuokite jas į kategorijas pagal jusles:

- **rega** (vaizdai, spalvos, nuotraukos, kurie teikia malonumo, į kuriuos žiūrint nusiraminate),
- **uoslė** (kvapai, kurie teikia malonumo - kava, eteriniai aliejai, miško kvapas, žemės kvapas ir t.t.);
- **klausas** (garsai - paukščių čiulbėjimas, krioklio šniokštimas, patinkanti muzika, žmonės, su kuriais malonu bendrauti ir pan.);
- **skonis** (maistas ir jo tekstūra, kurie teikia malonumo, svarbu gardžiuotis mažais kąsneliais);
- **lytėjimas ir veikla** (veiksmas, kuriuos malonu atlikti, paviršiai, kuriuos malonu liesti, žmonės, kuriuos gera apsikabinti).

Kai juos surūšiuosite, pagalvokite, kuriuos yra realu atlikti, įtraukite iš kiekvienos kategorijos veiksmą į savo dienotvarkę ir skirkite jai bent 15 min per dieną.