

KAIP PALAIKYTI SAVE KARANTINO METU IR IŠ KUR PASISEMTI JĖGŲ *Pamokos, sunkumai, prasmė*

Šis laikotarpis Žmonijai vienus įkvepia ir suteikia galimybių atrasti naujų veiklų, išmokimų, galbūt padeda nurimti, sustoti bėgime ir gyvenimo inercijoje, tačiau kitiems jis kelia nerimą, praradimus, žadina baimes, atveria nežinomybę, kurią pakelti nepaprasta, išgyvenant nesaugumą. Vieni esame išmokę nežinomybę priimti ir joje žvelgti į naujas galimybes, kitus ji baugina, tampa streso ir įtampos šaltiniu. Šiuo metu daugumai iš mūsų kyla įvairiausi jausmai, tarpasmeniniuose santykiuose gali vykti sparti dinamika, nebūtinai maloni, o kolektyviniuose procesuose galime pasijausti paveikūs ir sunkiau atskirti save nuo minios. Nusakyti ir planuoti ateitį tapo itin sudėtinga, o tai nemažą dalį žmonių gali išmušti iš vėžių, ypač stebint ir mįšaujant, o galbūt ir patiriant socioekonominės pasekmes, keičiančias tai, prie ko buvome pripratę.

Kviečiu žvelgti į save su pagarba, atjauta, padėti sau, globoti save, o iš čia – suprasti ir palaikyti savo artimą ar žmogų, kuriam reikalinga pagalba. Tačiau pirmiausia svarbu pasirūpinti savo paties fizine, psichine ir dvasine gerove.



© J. Kuckailienės

Kas mus sveikatina? Kokia veikla, koks maistas, kokios mintys, kokie pojūčiai, koks judesys leidžia mums pasijausti gyvybingais? Kviečiu į tai atsiremti ir iš to semtis jėgų.

Kol vieni džiaugiamės darbingumu, galbūt galimybe išmokti kažko naujo, kitiems ilgesnį laiką gyvenant atskirtyje gali:

- ' pasireikšti didelis nuovargis;
- ' apnikti depresinė būseną, nenoras nieko daryti;
- ' kilti nerimas dėl ateities: mokslo, darbo, finansų, kt.;
- ' užtvindyti įvairūs jausmai reaguojant į esamą situaciją;
- ' trūkti gyvo bendravimo, atsirasti trintis namuose, santykiuose;
- ' ilgesys tam, kas buvo iki karantino;
- ' kita.

NB! Atminkime, kad pasirūpinimo savimi būdai ir svarba bei žmogaus suvokimas yra aktualu visais laikais, visais gyvenimo laikotarpiais. Ši krizinė situacija mus moko, kaip galime būti su žmogumi. Žinias, atradimus ir skausmingus išgyvenimus, jų įveiką mes galėsime paversti pamokomis ir ateityje pritaikyti savo praktikoje dirbant su žmonėmis. Tai mus augina ir turtina, kaip specialistus, tad tai tampa nematoma mokymo erdvė.

Į kokius savo resursus galime atsiremti	2
Nežinomybė	3
Ko netekome?	4
Krepšelis į namus – ką daryti?	6

Į kokius savo resursus galime atsiremti

Stebint save, kaip reaguojame į krizinę situaciją, svarbu rasti savyje resursus, išteklius, į kuriuos galime atsiremti. Tam, kad plačiau juos suvoktume, pažvelkime į save įvairiapusiškai. Remiantis S. Ginger Pentagramos modeliu (1983) mes remiamės į savo šaknis – turime kūną ir esame pasaulio dalis. Tai atitinka fizinę ir materialinę realybę bei dvasinę ir metafizinę realybę. Taigi pažvelkime, ko mūsų fiziniam kūnui reikia, net jei patiriame iššūkį ir materialinį nesaugumą:

- ' kaip galiu judėti, koks judesys mane džiugina, atpalaiduoja, pripildo (fizinis aktyvumas);
- ' kaip galiu pamaitinti savo kūno pojūčius (spalvos, dailė, muzika, skoniai, savimasas, kt.);
- ' kaip galiu sveikai pamaitinti savo kūną (mityba), pabūti vidinėje erdvėje (meditacija);
- ' kaip galiu peržvelgti savo aplinką, kurioje gyvenu, ką joje sutvarkyti.

Toliau žvelgiant į save, kaip pasaulio dalį, galime paklausti savęs, kas man yra žmogiškumas, kokios mano vertybės, taisyklės, principai, įsitikinimai man padeda suprasti pasaulį ir žmones, palengvina mano kasdienybę ir santykius, o kas trukdo ar jaučiu, kad jau paseno ir laikas paleisti. Galbūt man tinka malda, kaip pašnekesys su Gamta, Dievu ar tuo, kas man artima sielai, kas mane pamaitina iš vidaus.

Mūsų emocinis kūnas yra jausmai, širdis. Jie pasireiškia mums patiriant save, artimuose santykiuose ir bendruomenėse, kuriose esame įpratę būti. Tai tarsi mūsų rankos. Tad pažvelkime:

- ' su kuo norėčiau susitikti virtualiai? Gal seniai kalbinau savo artimuosius? Pamatykime veidus...
- ' gal visai puikus metas suorganizuoti seniai matytų žmonių susibūrimą *be progos* ☺: grupiškai, klasiškai, kursiškai ir tt... šeimos susitikimas?

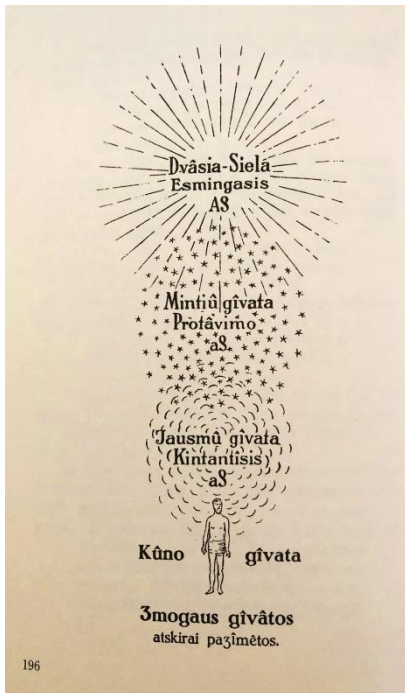
Savo jausmų pažinimas ir priėmimas yra itin svarbūs šiuo metu. Būti sąžiningu savyje, išdrįsti pamatyti jausmą, jį pripažinti.

Jausmai yra mūsų vidaus judesys. Jie įeina ir išeina, jei mes juos pamatome ir paleidžiame. Jausmai judina mūsų kūną. Leiskime sau jausti, o kūnui judėti, ir jie neužsibus per ilgai, nes jiems patinka tiesiog ateiti ir išeiti.

Mąstymas, suvokimas yra mūsų racionalioji dimensija, mūsų galva. Atminkime, kad mummyse veikia du pusrutuliai, esame kūrybingi, pilni idėjų, turime vaizduotę. Šiuo laikotarpiu galime ir tai išnaudoti, kaip mūsų resursą.

Racionalus mąstymas mums gali padėti:

- ' reguliuoti informacijos srautus ir išlikti *sveiko proto* juos suvokiant, atsirenkant informacijos šaltinius, kuriais pasitikiu ir informacijos šaltinius, kurie mane vargina, yra nepatikrinti, sukuria papildomą triukšmą mano galvoje;
- ' atrasti savo veiklos ir poilsio ritmą; viską, ką veikiu, kuo užsiimu galiu atlikti kūrybiškai, ritmingai, tausojančiai mano jėgas.



Vydūnas, 1928, Tilžė // Sveikata. Jaunumas. Grožė

Šiuolaikinėse psichikos sveikatos teorijose, praktikose bei senosiose pasaulio kultūrose žmogus yra matomas kaip visuma fizinio kūno, emocijų ir minčių kūno, dvasinio kūno. Taigi reaguojant į šiandieninę situaciją ir ieškant būdų, kaip save paremti turime atsižvelgti į savo unikalią sudėtinę sandarą ir pasirūpinti, pamaitinti kiekvieną iš jos dalių.

Nežinomybė

Nežinomybė yra mūsų gyvenimo dalis, kaip ir praeitis, ateitis ir dabartis. Tačiau nežinią mes galime suvokti kaip grėsmę, esame prie jos nepripratę. Ar esame išmokę su ja būti, kuomet dažnai savo kasdienybę ir rytojų esame linkę planuoti, numatyti, kelti sau uždavinius ir tikslus? Kai atsiranda tai, ko negalime sukontroliuoti ir nežinome, kaip bus, galime patirti nerimą. Iš dalies nerimas mums pasitarnauja, jei perspėja apie nesaugią artėjančią situaciją, skatina mus imtis atsargumo ar apsisaugojimo priemonių. Ši mūsų reakcija yra prigimtinė, būdinga visai gyvūnijai. Tačiau kas vyksta, kai nerimas tampa per didelis... ką galiu su tuo daryti? Svarbu stebėti savo nerimą, jo nuo savęs neslėpti. Bet kokia sanakaupa gali tapti per didelė ir virsti į panikos būseną.

Žvilgsnis į tai, kas nuo manęs priklauso ir ką galiu kontroliuoti, o kas nuo manęs nepriklauso gali padėti įnešti aiškumo ir atsipalaidavimo. Tai, ką galiu pasirinkti:

- ' padėti sau ar ieškoti pagalbos iš aplinkos;
- ' stebėti ir reguliuoti laiką, kurį skiriu veikloms, informacijos peržvalgai;
- ' būdus, kuriuos taikau pagalbai sau;

- ' būtų ne visai tikslu teigti, kad galiu kontroliuoti savo jausmus, tačiau sakyčiau, kad teisinga būtų sakyti, aš galiu stebėti savo jausmus, galiu pasirinkti apie juos kalbėti ir atradęs būdus, kaip padėti jiems būti, galiu pasirinkti, kokias palaikymo priemones taikysiu, kad jausmai neužsibūtų;
- ' ką galiu nuveikti dabar geriausia.

Ko netekome?

Elisabeth Kübler Ross 1969 išleido knygą apie mirtį ir mirimą, kurioje aprašė sukaupą patirtį daugybe metų dirbant su mirštančiais ligoniais ir jų artimaisiais. Jos pasiūlytas požiūris į žmogaus netektį buvo plačiai priimtas ir taikomas iki šių dienų įvairiose psichikos pagalbos mokyklose.

Dabartinėje pasaulio realybėje galime kiekvienas savęs paklausti, ko netekome. Galbūt netekome to, prie ko buvome pripratę ir prisirišę, netekome įpročių, susitarimų, planų, aiškių struktūrų, kaip vyksta mūsų darbas, mokslai ir kt. Taip, kaip netenkame žmogaus, galime netekti ir santykio, daiktų, vaidmenų. Netekome to pasaulio, kuris mums buvo aiškus ir pažystamas, įprastas. Tai, kas buvo „normalu“ išsprūdo iš rankų ir ateitį esame pakviesti kurti naujai. Prieš ieškant prasmės, turime suprasti, o kaip gi jaučiamės, patirdami praradimus to, kuo tikėjome.

Atsakykite sau į klausimą, ko aš netekau dėl šios situacijos pasaulyje ir mano šalyje?

Remdamasi E.K. Ross pasiūlytais netekties išgyvenimo etapais bei jos kolegos David Kessler indėliu suprantant gedėjimą, sielvartą, trumpai pateikiu etapų esmę. Susitaikymo su netektimi etapai nėra žemėlapis, o veikia pagrindas mums susigaudyti, kur aš esu, ką patiriu ir dėl ko. Etapai gali vykti įvairia seka.

Neigimas, izoliacija

Ne, tik ne man, to negali būti, aš čia ne prie ko, tai vyksta ne su manimi. Virusas manęs nepasieks. Neigimas yra tarsi gynybos priemonė siekiant save apsaugoti. Sunku pakelti tai, kad daugybės dalykų nekontroliuoju. Žmogus pasąmoniniai norėtų būti nemirtingas, jam gana sunku pakelti mintį apie savo laikinumą. Neigimą gana dažnai keičia dalinis susitaikymas su situacija. Iš susimąstymo apie netektį pravartu pereiti prie žvilgsnio ir klausimo sau, kas man padeda gyventi? Kada jaučiu savo gyvastį? Kokia veikla leidžia man jaustis gyvu? Kokias matau išeitis duotoje situacijoje?

Pyktis

Netiesa, tai negali nutikti man. Kodėl mane uždarė, aš nesutinku, nepritariu, nenoriu, kad taip būtų. Verčiate mane būti namuose. Pikta, nes viskas, ką veikia gyvenime, planavau ir tikėjau buvo staigiai nutraukta. Tai, ką kaupiau, išslysta iš rankų. Netgi džiaugsmas ar pozityvus požiūris šiame etape gali erzinti.

Žmogui ar sau suteikus pagarbos, supratimo, dėmesio, priėmus patį jausmą „taip, man dabar pikta“ šią emociją galime sumažinti, palengvinti. Žmogus gali pykti ant kitų žmonių sprendimų, pasirinkimų, ant Dievo. Vienišumas, atskirtis gali aktualizuoti ankstesnes mūsų patirtis, kuomet buvome/jautėmės apleisti, svetimi, nesuprasti, vieniši. Pasipiktinimas aplinkiniais žmonėmis gali atkartoti kažkada išgyventą jausmą, kad likome vieni, nesaugūs. Šiame etape svarbu:

- ' neteisti savęs ir kito;
- ' pasirūpinti savimi, globoti save, išnaudojant namuose turimus resursus, savo vidinius kūno resursus;
- ' rasti, kuo esu vertingas, kaip galiu likti maksimaliai aktyvus.

Derybos

Jei dvi kelias savaites laikysiuosi atstumo nuo kitų žmonių, viskas bus gerai, taip? Kiek mažiau žinoma stadija ir trunka neilgai. Žmogus gali bandyti susitarti, prašyti, išpildyti sugalvotas ar suvokiamas kažkieno sąlygas, kad pratęstų savo laiką ar norimą situaciją, aplinkybę. Tai siekis, kad nors kažkiek viskas grįžtų į senas vėžes, grįžtų saugumas.

Liūdesys, sielvartas, depresija

Ir kada visa tai baigsis... Žmogus nebegali neigti to, kas atsitiko. Tada esu priverstas susitaikyti su esama padėtimi, nebegaliu priešintis ir neigti. Užplūsta didelio praradimo jausmas. Yra įvairių sielvartavimo rūšių, vienos paruošia mus sekantiems etapams. Išėjis – pasirūpinimas savimi, savo vertės puoselėjimas. Itin svarbu turėti galimybę sielvartą išreikšti, jį pamatyti, o ne paneigti. Žmogus gali kentėti, jei yra verčiamas dėl ko nors kovoti, kai viduje yra nepamatyta visai kita būseną. Pereiname slenkstį dabartinėje situacijoje, kuomet tarsis numirštame viduje, atsisakome savo senosios dalies.

Mintimis nukeliaujant į ateitį ir nejučia įsivaizduojant blogą scenarijų, kaip viskas gali pasisukti, keliame sau papildomą įtampą. Svarbu grįžti į dabarties momentą, savo dėmesį nukreipti į tai, ką galiu padaryti dabar.

„Suvokę, kad jaučiame sielvartą, įgauname tam tikros galios. Tai padeda mums suprasti, kas ten viduje. Praeitą savaitę daug kas man sakė: „Pasakiau kolegoms, kad man sunku“ arba „Vakar verkiau“. Įvardijus jausmą geriau jį pajuntate, ir galite leisti jam jus pereiti. Jausmams reikia judesio. Svarbu pripažinti, ką išgyvename. Savipagalbos judėjimas turi vieną blogą pašalinį poveikį – tapome pirmąją karta, kuri patiria tam tikrus jausmus dėl savo jausmų. Sakome sau: Jaučiuosi liūdnas, bet neturėčiau taip jaustis – kitiems žmonėms daug blogiau. Tačiau galime – ir turime – sustoti ties pirmuoju jausmu. Jaučiuosi liūdnas. Leisk man penkias minutes paliūdėti. Turite jausti savo liūdesį, baimę ar pyktį nepaisant to, ką jaučia ar nejaučia kiti. Kovoti su jausmais nenaudinga, nes jausmą sukelia jūsų kūnas. Jei leisime sau jausti, jausmai apims tvarkingai, o tai suteiks mums galios. Tada netapsime aukomis.“ (D. Kessler, iš pokalbio, publikuoto Harvard Business Review; vertimas delfi.lt, 2020.03.30)

Susitaikymas

Taip, tai vyksta, turiu rasti kelią pirmyn... Kai lemtis nebekelia pykčio ar depresijos, o galime savęs paklausti, kaip judėti pirmyn. Čia slypi didžiausia galia, nes susitaikius su padėtimi, galiu priimti pasirinkimus ir tapti šeiminingu.

Prasmės suradimas

Ko moko ši situacija. Kaip dabar kaupiamas žinias ir/ar patirtį galėsiu pritaikyti savo profesinėje veikloje, santykiuose, gyvenime. Kaip kitaip galiu žvelgti į pasikeitimus, kurie pradžioje gąsdino, galbūt šokiravo, blaškė.

Viešoje erdvėje yra nemažai informacijos ir pasidalinimų apie Žemės gerovę ir interpretacijas, dėl ko vyksta ši situacija. Su dalimi jų norisi sutikti, tačiau pirmiausia svarbu pasirūpinti savimi, neskubant ieškoti prasmės, kai širdy ir visame kūne gyvena pyktis, liūdesys. Svarbu pažvelgti į tai, kaip man yra dabar ir iš to judėti pirmyn.

Krepšelis į namus – ką daryti?

Taikant bet kokią paramos sau priemonę svarbūs šie principai:

- ' pagarba, supratimas, dėmesys sau;
- ' neteisti savęs, globoti save;
- ' savo vertės puoselėjimas;
- ' švelnumas sau;
- ' **priimti savo jausmus ir leisti sau apie juos kalbėti, klausti, kaip jaučiasi kiti, leisti kitiems jausti.**



© Mountain View School by artist Leisha Conrad

Kaupiantis nerimui ir jam didėjant gali apnikti *panikos būseną*. Žmonėms, kuriems yra būdingi panikos priepuoliai, svarbu stebėti save ir suteikti sau pagalbą, kreiptis pagalbos į specialistus. Padidėjus nerimui gali „išmušti kamščiai“ ir sukilti nevaldomas nerimas, kuris paprastai būna susijęs su mirties baime. Kokia galima greitoji pagalba:

- ' kvėpavimo pratimai, pvz., ritmingai per tą patį laiko tarpą įkvepiame (pvz., 4 s.), sulaikome (4 s.), iškvepiame (4 s.), užlaikome (4 s.), vėl įkvepiame ir taip kartojame. Šis pratimas ramina širdies ritmą, atpalaiduoja ir be to yra geras būdas nukreipti dėmesį į savo galias.
- ' turėti pasiruošus sąrašą žmonių su telefono numeriais, į ką galiu kreiptis, jei jaučiu, kad kyla nerimo banga.
- ' dėmesio perjungimo pratimai.
- ' esant nevaldomai situacijai svarbu kreiptis pagalbos.

Stebėkime ryšį tarp savo kūno reakcijų ir aplinkybių, kurios reakcijas iššaukia. Žymėkimės šią informaciją, sukurkime būsenų, jausmų kalendorių. Taikant kvėpavimo ar dėmesio nukreipimo praktikas, užsiimant aktyvia fizine veikla svarbu išlaikyti ritmą ir skirti tam laiko kasdien. Taip pat svarbu neslėpti nuo kitų žmonių, kad patiriu panikos būsenas, didelį nerimą. Esant atskirties situacijoje pasinaudoti proga ugdyti savyje įgūdį rūpintis savo kūnu ir siela taikant įvairius sau priimtinius savipagalbos būdus.

Kiti pagalbos sau būdai, kuriems šiuo metu svarbu skirti dėmesį ir įgyvendinti:

- ' **Ritmas**, „darymo“ ritmas ir „buvimo“ ritmas. Mėginimas taikyti savipagalbos priemonės neturėtų virsti dar viena darbine inercija. Itin svarbu atliepti savo kūno fiziologinį ritmą, atrasti savyje aktyvumo ir atokvėpio bangas, skirti sau poilsio, lėtumo ir buvimo akimirų. Gali būti, kad žmogus jau išbandė viską, niekas jam nebepadeda. Klausčiau savęs, kokios būsenos aš tuos bandymus atlieku, ar tai yra nerimo nepastebėta išraiška, nuo kurio norisi tarsi pasislėpti. Priimant, pamatant savo jausmus, juos išsakant mes galime judėti pirmyn.

Pastebėkime savo kūrybines galias, pomėgius, kad ir pačius paprasčiausius. Sukurkime savo dienos ritmą, kur yra žinoma, kada kyla, kuo užsiimu ryte, kada dirbu, kada ilsiuosi, kada būnu gamtoje... skirkime laiko ritualams ar įpročiams, kuriuos atliekame kasdien. Ritmas suteikia saugumą ir yra jėgų šaltinis, nes mūsų visas kūnas ir gamta veikia ritmingai.

- ' **Santykiuose** galime patirti trinties, daug įvairiaspalvės dinamikos. Tai, ko nematėme ar ko vengdavome gali tapti akivaizdu. Tad su pagarba galime ieškoti būdų, kaip išsakyti savo jausmus, mintis, palaikyti vienas kitą, atrasti bendrystę. Šiuo laikotarpiu gyvenant su partneriu/-e ar vaikais galime pavargti nuo gausos darbų, vaidmenų, nepertraukiamos komunikacijos. Tad pagarbiai neįžeidžiant kito yra žmogiška norėti patylėti ar bendrauti, pasikalbėti su kažkuo kitu. Leiskime sau rasti saugų ryšį.
- ' **Informacijos dieta** itin svarbi. Jos naršymas virtualioje erdvėje turėtų būti ritmingas. Skirkime sau konkretų laiką dienoje, kada naršome. Atsirinkime šaltinius, kuriuos skaitome ir pasitikime. Įvertinkime savo laiką, leidžiamą prie ekranų, ir net jei smalsu įdomu, leiskime sau neskaityti, neklausyti, o geriau skirti laiką iškvėpimui, judesiui, menui. Yra paprastų techninių priemonių, kaip galime sumažinti informacijos daromą įtaką mūsų psichikai, pvz., žiūrint vaizdo įrašą, kurios žinia mus veikia neigiamai, mažinkime vaizdo ekrano dydį iki minimumo; naršant telefone ekraną pasidarykime juoda-balta, ir matoma informacija turės mažesnę emocinį poveikį. Skirkime laiko ne tik neigiamo fono žinioms, tačiau kurkime balansą ir susipažinkime, pasidomėkime teigiama informacija.
- ' **Nekaltinantis** savo jausmų, minčių, poreikių stebėjimas, tarsi matuotumėte temperatūrą ☺. Koks mano vidinis klimatas, kokie orai mano viduje? Atjaučiantis santykis su tuo, kas vyksta manyje, kas vyksta kitame.
- ' **Neapkraukime savęs lūkesčiais**, žvelkime, ką galime padaryti geriausia duotuoju momentu.
- ' **Bendraukime.**
- ' **Nesilyginkime** su kitais ir nelyginkime kitų tarpusavyje, tai papildomas įtampos šaltinis.
- ' **Dalinkimės atsakomybėmis** ir užduotimis, namuose kurkime bendrus ratus, susirinkimus, kur visi namiškiai gali išsakyti nuomones, jausmus, gali įvykti susitarimai.
- ' **Žaiskime.**
- ' Paklauskime savęs, dėl ko esu namuose, **ką aš renkuosi.**
- ' Kokius turiu **vidinius resursus**, į kuriuos norėčiau atsiremti, nes juose jaučiu daugiausiai gyvybinės tėkmės.
- ' **Ryšys su gamta** ir jame ryšys su savimi pačiu.
- ' **Malda.**

Jei namuose vyksta įtemptos, konfliktinės situacijose, sunku sulaukyti emocijas, pabandykime jose taikyti nesmurtinės komunikacijos požiūrį, kurio pradininkas Marshall Rosenberg.

- ' Stebėkime, kas konkrečiai veikia mano vienokią ar kitokią savijautą (kokie veiksmai, įvykiai)?
- ' Kaip jaučiuosi dėl to, kas vyksta ar ką stebiu?
- ' Kokie mano ir kitų žmonių poreikiai; ko reikia, kad juos atliepti?
- ' Kai suvokiu poreikius ir prisiimu atsakomybę juos patenkinti, galiu paprašyti pagalbos.

Jei jaučiamės gerai ir džiugiai, būkime supratingi ir jautrūs tiems, kuriems reikia palaikymo, pagalbos. Pasidalinkime tuo, kaip mes pripildome savo dieną džiugesiu, kaip mums pavyksta atsipalaiduoti ir nebijoti. Jei jaučiamės prislėgti, prieš siekdami padėti kitiems, pasirūpinkime savimi.

Visais atvejais, kai jaučiamės, kad nebegalime susidoroti su kilusia situacija, atminkime, kad veikia įvairios pagalbos linijos, tą galite rekomenduoti ir savo vaikams, artimiesiems, senoliams. Prašyti pagalbos yra žmogiška.

- ' Jaunimo linija 8 800 28888 visą parą
- ' Vaikų linija 116 111 kasdien 11:00 - 23:00
- ' Vilties linija 116 123 visą parą
- ' Pagalbos moterims linija 8 800 66366
- ' Linija „Doverija“ 8 800 77277 (rusų k.) II-VI 16:00 - 20:00, išskyrus švenčių dienas
- ' Krizių įveikimo centras 8 640 51555 I-V 16:00 - 20:00, VI 12:00 - 16:00, išskyrus švenčių dienas
- ' Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius (8-5) 275 75 64 visą parą
- ' Sidabrinė linija senoliams 8 800 80020



© J. Kuckailienės

Tikiu, kad žmogus patiria visko labai daug – nuo chaoso ar nesaugumo mintyse ir jausmuose, nuovargio kasdienybėje iki lengvumo ir naujų galimybių radimo, poilsio ir tylos. Esu už švelnumą ir atvirumą pirmiausiai sau, o iš to mes galime suteikti paramą ir šalia esančiam. Pati savo kasdienybėje praktikuoju meditaciją, judesį, buvimą gamtoje, kvėpavimą ir kitas priemones, kurios man tinka, patinka, kurių pagalba išlaikau ašį ir jėgas, šiuos dalykus stengiuosi daryti ritmingai, nes esu gamtos dalis – mano kūnas veikia ritmingai.

Kilus klausimams prašau susiekime:

Justina Kuckailienė

psichologas@aob.lt