



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

Psichohigiena - psichinės gerovės strategijos

1 skyrius

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mokymosi tikslai

Baigę šį modulį dalyviai gebės:

- Paaikškinti, kas yra psichohigiena ir kodėl ji svarbi psichinei bei emocinei gerovei.
- Atpažinti dažniausius iššūkius ir įpročius, kurie silpnina psichohigieną.
- Taikyti paprastas kasdienes strategijas, padedančias išvengti streso ir emocinio išsekimo.
- Susikurti asmeninį planą stipriai psichinei sveikatai palaikyti.
- Naudoti praktinius įrankius ir pratimus, stiprinančius atsparumą ir vidinę pusiausvyrą.

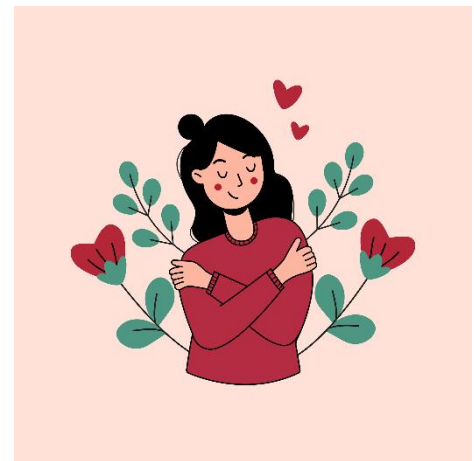
Įvadas

Psichohigiena – tai psichikos atitikmuo kasdieniui higienai. Tai mažų, nuoseklių veiksmų visuma, padedanti palaikyti psichinę sveikatą, išvengti emocinio išsekimo ir kurti gerovę palaikantį gyvenimo būdą. Visi žinome, kaip svarbu valytis dantis, sveikai maitintis ir rūpintis kūno švara – tačiau kaip dažnai sąmoningai rūpinamės savo protu?

Skirkite akimirką apmąstymui: kada paskutinį kartą sąmoningai pasirūpinote savo psichine gerove?

Šiandieniniame greitame ir nuolat sujungtame pasaulyje daugelis žmonių praleidžia šiuos „psichinės priežiūros“ įpročius. Ilgainiui tai gali sukelti perdegimą, nerimą ar nuolatinį išsekimo jausmą. Gera žinia ta, kad psichohigiena yra paprasta ir lengvai pritaikoma kasdieniame gyvenime.

Šiame skyriuje aptarsime pagrindines psichohigienos sritis, dažniausias kliūti ir praktinius įrankius, kurie padės išlikti subalansuotiems, susitelkusiems ir emociškai stipriems – nepriklausomai nuo gyvenimo iššūkių.

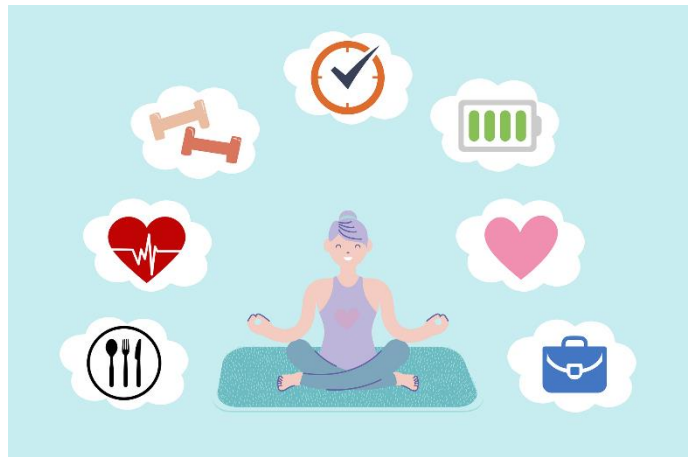


1. Psichohigienos supratimas

Psichohigiena – tai visapusiškas požiūris į psichinės gerovės išsaugojimą tiek individualiu, tiek visuomenės lygmeniu. Ji pabrėžia, kad psichinė sveikata yra neatsiejama bendros sveikatos dalis ir reikalauja sąmoningų pastangų.

Paprasciau tariant, psichohigiena – tai kasdienė rūpinimosi savo psichine sveikata praktika. Kaip fizinė higiena saugo kūną nuo ligų, taip psichohigiena saugo protą nuo streso, išsekimo ir emocinės perkrovos. Ji apima įpročius, rutiną ir nuostatas, padedančias išlaikyti vidinę pusiausvyrą.

Pagrindinis jos tikslas – išsaugoti harmoningą psichinę būseną, atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus individualumą. Ji taip pat padeda užkirsti kelią psichiniams sutrikimams ir stiprina atsparumą gyvenimo iššūkiams.



Psichohigiena apima:

- **Sąmoningumą** – savo emocijų ir būsenos stebėjimą.
- **Ribas** – gebėjimą pasakyti „ne“ ir saugoti savo laiką.
- **Pusiausvyrą** – darbo, santykių ir poilsio derinimą.
- **Atsistatymą** – poilsio planavimą dar prieš pasiekiant išsekimą.

Pavyzdžiai:

- Pastebėti, kada tampate pavargę ar sudirgę.
- Atsisakyti papildomų užduočių, kai jaučiatės pervargę.
- Skirti laiko darbui, socialiniam gyvenimui ir poilsiui.
- Daryti pertraukas, pasivaikščioti ar atsipalaiduoti dienos metu.

Psichohigiena – tai menas rūpintis savo protu dar prieš atsirandant problemoms. Tai prevencija, o ne krizės valdymas.

2. Reiškiniai, neigiamai veikiantys gerovę

Daugelis žmonių vertina savo psichinę sveikatą, tačiau vis tiek susiduria su sunkumais palaikant gerą psichohigieną. Šiuolaikinis gyvenimas sukuria nemažai įprastų kliūčių. Net ir tie, kurie rūpinasi savo psichine sveikata, gali sunkiai išlaikyti tinkamus psichohigienos įpročius. Dažniausios kliūtys yra šios:

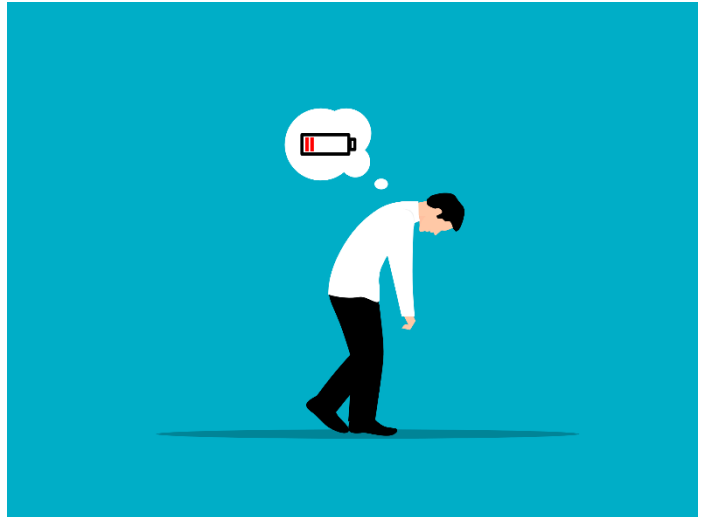
Lėtinis stresas: kai stresas tampa nuolatinis, kūnas ir protas nebeturi galimybės atsigauti. Tai gali paveikti atmintį, nuotaiką ir net fizinę sveikatą.

Skaitmeninė perkrova: telefonai, el. laiškai ir nuolatiniai pranešimai reiškia, kad retai kada visiškai atsijungiame. Ši „nuolat įjungta“ būseną palaiko mūsų smegenis nuolatinio budrumo režime.

Nerealūs lūkesčiai: lyginimasis su kitais – dažnai remiantis filtruotais ir idealizuotais vaizdais internete – gali sukelti jausmą, kad niekada nepadarome pakankamai.

Nesveiki gyvenimo būdo įpročiai: praleidžiami valgiai, per mažai miego ar fizinio aktyvumo stoka mažina gebėjimą susidoroti su iššūkiais.

Sąmoningumo stoka: daugelis žmonių tiesiog nežino, kaip atrodo tinkama psichinė savipriežiūra. Jie imasi pokyčių tik tada, kai susiduria su krize.



3. Sprendimai ir gerosios praktikos

Gera psichohigiena nėra sudėtinga, tačiau ji reikalauja nuoseklumo. Jai nereikia didelių gyvenimo būdo pokyčių – net ir maži kasdieniai įpročiai gali turėti didelę reikšmę. Žemiau pateikiamos pagrindinės praktikos, kurias galima lengvai įtraukti į kasdienį gyvenimą:

a) Kasdienė rutina protui

- Dieną pradėkite trumpu vidiniu pasitikrinimu: „Kaip aš jaučiuosi? Koks šiandien mano dėmesio fokusas?“
- Kas 90 minučių suplanuokite bent vieną sąmoningą pertrauką.
- Dieną užbaikite „atsijungimo ritualu“ – įpročiu, kuris signalizuoja smegenims, kad darbas baigtas, pavyzdžiui, uždariant kompiuterį ir pasidarant arbatos.



b) Streso valdymo priemonės

- Prieš reaguodami į stresines situacijas, tris kartus lėtai ir giliai įkvėpkite.
- Užrašykite savo rūpesčius, kad „išlaisvintumėte“ mintis.
- Naudokite trumpus atsipalaidavimo pratimus, pavyzdžiui, tempimo pratimus ar raminančios muzikos klausymą.

c) Sąmoningumo praktikos

- Mokykitės sutelkti dėmesį į dabarties akimirką – valgydami, vaikščiodami ar kalbėdami su draugu.
- Veskite dėkingumo dienoraštį ir kasdien užsirašykite tris teigiamus dalykus.

d) Sveiki gyvenimo būdo pasirinkimai

- Siekite reguliaraus miego režimo – 7–9 valandos per naktį.
- Gerkite pakankamai vandens ir venkite per didelio kofeino kiekio.
- Įtraukite judėjimą į savo dieną – net ir trumpi pasivaikščiojimai yra svarbūs.

e) Socialinis ryšys

- Skirkite laiko žmonėms, šalia kurių jaučiatės palaikomi.
- Dalinkitės savo sunkumais su patikimais draugais ar šeimos nariais, kol jie dar netapo per dideli.

PENKI PSICHOHIGIENOS PAMATAI



KASDIENĖ RUTINA IR STRUKTŪRA

Nuoseklių kasdinių įpročių kūrimas, palaikantis psichinę sveikatą



STRESO VALDYMAS

Praktinių technikų naudojimas stresui mažinti



SĄMONINGUMAS IR DĖMESINGUMAS

Sąmoningumo meditacijos, jogos ar dėkingumo pratimų praktika



SVEIKI GYVENIMO BŪDO PASIRINKIMAI

Pakankamo miego, subalansuotos mitybos ir reguliaraus fizinio aktyvumo prioritetas



SOCIALINIAI RYŠIAI IR PALAIKYMAS

Palaikančių santykių palaikymas ir pagalbos ieškojimas, kai jos reikia

4. Psichohigienos taikymo kliūtys

Žinoti, ką reikia daryti, ne visada reiškia tai daryti. Kai kurios kliūtys:

- Kaltės jausmas darant pertraukas.
- Įsitikinimas, kad „rūpinimasis savimi“ yra savanaudiškas.
- Darbo aplinka, kuri skatina pervargimą, o ne pusiausvyrą.
- Laiko trūkumas dėl šeimos ar priežiūros įsipareigojimų.

Šių kliūčių įveikimas dažnai reiškia ne tik įpročių, bet ir įsitikinimų keitimą. Pavyzdžiui, suvokimas, kad poilsis yra produktyvumo dalis, gali padėti atsikratyti kaltės jausmo ilsintis.

Kurias iš šių kliūčių atpažįstate savo gyvenime?

5. Nauji požiūriai

Šiuolaikinis gyvenimas sukūrė naujų iššūkių, bet kartu ir naujų sprendimų psichohigienai:

- Skaitmeninio atsijungimo dienos: visiškas atsijungimas nuo įrenginių kelioms valandoms ar visai dienai per savaitę.
- Mikroįpročiai: labai maži veiksmai, trunkantys mažiau nei minutę, tačiau ilginiui turintys didelį poveikį (pvz., stiklinė vandens prieš kavą).
- Psichikos sveikatos programėlės: vedamos meditacijos, nuotaikos stebėjimas ir kvėpavimo pratimai jūsų telefone.
- Bendruomenės palaikymo grupės: tiek virtualios, tiek gyvos erdvės dalintis patirtimi ir patarimais.

6. Praktiniai įrankiai

Štai trys paruošti naudoti įrankiai, kuriuos galite pritaikyti:

Kasdienis psichohigienos planas

Sukurkite lentelę su stulpeliais: Ryto įprotis, Dienos įprotis, Vakaro įprotis. Kiekviename stulpelyje įrašykite nedidelius, lengvai įgyvendinamus veiksmus.

Pavyzdys:

Ryto įprotis	Dienos įprotis	Vakaro įprotis
Pasitempkite 2 minutes	Pasivaikščiokite 10 minučių	Užsirašykite 3 gerus dalykus, kurie nutiko per dieną
Išgerkite stiklinę vandens pabudę	Atlikite 5 gilius kvėpavimus norėdami atsipalaiduoti	Išjunkite darbo / mokyklos pranešimus
Pagalvokite apie vieną teigiamą ketinimą dienai	Išeikite į lauką pasivaikščioti ir įkvėpti gryno oro	Skirkite 10 minučių veiklai, kuri jus atpalaiduoja
Pirmas 10 minučių nežiūrėkite į telefoną	Pasitikrinkite, kaip jaučiatės (kūnas ir nuotaika)	Apmąstykite, kas šiandien pavyko gerai
Atlikite trumpą tempimo pratimą ar lengvą mankštą	Išgerkite vandens ir pailsėkite akis nuo ekranų	Paskaitykite keletą knygos puslapių

Streso situacijų registras

Užrašykite, kas sukėlė stresą, kaip reagavote ir ką kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip.

Sąmoningumo minutė

Kiekvieną dieną pasirinkite vieną momentą sustoti, giliai pakvėpuoti ir detaliai pastebėti savo aplinką.

7. Veiklos

- **Refleksija:** aprašykite situaciją, kai jautėtės visiškai psichiškai išsekę. Kokie įpročiai galėjo to išvengti?
- **Situacija:** įsivaizduokite, kad kolega sako: „Neturiu laiko rūpintis savimi. Darbas visada pirmoje vietoje.“ Kaip atsakytumėte?
- **Savęs įsivertinimo testas:** įvertinkite save nuo 1 iki 5 pagal šiuos aspektus – miegas, mityba, socialiniai ryšiai, streso valdymas ir ribų nustatymas.
- **Veismų planas:** pasirinkite vieną psichohigienos įprotį, kurį praktikuosite kasdien ateinančią savaitę.

8. Santrauka

Psichohigiena nėra apie tobulumą – ji apie nuoseklumą. Kaip kasdienis dantų valymas saugo jūsų dantis, taip kasdienė psichinė savipriežiūra saugo jūsų emocinę sveikatą. Skirdami šiek tiek laiko kasdien, galite sustiprinti atsparumą, pagerinti dėmesio koncentraciją ir kurti gyvenimą, kuriame gerovė yra norma, o ne išimtis.

9. Pagrindinės žinutės

- Psichinei gerovei būtina kasdienė priežiūra.
- Maži įpročiai padeda išvengti didesnių problemų.
- Ribos, poilsis ir sąmoningumas saugo psichinę energiją.
- Psichohigiena stiprina atsparumą.

Literatūra

Boltivets, S. (2022) Psichohigiena kaip psichinės sveikatos palaikymo sistema. Mental Health & Human Resilience International Journal, 6(2). doi: 10.23880/MHRIJ-16000189.

Psychosomatics for Musicians (2020) Introduction to Psycho-Hygiene. Prieiga per:
<https://psychosomaticsformusicians.com/coronablog/introduction-to-psycho-hygiene/>
[žiūrėta 2025 m. rugpjūčio 14 d.].

Papildomi ištekliai

Internetinės svetainės:

- Mental Health Foundation: mentalhealth.org.uk
- Mind: mind.org.uk

Programėlės: Headspace, Calm, Balance

Knygos:

- „The Happiness Advantage“ – Shawn Achor
- „Atomic Habits“ – James Clear

Sugriuvimas už ekrano – jaunos projektų vadovės perdegimas

Trumpas aprašymas:

Anna, 29 metų projektų vadovė vidutinio dydžio nevyriausybinėje organizacijoje, buvo žinoma dėl savo patikimumo ir atsidavimo darbui. Kai jos organizacija finansinio neapibrėžtumo laikotarpiu perėjo prie visiškai nuotolinio darbo, Anna pajuto poreikį „įrodyti savo vertę“. Ji dirbo po 12 valandų per dieną, praleisdavo pietų pertraukas ir atsakinėdavo į el. laiškus iki vėlyvo vakaro.

Neturėdama aiškos dienos struktūros ir sveikų ribų, ji pradėjo prasčiau miegoti, atsitraukė nuo socialinių kontaktų. Laikui bėgant jai pasireiškė dažni migrenos priepuoliai, nerimo simptomai ir emocinis išsekimas. Nedidelė vadovo kritika tapo lūžio tašku – ji pravirko ir pasiėmė savaitės nedarbingumą.

Annos patirtis parodo, kaip psichohigienos nepaisymas – net ir tarp kompetentingų bei motyvuotų specialistų – gali sukelti perdegimą ir emocinį išsekimą. Šis atvejis išryškina ribų nustatymo, atstatomųjų įpročių palaikymo ir ankstyvų psichinės įtampos ženklų atpažinimo svarbą.

Problemos aprašymas:

Anna neturėjo pakankamo supratimo apie pagrindinius psichohigienos principus, tokius kaip aiškių darbo ir asmeninio gyvenimo ribų nustatymas, pertraukų planavimas ir kasdienis streso reguliavimas. Jos siekis dirbti daugiau nei reikia lėmė nuolatinį pervargimą be tinkamo poilsio.

Emociniai / fiziniai padariniai:

- Emocinis išsekimas ir nuovargis
- Padidėjęs jautrumas kritikai
- Dažni galvos skausmai ir nemiga
- Kaltės ir nepakankamumo jausmas
- Socialinis atsitraukimas ir sumažėjusi motyvacija

Reakcija / intervencija

Anna nusprendė pasiimti trumpalaikį nedarbingumą. Personalo skyrius (HR) sujungė ją su psichologinės gerovės konsultantu, kuris padėjo įdiegti kasdienį „atsijungimo ritualą“, planuoti reguliarias pertraukas ir taikyti gilaus kvėpavimo pratimus. Anna pradėjo vesti streso situacijų dienoraštį ir lankyti kas savaitinius sąmoningumo užsiėmimus. Su vadovo palaikymu ji iš naujo apibrėžė savo darbo krūvio ribas.

Per du mėnesius ji pastebėjo sumažėjusį stresą, pagerėjusį miegą ir labiau subalansuotą gyvenimo būdą.

Refleksijos klausimai:

1. Kokie ankstyvieji perdegimo požymiai buvo matomi Annos elgesyje?
2. Kaip struktūruotas psichohigienos planas galėjo padėti išvengti šios situacijos?
3. Kokia yra organizacijų atsakomybė rūpinantis darbuotojų psichine gerove dirbant nuotoliniu būdu?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.