

Jaunimo linija

Emocinės sveikatos ABC:
ką svarbu žinoti ir nuo ko pradėti?

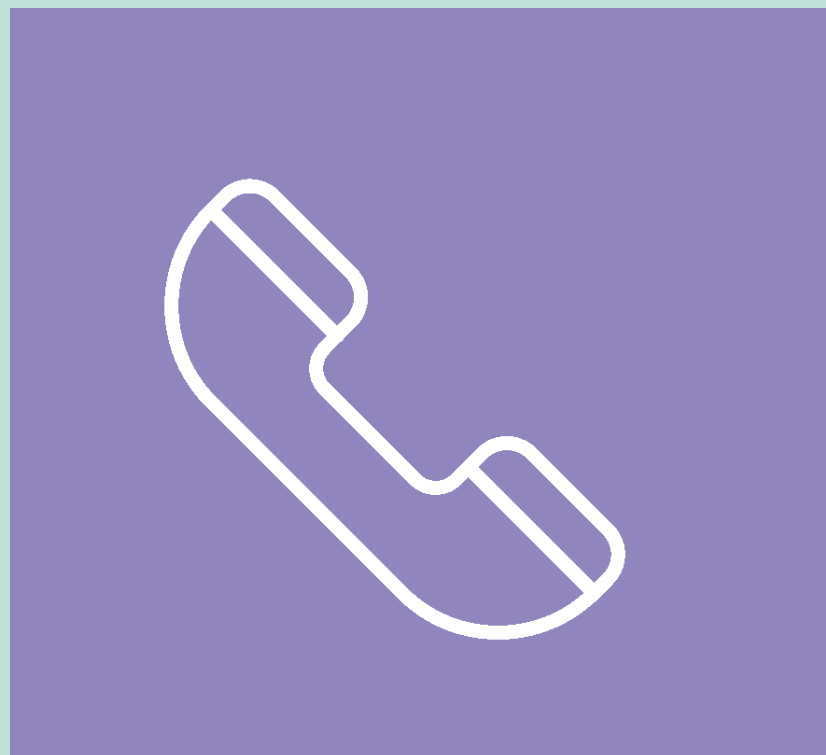



Jaunimo linija



Jaunimo linija —

nevyriausybinių organizacijų jau 34 metus
teikianti emocinę paramą jauniems žmonėms.



24/7

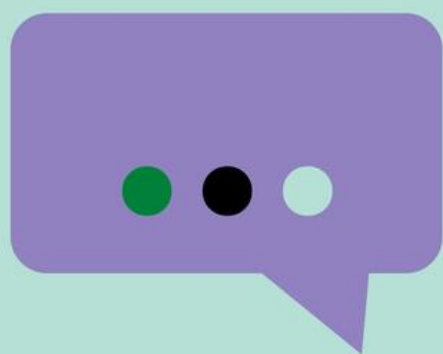
☎ 800 28888



15-24 val.

jaunimolinija.lt

Jaunimo linija



Iš viso kreipėsi

~43 000



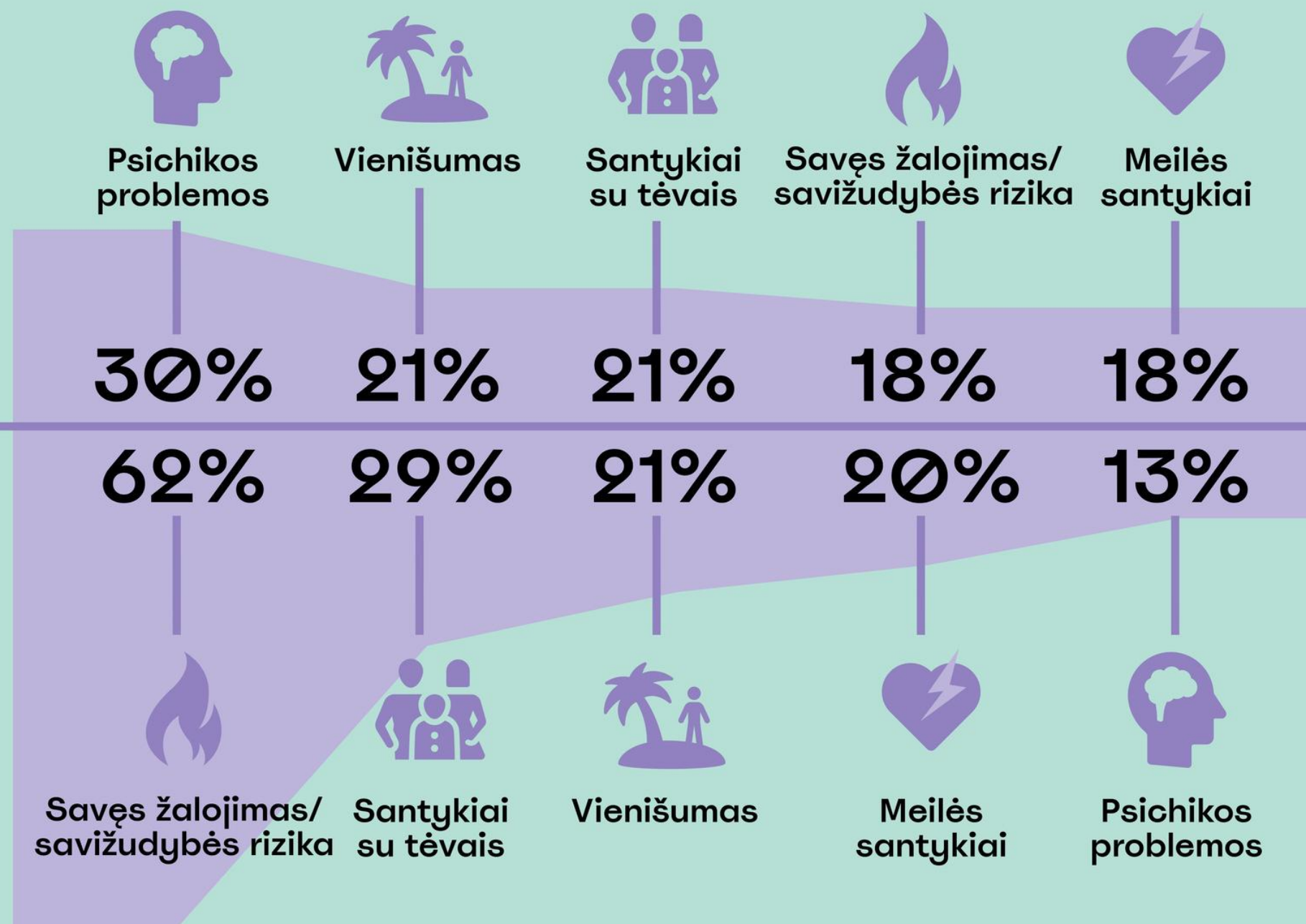
Atsakėme

~36 000
kreipimųsi



Jaunimo linija

Apie ką kalbamės?*



* Viena pokalbyje gali būti kelios temos.



„Labai noriu padėkoti su manimi kalbėjusiai savanorei, kurios dėka man pavyko išbūti gilų liūdėsį, nerimo pilnas mintis ir susilaikyti nuo savižalos. Jūsų dėka rytais pabunda kiti, nes padedate išverti sunkią naktį. Gyvuok, „Jaunimo linija“! Ačiū.“

TAPK SAVANORIU

Jaunimo linija

„Esu be galo dėkinga „Jaunimo linijos“ savanoriams. Kreipiuosi čia jau ne pirmą kartą, bet kiekvieną kartą man po pokalbio labai palengvėja. „Jaunimo linija“ yra mano angelas sargas, glėbys, kai jo labiausiai reikia. Nebijokite ir kreipkitės pagalbos. AČIŪ!“

Jaunimo linija



BENDRUOMENĖ

VISO



SAVANORIAI

SAVANORIŲ ROLĖS

Emocinę paramą
teikiantys savanoriai

273

Nuotoliniai
savanoriai

24

Mentoriai

43

Užnugaris

26

Savanorių
mokytojai

57

KAG
(kokybės analizės grupė)

21



Kā svarbu atsiminti?

TAU LIŪDNA

Kaip padėti sau:

- Atmink, kad jausti liūdesį, kaip ir bet kurią kitą emociją, yra natūralu.
- Pagalvok, ką tau patinka veikti, ir tai padaryk.
- Pasikalbėk ar tiesiog pabūk su žmogumi, kuriuo pasitiki.
- Stenkis atpažinti slegiančias mintis.
- Jei jauti, kad būseną blogėja – kreipkis į specialistus ar artimuosius.

Kai sunku susitvarkyti pačiam, atmink – visada šalia yra „Jaunimo linija“!



DRAUGUI LIŪDNA

Kaip padėti draugui?

- Pradėk su juo pokalbį – jam gali būti nedrąsu kalbėti pirmam.
- Nenuvertink jo savijautos – priimk jo jausmus tokius, kokie jie yra.
- Venk patarimų, ypač kai jų žmogus neprašo.
- Geriausia pagalba – tavo ausis: išklausyk, klausinėk, priimk. padrąsink kreiptis pagalbos ir palaikyk jos siekiant.

Jei matai, kad sunku draugui – nukreipk emocinės pagalbos į „Jaunimo liniją“!



TAU NERAMU

Kaip atpažinti nerimą?

- Jautiesi įsitempęs, susinervinęs, pavargęs.
- Padažnėjęs pulsas, kvėpavimas.
- Drebi, prakaituoji.
- Sunku susikaupti.
- Kartais gali būti, kad visa tai jauti be aiškios emocinės ar fizinės priežasties.



MAN NERAMU

Kaip padėti sau:

- Suprask, kad nerimauti yra natūralu.
- Bandyk atpažinti nerimo šaltinį ir nuo jo bandyk atsitraukti.
- Padaryk tai, kas tau saugu ir įprasta – skaityk, rašyk, bendrauk, sportuok.
- Pasidalink jaučiamu nerimu su kitais žmonėmis. Jį įvardijus garsiai jis tampa konkretesnis ir lengvesnis.

Jei neturi su kuo pasidalinti savo nerimu – skambink ar rašyk į „Jaunimo liniją“.



DRAUGAS NEBENORI GYVENTI

Ko nereikia sakyti?

- Tai tik tavo galvoje. Negalvok apie tai.
- Visi mes išgyvename panašias akimirkas.
- Nėra taip blogai. Pažiūrėk į situaciją iš kitos pusės.
- Tikrai yra dėl ko gyventi. Kodėl nori mirti?
- Negaliu tau niekaip padėti šioje situacijoje.
- Atsitokėk! Kas tau negerai?
- Ar tau jau neturėtų būti geriau?



DRAUGAS NEBENORI GYVENTI

Ką turėtum sakyti?

- Ar tu galvoji apie savižudybę?
- Atrodo, kad tau sunku. Papasakok, kaip jautiesi.
- Neįsivaizduoju, kaip tau skauda, bet noriu pabandyti tave suprasti.
- Noriu tau padėti. Kaip galėčiau tai padaryti?
- Išklausysiu tave tiek, kiek galėsiu.
- Kaip manai, galbūt tuo pačiu norėtum kreiptis ir į specialistus?





**Viskas gerai,
jei kreipiesi
pagalbos**

Jaunimo linija

Jei Tau sunku, pasikalbėkime



Telefonu

☎ 800 28888



Chat'u

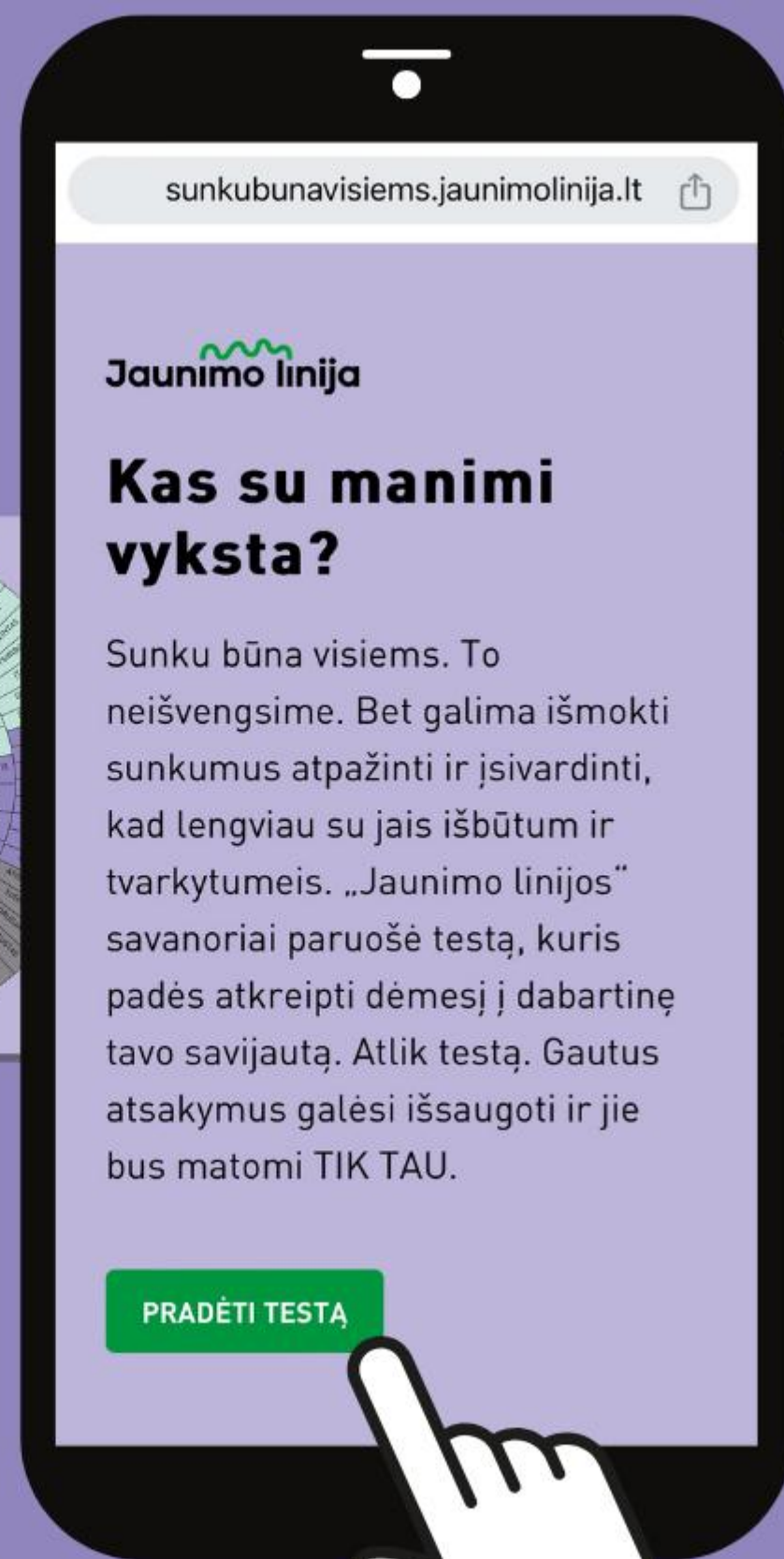
jaunimolinija.lt

SUNKU BŪNA VISIEMS



**Atlik testą ir
sužinok, kaip
jautiesi!**

sunkubunavisiems.jaunimolinija.lt



**Parašyk
laišką
sau,
kaip Tu
dabar
jautiesi?**



Jaunimo linija

Jaunimo linija

jaunimolinija.lt

