

*MSSGN Beržyno padalinio laikraštis*

# *LIKIMO DRAUGAS*

*2025 m. spalio Nr. 296*

*Leidžiamas nuo 1995 m.*

## *Pamąstymui...*

Su kokia muzika galima palyginti rudenį? Su įvairia. Kartais tai tylus valsas, kartais – aistringas tango. Bet ankstyvas ruduo – žinoma, bliuzas. O, kaip aš myliu šį bliuzinį rudenį... Tokį – auksinį, purpurinį, švelniai vėšų. Lapai krenta. Tai tik pradžia. Medžiai numeta lapus lyg ašaras – retai, bet taip giliai, kad norisi verkti. Myliu mūsų parką šiuo metu. Su jo įvairiaspalviais medžiais, su lapija, nusidažiusia visomis rudens spalvomis – nuo geltonos iki ryškiai raudonos, beveik bordo. Spalvų deriniai atrodo neįtikėtini, lyg ant Rericho drobių. O kvapas... Ne, lapų dar nedegina. Bet švelnus krentančių lapų aromatas toks užburiantis, kad norisi užsimerkti ir kvėpuoti pilna krūtine, prisikaupiant šio kerėjimo visai ilgai žiemai.

Rugsėjis. Dar taip šilta, bet ore jau tvyro rudens vėsa – atri, gaivi, su šiltais sunokusių vaisių akcentais. Nepakartojamai sielą spaudžiantis jausmas. Kaip prieš būsimą išsiskyrimą. Jūs dar kartu, bet jau greitai, greitai... jau visai netrukus... Ir tada – laukimas naujo susitikimo.

Myliu viena klaidžioti po parką lapkričio pradžioje. Galvoti apie viską taip lengva. Ir kiekvieną kartą įsivaizduoju, kad štai čia būtų galima pastatyti molbertą. Užmerkti akis ir įsiminti. Tiesiog šitaip... Galbūt kada nors nupiešiu. Myliu klaidžioti po nukritusius lapus ne viena. Ir kalbėti, kalbėti... Apie viską. Galbūt, skaityti eilėraščius. O gal tiesiog, lengvai paspyrus koja, pakelti ištisą lapų fontaną...

Ruduo. Jis dar vos juntamas, tik lengvas jo kvėpalų šleifas ore. Dar neišsitraukė savo molberto, dar nenusprendė, kokias spalvas pasiimti. Pasirinkinėja – ar praskiesti akvarelę lengvu lietumi ir nuplauti nuo vasaros pavargusią žalumą, ar švelnia ochra, ar sodriu aliejiniu karminu nutapyti klevo lapus skveruose. Kol kas tik švelniai paliečia lapiją pirštų galiukais. Švelnus. Truputį liūdnas... Dar drovus ir neįsitikinęs, kad juo džiaugiamasi, tyliai į veidus pučia gaivą, o į šypsenas atsako švelniu, nekarštu, saulėtu bučiniu. Ir aš džiaugiuosi juo kaip senu pažįstamu, nes žinau, koks įvairus jis gali būti. Ir esu pasiruošusi priimti jį bet kokią, nes visą vasarą laukiau šio susitikimo.

Žvilgsnių kerėtojas. Gražuolis Ruduo. Vilioklis, truputį liūdnas. Ir taip norisi jį sulaikyti. Tokį. Bet juk jo, kaip ir jaunystės, nesustabdysi. Galima tik įsiminti.

*Marina Kolotilina (parinkta iš facebook platybių)*

## Lapkričio mėnesio renginiai

3 d. 13:30 val. - Prevencinis renginys Vėlinėms paminėti „Atminimo šviesa“ salėje

5 d. 10:00 val. - Mankšta „Pajudėkim“ kineziterapijos salėje

6 d. 13:30 val. - Šokiai pokiai su balionais poilsio kampelyje

7 d. 11:00 val. - Skaitiniai „Viešpats laimina tuos, kurie jo ieško“ koplytėlėje

10 d. 13:30 val. - Animacinis filmas „Spragtukas“ salėje

12 d. 10:00 val. - Mankšta „Pajudėkim“ kineziterapijos salėje

12 d. 13:30 val. - Popietė „Laiko dovana“ poilsio kampelyje

13 d. 13:30 val. - Šokiai „Patrepšėkim liaudiškai“ poilsio kampelyje

14 d. 10:00 val. - Visuotinė talka kieme „Žemė be šiukšlių“

14 d. 13:00 val. - Prevencinė popietė „Žemė be šiukšlių“

19 d. 10:00 val. - Mankšta „Pajudėkim“ kineziterapijos salėje

20 d. 13:30 val. - Edukacinė popietė „Susikurkim pasaką“ poilsio kampelyje

21 d. 11:00 val. - Skaitiniai „Dievas - mūsų prieglobstis ir stiprybė“ koplytėlėje

26 d. 10:00 val. - Mankšta „Pajudėkim“ kineziterapijos salėje

27 d. 13:30 val. - Adventinė popietė „Kelyje į Adventą“ salėje

*Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Daiga Grigelaitienė*

*Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama*

## Mūsų gyvenimo kronikos

### Senjorų savaitės diena „Kiškio kupole“



Dar viena išvyka į Vilkaviškio miestą. Aplankėme daktaro Jono Basanavičiaus aikštę, vaikščiojome Šeimenos upės pakrantėmis, grožėjomės mieto architektūra, vaizdais. Pagrindinis išvykos tikslas buvo apsilankyti kavinėje „Kiškio kupolas“. Čia vyko jaukus, šiltas, įkvepiantis susitikimas su šiaurietiško klubo atstove, įkūrėja Irma Mauriene ir entuziaste Onute (pavardės nežinau). Jos pravedė edukacinę programą apie šią sporto rūšį. Labai daug sužinojau apie šiaurietiško ėjimo lazdas, jų naudą sveikatai. Lazdas išbandėme praktiškai. Moterys mus pamokė kaip taisyklingai laikyti ir vaikščioti su lazdomis. Rekomendavo pradėti vaikščioti dabar. Juk nieko nėra geriau už judėjimą gryname ore. Kavinės „Kiškio kupolas“ savininkas visus pavaišino kava, o šiaurietiško klubo moterys - labai gardžiu obuolių pyragu. Sutikti žmonės paliko labai šiltus įspūdžius, gražias akimirkas. Labai noriu padėkoti socialiniams darbuotojams Onutei ir Kęstučiui už suorganizuotą smagią išvyką.

*Paslaugų gavėjas Valdas Kazakevičius*



## Išvyka į Vilkaviškį



Ketvirtadienį su grupe važiavau į Vilkaviškį. Apžiūrėjome Basanavičiaus aikštę, vėliau apsipirkome parduotuvėse. Nuėjome prie Šeimenos upelio, vaikštinėjome nauju takeliu. Upeliu plaukiojo laukinės antys, jos mus vis lydėjo, buvo įdomu. Perėjome tiltą, kuris padarytas po kitu tiltu, tai mačiau pirmą kartą. Nusifotografavome prie nusvirusio medžio ir prie didžiulio inkaro. Vėliau nuėjome prie „Kiškio kupolo“, kur mus šiltai priėmė savininkai. Pasiūlė nusivilkti striukes ir prisėsti prie stalų. Vidury salės ant stalo buvo padėtas didelis pyragas. Barmenas visų paklausė, kokią kavą kas gersim.

Atėjo ir daugiau lankytojų, jiems taip pat pasiūlė pasivašinti pyragu. Atėjo specialistė su krepšiu, kur buvo sudėtos šiaurietiško ėjimo lazdos. Vėliau ji pravedė paskaitą apie šiaurietišką vaikščiojimą, jo naudą. Mokino sureguliuoti lazdas, kad jos tiktų naudojimui. Mokino jomis naudotis, jas laikyti ir statyti. Vėliau pasiūlė su tomis lazdomis pamėginti pavaikščioti. Ėjom į pievą, kur realiai išbandėme šiaurietiškas lazdas. Specialistė išmokė tinkamai naudotis tomis lazdomis. Buvo įdomu. Pamokino lazdas paruošti transportavimui, sudėti į krepšį. Vėliau parūkėme ir ėjome į autobusiuką su geromis nuotaikomis. Ačiū, buvo smagu, įdomu.

*Paslaugų gavėjas Minvydas Stankevičius*



## Istorija gyva mūsų širdyse

Lietuva garsi nuo Vytauto laikų.  
Išgarsinta Kauno, Raudonės ir Trakų pilių.  
Jos brangi žemė aplaistyta krauju,  
Kovojant ir ginant nuo priešų žiaurių.  
*Petronėlė Banaitienė*

Spalio 2 dieną 2 grupėje vyko popietė, kurios metu kalbėjome apie Lietuvos istoriją. Grupės bendruomenė susirinko į virtuvėlę. Susėdome aplink stalą, užsidedėme žvakutę ir pasidėjome trispalvę, kad pajustumė Lietuvos dvasią. Sugiedojome Lietuvos himną. Išsiaiškinome, kas yra istorija. Atsakymų buvo įvairių. Sužinojome, kad toks

Lietuvos paviršius, kokį matome šiandien, susidarė dėl ledynų judėjimo. Prieš apsigyvenant žmonėms, gyveno mamutai, elniai, vilkai, briedžiai, meškos, kiškiai ir kiti žvėrys. Tik vėliau apsigyveno žmonės, kurie buvo klajokliai. Daugelis žinojo, kad esame baltai ir buvome pagonys. Tikėjome į Dievą – pasaulio kūrėją, Perkūną, Teliavelį, Žvorūną arba Medeina. Kalbėjome apie mūsų Lietuvos kunigaikščius, kovas su kryžiuočiais. Mūsų kunigaikštis Kęstutis buvo teisingas ir karingas vyras, kuris rodė daug meilės ir pagarbos savo kariams. Prisiminėm Vilniaus legendą, kurią papasakojo paslaugų gavėja Karolina Inkrataitė. Kunigaikštis Gediminas paklausė pranašystės ir įkūrė valstybės sostinę Vilnių. Pasidžiaugėme kunigaikščiu Vytautu Didžiuoju, kuris lyginamas su neišsenkančia ir visus pagirdančia upe, o jo išmintis - su jūra. Didysis Vytautas buvo apibūdinamas kaip teisingas, dosnus,



taikingas ir didžiadvasis vadas. Jis garbinamas visose pasaulio šalyse. Vytautas Didysis daug metų rūpinosi valstybe. Sėkminga prekyba gausino valstybės turtus. Žmonės galėjo laisvai keliauti ir mokytis visoje Europoje. Sužinojome, kada Lietuvoje buvo įsteigtas pirmas universitetas – Vilniuje 1579 m. Pasigrožėjome Lietuvos bažnyčiomis, žiūrėdami nuotraukas. Paslaugų gavėja Karolina Inkrataitė prisiminė Žalgirio mūšį ir tiksliai jo įvykimo datą, t.y. 1410 m. liepos 15 d. Žalgirio mūšis buvo vienas didžiausių mūšių viduramžių Europos istorijoje. Grupės bendruomenės gyventojai buvo labai aktyvūs, stengėsi prisiminti, ką mokėsi mokykloje, nors kartais ir klydo, tačiau stengėsi kalbėti. Ypač aktyvūs buvo paslaugų gavėjai: Ala Bogaček, Karolina Inkrataitė, Romualda Vinskaitė ir Danutė Šlinkšaitė. Tai buvo turininga ir prasminga popietė, kurios metu sužinota apie praeitį, pasidalinta prisiminimais bei puikiai praleistas laikas.

*Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė*

## Spalvų gama ir jos reikšmė



Spalvų gama – tai visuma spalvų, kurios tarpusavyje dera ir sudaro harmoningą visumą. Kiekviena spalva turi savo simboliką, poveikį žmogaus emocijoms, nuotaikai bei aplinkos suvokimui. Tinkamai parinkta spalvų gama gali padėti sukurti norimą atmosferą tiek

mene, tiek interjere, tiek kasdienėje aplinkoje.

🍌 *Kas yra spalvų gama?* Spalvų gama – tai tam tikras atspalvių derinys, naudojamas siekiant išgauti estetinį ar emocinį efektą. Pavyzdžiui, šaltos spalvos (mėlyna, žalia, violetinė) ramina, o šiltos (raudona, oranžinė, geltona) suteikia energijos ir žvalumo.

🌺 *Išvada.* Spalvų gama – tai ne tik estetikos ir savijautos įrankis. Kiekvienas gali atrasti savo spalvų derinius, kurie atspindi vidinę būseną, padeda atsipalaiduoti ar įkvepia veiklai. Harmoninga spalvų gama – tai kelias į ramybę, pusiausvyrą ir grožio pajautą. O kuriant spalvų gamas su paslaugų gavėjais jaučiamas atsipalaidavimas ir harmonija.

*Individualios priežiūros darbuotoja Lina Smirnova*



## Cukinių blynėliai



Pradedame cukinių sezoną! Tai ne tik maistinga, bet ir skani daržovė, kuri savyje turi daug vitaminų bei skaidulų. Cukinijomis galima mėgautis įvairiais būdais - gaminti ne tik mėgstamus pietų patiekalus ar salotas, užkandžius, bet ir įtraukti jas į nuostabių desertų gaminimą. Telieta pasitelkti savo vaizduotę ir pasinerti į malonią nostalgiskų ar dar neatrastų patiekalų su šia daržove gamybos kelionę. Mes su

Antanėliu kepėme cukinių blynus, kurie gavosi tikrai skanūs. Antanėlis šiuo patiekalu dalijosi ir su grupės draugais.

*Individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė*



## Akcija „Žalia šviesa gyvenimui“

Spalio 10 dieną Marijampolės specialieji socialinės globos namai prisijungė prie Jaunimo linijos inicijuotos akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“, skirtos paminėti Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Šių metų akcijos tikslas - sureikšminti savo jausmus, įvardinti ir drąsiai apie juos kalbėti. Prie akcijos prisijungti buvo pakviesti visi Marijampolės specialieji socialinės globos namų padaliniai, kviečiant šią dieną rengtis žalios spalvos rūbais arba pasipuošti žalios spalvos akcentu.

Beržyno padalinio bendruomenė šiai iniciatyvai nebuvo abejinga. Nuo pat ryto paslaugų gavėjai ir darbuotojai buvo matomi vilkintys žalios spalvos rūbais, patalpos papuoštos žalios spalvos detalėmis. 11 val. vyko kūrybinis užsiėmimas, kurio metu paslaugų gavėjai buvo pakviesti nupiešti savo jausmus skambant muzikai. Kartu kūrėme ir bendrą piešinį, kurį galėjome koreguoti, papildyti, pakeisti. Šis piešimo būdas vieniems sukėlė juoką, kiti į procesą įsitraukė labai rimtai.

Po pietų vyko psichologės Vilijos paskaita apie psichinės sveikatos gyvenimo kokybę. Psichologė mums pateikė praktinių patarimų, kaip išlaikyti gerą psichinę sveikatą, atpažinti įtampos signalus ir rūpintis savimi kasdienybėje.

Dėkoju visiems, kurie prisidėjo prie akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“ ir dalyvavo jos veiklose. Tegul ši diena primena mums, kad kiekvienas jausmas yra svarbus, o atviras pokalbis – pirmas žingsnis į geresnę emocinę savijautą. Rūpinkimės savimi ir vieni kitais - kiekvieną dieną duokime žalią šviesą gyvenimui.

*Socialinė darbuotoja Rosana Vasiliauskaitė*



## Sportiniai žaidimai



Sportinių žaidimų tikslas – įvairiais techniniais ir taktiniais būdais sudaryti tokias žaidimų situacijas, kurios leistų žaidėjams siekti pergalės, įrodyti savo pranašumą. Sportiniai žaidimai – patraukli sporto grupė, kur siekiama sportinių rezultatų, visapusiškai ugdoma asmenybė.

Pagal žaidėjų veiklos pobūdį sportiniai žaidimai yra individualūs ir komandiniai, pagal

besirungiančių šalių tarpusavio santykį - tiesioginių ir netiesioginių dvikovų. Su paslaugų gavėjais sekmadienio rytmetį parungtyniavome, kuris yra greitesnis ir gudresnis. Suroošę estafetes, pradėjome sportuoti ir žaisti. Toks rytas nebuvo įprastas, visiems buvo įdomu, kas čia vyks. Gyventojai noriai sportavo ir žaidė, o galiausiai visi buvo laimėtojai.



*Individualios priežiūros darbuotojos Asta Bobinienė ir Eglė Kriščiukaitienė*

## Baltosios lazdelės diena – nauji pojūčiai ir patirtys



Spalio 15-ąją minima Baltosios lazdelės diena – diena, skirta atkreipti visuomenės dėmesį į regos negalią turinčių žmonių teises, savarankiškumą ir kasdienes iššūkius. Šia proga 1 ir 3 grupių paslaugų gavėjai surengė jautrią pažintinę ir patyriminę popietę, kurios metu buvo siekiama geriau suprasti, ką reiškia negalėti matyti. Popietės metu paslaugų gavėja, kuriai ši tema nėra svetima, pasidalijo savo patirtimi ir papasakojo, su kokiais kasdieniais iššūkiais ji susiduria. Su paslaugų gavėjais išbandėme tris veiklas, leidusias pajusti pasaulį kitaip - per pojūčius, kvapus ir pasitikėjimą savimi. Visi drauge piešėme bendrą paveikslą užrištomis akimis, bandydami perteikti vaizdus ne žvilgsniu, o jausmais. Šis užsiėmimas buvo tikras išbandymas, kuris paskatino susimąstyti, kaip sudėtinga kurti nematant. Vėliau vyko „Kvapų pažinimo“ žaidimas, kuriame reikėjo užrištomis akimis atpažinti įvairius kvapus – kavos, citrusinių vaisių, prieskonių, šokolado ir keletą kitų kasdinių produktų. Galiausiai dalyviai turėjo galimybę pasivaikščioti su neregio lazdele. Tai buvo įdomi ir jaudinanti patirtis - daugelis sakė pirmą kartą supratę, kokio pasitikėjimo ir drąsos reikia judant be regėjimo. Popietė praėjo šiltai, jautriai ir su daug emocijų. Džiaugėmės galimybe patirti kažką naujo ir geriau suprasti kitų žmonių pasaulį. Tokios popietės padeda ugdyti empatiją, supratimą



ir bendrystę, o kartu primena, kad visi žmonės, nepaisant negalios, gali džiaugtis kūryba, draugyste ir bendromis patirtimis.

*Socialinės darbuotojos Neringa Parulienė ir Rosana Vasiliauskaitė*



## Balta mišrainė



Darbinių įgūdžių ugdymas yra svarbi veikla, padedanti lavinti savarankiškumą, atsakomybę ir bendradarbiavimą. Vienas iš smagiausių ir naudingiausių būdų to mokytis – maisto gamyba. Šį kartą mokėmės gaminti visiems gerai pažįstamą ir mėgstamą baltą mišrainę. Šios veiklos metu paslaugų gavėjai susipažino su reikalingais produktais: virtomis bulvėmis, morkomis, kiaušiniiais, agurkais, žirneliais ir majonezu. Kiekvienas turėjo savo užduotį – vieni pjaustė daržoves, kiti maišė ingredientus, dar kiti ragavo ir vertino skonį. Tokia praktinė veikla ugdo rankų miklumą, kruopštumą bei gebėjimą dirbti komandoje. Mišrainės gaminimas tapo puikia proga mokytis tvarkos virtuvėje, laikytis higienos reikalavimų bei suprasti, kaip svarbu atsakingai elgtis su maisto produktais. Veiklos pabaigoje visi džiaugėsi bendru rezultatu – gardžia ir pačių rankomis pagaminta mišraine. Tokie užsiėmimai skatina pasitikėjimą savimi, stiprina savarankiškumą ir suteikia džiaugsmo patiriant sėkmę dirbant.



*Individualios priežiūros darbuotoja Leta Eičienė*

## Rudeninė Helovino popietė



Spalio 24 dieną 2 grupėje nuo pat ryto buvo ruošiamasi popietei. Ryte virėme kompotą, pjaustėme moliūgą į mažus gabalėlius, kad kiekvienas grupės paslaugų gavėjas galėtų jo paskanauti. Po to grupės kampelyje Helovino dvasia sukūrėme jaukią dekoraciją su rudens akcentais. Taip pat ir grupės stendas pasipuošė Helovino nuotaika. Į grupės puošimą labai įsijungė paslaugų gavėjai: Kristina Stecenko, Jonas Salanauskas, Danutė Šlinkšaitė ir Gražina Norkienė. Kepant moliūginius kepsnelius talkino Kristina Stecenko ir Danutė Šlinkšaitė. Popietė vyko grupės virtuvėlėje. Jos metu kalbėjome apie Helovino ištakas. Šios šventės tradicijos iš tikrųjų kilo iš Airijos, Škotijos, Anglijos ir Velso. Helovino spalvos yra oranžinė ir juoda. Moliūgų išskobimas kilęs iš keltų, kurie veiduotus žibintus išpjaustydavo iš ropių ar bulvių. Senovės Britanijoje keltai eidavo nuo namų prie namų, persirengę kostiumais ir prašydavo dovanų bei maisto. Ši tradicija, kuri vadinama „pokštas ar saldainis“, tęsiasi Amerikoje. Susipažinę apie Helovino šventę, suorganizavome ir mini viktoriną. Viktorinoje buvo aktyvios Jolanta Jurgelevičiūtė, Karolina Inkrataitė ir Danutė Šlinkšaitė. Popietės pabaigoje dalyviai mielai valgė gardžius, kvapius kepsnelius, užsigėrdami rabarbarų ir juodųjų serbentų kompotu.

*Individualios priežiūros darbuotojos Lina Vilkaitienė ir Romutė Mačiulaitienė*



## Gimtadienis



Gimtadienis - tai diena, kai švenčiame savo gyvenimo pradžią. Gimtadienio šventė visada kupina šilumos - juk tai nuostabu! Gimtadienis primena, kad gyvenimas - graži kelionė, kurią verta švęsti kiekvieną dieną. Kartu su grupės draugais linksmai šventėme Egidijaus Alytos ir Gintaro Jančiausko gimtadienius.

*Individualios priežiūros darbuotojai Lina Smirnova ir Marius Augustas*

## Pasivažinėjimas dviračiais

Kol lauke mus dar lepina gražus ruduo, su paslaugų gavėjais važinėjomės dviračiais ir grožėjomės rudeniškais vaizdais.

*Individualios priežiūros darbuotojas Vytautas Krocas*



## Gardžios auselės



Atvėsus orams, kepėme gardžias auseles ir mėgavomės karšta arbata. Prie bendro stalo aptarėme dienos nuotaikas, kalbėjome apie tai, kaip greitai atėjo ruduo, kaip gražiai už lango gamta puošiasi rudeniškais spalvomis.



*Individualios priežiūros darbuotoja Rūta Švatrinienė*

## Ir vėl auselės 😊

Šiandien, lietingą sekmadienio, spalio 12-osios, popietę kartu su Beržyno padalinio paslaugų gavėjais Andriumi Maliauka ir Jonu Ramonu laiką leidome kūrybingai – minkėme tešlą ir kepėme gardžias auseles. Grupė kvėpėjo namais, šiluma ir geru nusiteikimu. Iškepusiomis auselėmis vaišino visus skyriaus paslaugų gavėjus – kiekvienas galėjo pasimėgauti ne tik skaniu kepiniu, bet ir maloniu bendravimu.

*Individualios priežiūros darbuotoja Rima Balčiūnienė*



## Suk suk ratelį

Šiandien į šokių aikštelę visus kvietė šokių kolektyvas "Vėžliukės". Sukosi ne tik šokėjų rateliai, bet ir geros emocijos, juokas bei bendrystė. Šokių popietė „Suk suk ratelį“ priminė, kad kiekvienas žingsnis kartu – tai mažas stebuklas. Paslaugų gavėjai šoko, linksminosi ir dainavo.

Individualios priežiūros darbuotoja Rima Balčiūnienė ir Vėžliukės 😊



# Psichologo patarimai

## Psichologinis nuovargis



Šiandien vis dažniau girdime apie perdegimą, stresą, nuovargį. Tačiau ne visada suprantame, kad nuovargis gali būti ne tik fizinis, bet ir psichologinis. Tai būseną, kai net po poilsio nejaučiame atsigavimo, kai net mažos užduotys atrodo sunkiai įveikiamos, o emocijos tampa blankios. Psichologinis nuovargis – tylus šiuolaikinio žmogaus palydovas. Jis nepastebimai kaupiasi kasdienybės rutinoje, atsakomybės ir nuolatinio „reikia“ fone.

### Kas sukelia psichologinį nuovargį?

- Nuolatinis stresas. Gyvenimas „nuolat įsitempus“ išsekina nervų sistemą.
- Perdėtas atsakomybės jausmas. Žmonės, linkę viską kontroliuoti ir stengtis dėl kitų, dažnai pamiršta save.
- Informacinė perkrova. Socialiniai tinklai, naujienos, skubėjimas – smegenys neturi laiko „iškvėpti“.
- Poilsio trūkumas. Fiziškai gal ilsimės, bet mintys vis tiek sukasi apie problemas.

*Kaip jį atpažinti?* Psichologinis nuovargis dažnai pasireiškia subtiliai: sunku susikaupti, viskas erzina arba tampa abejinga, dingsta motyvacija, dažnai norisi tiesiog nieko neveikti, jaučiamas beprasmybės jausmas. Ilgainiui tai gali peraugti į depresijos ar perdegimo sindromą, todėl svarbu požymius atpažinti kaip galima anksčiau.

### Kaip sau padėti?

- Skirti laiko tikram poilsiui. Poilsis – tai ne tik miegas ar gulėjimas, bet ir veikla, kuri iš tiesų atgaivina: pasivaikščiojimas, kūryba, tyła.
- Riboti informacijos srautą. Nereikia žinoti visko. Leisti sau „atsijungti“.
- Kalbėkis apie jausmus. Pasidalijus emocijomis su artimu žmogumi ar specialistu, nuovargis mažėja.
- Mokykis sakyti „ne“. Kiekvienas turime ribas – jas būtina saugoti.
- Kūno ir proto ryšys. Fizinis aktyvumas, sveikas miegas ir subalansuota mityba stiprina psichiką.

Psichologinis nuovargis – tai signalas, kad gyvenimo tempas tapo per didelis. Sustoti – nereiškia pasiduoti. Tai reiškia išgirsti save, kad vėl galėtume eiti toliau su lengvumu, o ne iš inercijos.

*Psichologė Vilija Ramanauskienė*

## Spalio mėnesį mus paliko

*Juozas Matūza*

*Vitas Sakalauskas*

*Vytautas Andrijauskas*

*Valentina Zaveckienė*

*Išėjo... iš kur negrįžta niekas, palikę svajones, godas...*

*Laikraštį rengė socialinio darbo organizatorė Aušra Buzienė*

*Augalai, tel.: +370 647 10277*

*Tiražas 20 egz.*

*Straipsnių stilistika mažai taisyta*