

Atmintinė, kurią paruošė ir rekomenduoja įdėmiai perskaityti **Jaunimo linija**:

- Visų pirma, natūralu jausti baimę ir nerimą šiandien. Mes bijome karo, tai natūralu. Mes nerimaujame dėl neapibrėžtos situacijos ir nežinome, kas bus ateityje, tai irgi yra natūrali būseną.
- Antra, svarbu šiandien yra apie šiuos jausmus kalbėti, išreikšti juos, o neneigti. Raskite su kuo apie kylančią baimę pakalbėti. Jei neturite su kuo pasikalbėti, **Jaunimo linija (bet kuriuo paros metu nemokamu telefonu 8 800 28888)** ar bet kuri kita emocinės paramos linija visuomet išklausys, mes veikiame visą parą.
- Trečia, svarbu suvokti, kad to, kas vyksta, mes negalime kontroliuoti. Labai svarbu susikoncentruoti į tai, ką galima kontroliuoti, ką galima pakeisti ir kaip galima bent iš dalies prisidėti prie padėties gerinimo. Galbūt galite paremti Ukrainos labdaros organizaciją, galbūt sudalyvauti Ukrainos palaikymo akcijoje? Darykite tai. Tai mažas veiksmas, bet jis svarbus.
- Taip pat labai svarbu tęsti kasdienę veiklą – darbus, mokslus, būrelius, sportą ir veiklas. Įprasta rutina suteikia stabilumo, nukreipia mintis nuo neapibrėžtos situacijos. Tai daugiausiai, ką galime padaryti.

Prisiminkite pamokas, kurias išmokome jau pandemijos metu: „Išvėdinti“ nerimą padeda fizinis judėjimas, mankšta, namų tvarkymas, šokiai. Nusiraminti padeda meditacija, malda, humoras.

# ATMINTINĖ

## Nerimas dėl karo. Ką daryti?

- **Jausti baimę yra natūralu.**
- **Apie jausmus svarbu kalbėtis.**
- **Susikoncentruoti į galimus kontroliuoti dalykus.**
- **Svarbu tęsti kasdienę veiklą.**

jaunimo linija