

MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

TYRIMAIŠ GRĮSTOS REKOMENDACIJOS

MOKINIAMS,

kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Rūpinkis savimi



Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienotvarkės dalis.

Atrask bendravimo galimybių

Šiuo metu stiprybės gali suteikti bendravimas su Tau svarbiais žmonėmis – šeimos nariais, bendraklasiais, draugais bei kitais Tau patinkančiais žmonėmis. Jei norisi pasikalbėti, skambink ar rašyk žinutę nelaukdama (-s), kol kiti parašys Tau. Kai nėra kitų variantų, bendravimas ir nuotoliniu būdu gali suteikti smagių akimirkų.



Užsiimk mėgstama veikla

Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ja mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?



Laikykis dienotvarkės

Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų.



Pasidžiauk mažais pasiekimais

Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikcentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu.



Kreipkis pagalbos

Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavoju, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į emocinės paramos linijas.

Kaiku linija

☎ 116111

jaunimo linija

☎ 8 800 28888

Rekomendacijas parengė: dakt. Ieva Daniūnaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dakt. Monika Kvedaraitė, dakt. Austėja Dumarkaitė, dr. Odeta Geleželytė, doc. dr. Ieva Norkienė, dr. Paulina Želvienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas

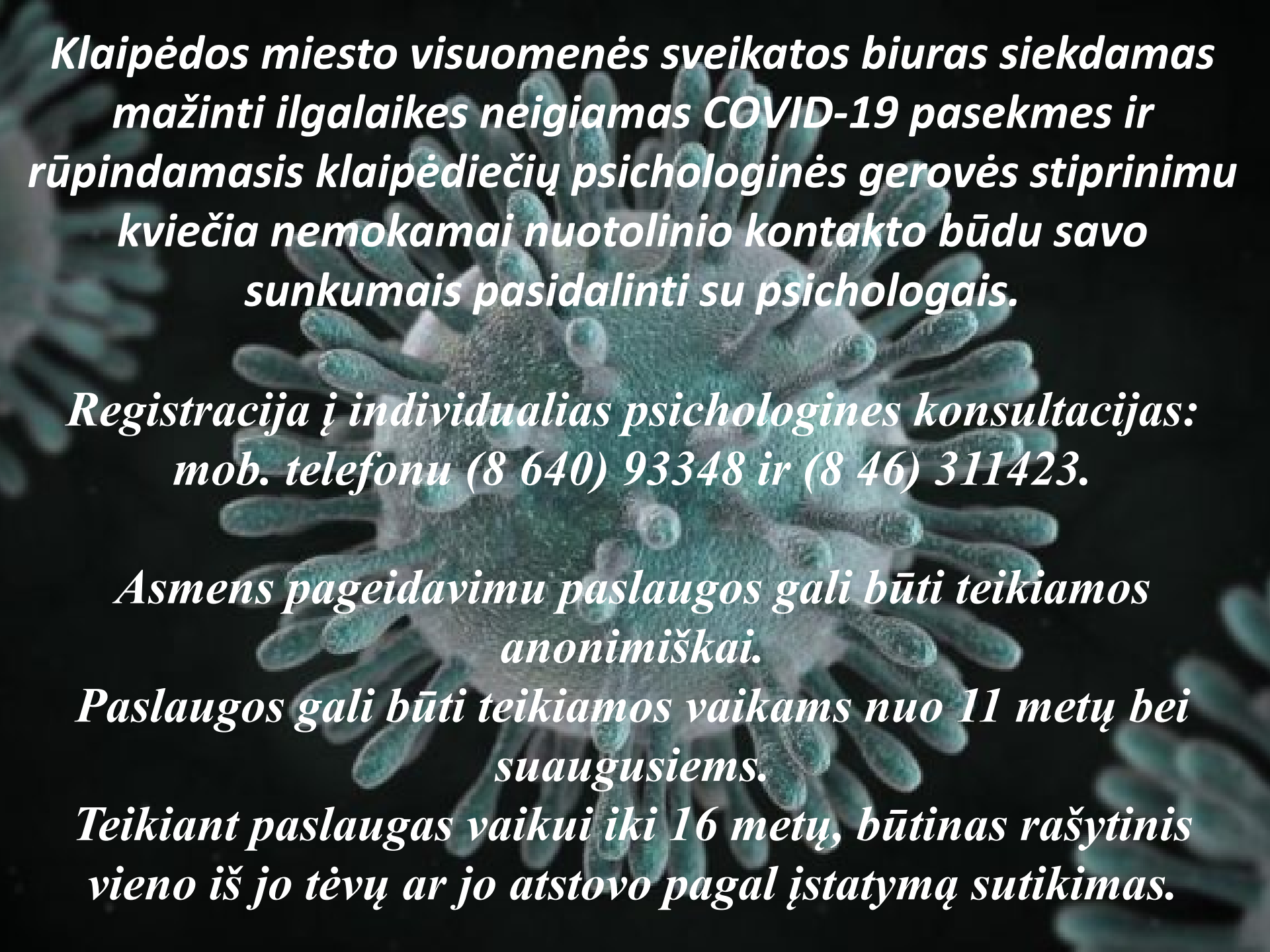


**Vilniaus
universitetas**



**Lietuvos
mokslo
taryba**

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)



*Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras siekdamas
mažinti ilgalaikes neigiamas COVID-19 pasekmes ir
rūpindamasis klaipėdiečių psichologinės gerovės stiprinimu
kviečia nemokamai nuotolinio kontakto būdu savo
sunkumais pasidalinti su psichologais.*

*Registracija į individualias psichologines konsultacijas:
mob. telefonu (8 640) 93348 ir (8 46) 311423.*

*Asmens pageidavimu paslaugos gali būti teikiamos
anonimiškai.*

*Paslaugos gali būti teikiamos vaikams nuo 11 metų bei
suaugusiems.*

*Teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis
vieno iš jo tėvų ar jo atstovo pagal įstatymą sutikimas.*



INFORMACIJA DARBUOTOJUI

Jeigu Jums yra patvirtinta COVID-19 liga

1. **Likite namuose** ir dėl tolimesnių veiksmų bei gydymo susisiekite su savo šeimos gydytoju.

2. **Telefonu informuokite savo vadovą/-us** (jei dirbate keliose ugdymo įstaigose) arba atsakingus asmenis apie Jums patvirtintą susirgimą **ir pateikite svarbią informaciją**: išvardinkite kolegas ir ugdytinius, su kuriais bendravote ilgiau nei 15 min., artimiau nei 2 m. atstumu be asmeninių apsaugos priemonių 72 val. iki simptomų pradžios (arba teigiamo testo rezultato, jei simptomai nepasireiškė) ir po to.

Galite pranešti sąlyty su Jumis turėjusiems žmonėms, kad susirgote. Jie turi užpildyti Sąlytį turėjusių asmenų anketą adresu <https://nvsc.lrv.lt/salyti-turejusi-asmenu-anketa> ir laukti NVSC skambučio.

SVARBU

Sąrašę pateikite asmenų vardus, pavardes, kontaktinius telefono numerius bei dieną, kada paskutinį kartą matėtės. Pasistenkite prisiminti kuriose ugdymo įstaigos patalpose lankėtės, ar dėvėjote apsaugos priemones (ir kokias), bei kitą informaciją pagal poreikį.

3. **Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai susisieks su Jumis per 24 val. nuo informacijos gavimo.** Jeigu praėjus parai po teigiamo testo atsakymo gavimo nesulaukėte skambučio iš NVSC, kreipkitės telefono numeriu **(8 5) 2649676**. Kai su Jumis susisieks NVSC specialistas, pateikite jam visą prašomą informaciją bei vykdykite jo rekomendacijas.

Pirmadienį-ketvirtadienį: 8.00-17.00 val.,
penktadienį: 8.00-15.45 val.
bei savaitgaliais 8.00-17.00 val.

4. **Pasireiškus ar pasunkėjus bent vienam** ūmios virusinės kvėpavimo takų infekcijos **požymiui** (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), atsiradus ūmių žarnyno infekcijų ir kt. susirgimų požymiams, **susisiekite su šeimos gydytoju** arba kreipkitės į GMP (tel. Nr. 112).

5. Į darbą galėsite grįžti tik po to, kai šeimos gydytojas, atsižvelgdamas į Jūsų tyrimų rezultatus, nustatys, kad pasveikote.

6. Daugiau informacijos apie saviizoliaciją galite rasti **Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklėse**, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352 "Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklių patvirtinimo".





INFORMACIJA TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS). Jeigu COVID-19 liga patvirtinta Jūsų vaikui.

1. **Likite namuose** ir dėl tolimesnių veiksmų bei gydymo susisiekitė su vaiko gydytoju.

2. **Telefonu informuokite ugdymo įstaigos vadovą** apie Jūsų vaikui patvirtintą susirgimą bei kartu su vaiku pabandykite aptarti, prisiminti su kuo vaikas ugdymo įstaigoje bendravo ilgiau nei 15 min., artimiau nei 2 m. atstumu be asmeninių apsaugos priemonių 72 val. iki simptomų pradžios (arba teigiamo testo rezultato, jei simptomai nepasireiškė) ir visas dienas po to.

3. **NVSC specialistai susisieks su Jumis** per 24 val. nuo informacijos gavimo Jeigu praėjus parai nuo teigiamo testo atsakymo gavimo nesulaukėte skambučio iš NVSC, kreipkitės telefono numeriu **(8 5) 264 9676**. Kai su Jumis susisieks NVSC specialistas, pateikite jam visą prašomą informaciją bei vykdykite jo rekomendacijas.

Pirmadienį-ketvirtadienį: 8.00-17.00 val.,
penktadienį: 8.00-15.45 val.
bei savaitgaliais 8.00-17.00 val.

SVARBU

Sąrašę pateikite asmenų vardus, pavardes, kontaktinius telefono numerius (vaikų tėvų (globėjų, rūpintojų) telefono numerius) bei dieną, kada paskutinį kartą su jais matėsi Jūsų vaikas. Pasistenkite kartu su vaiku prisiminti kuriose ugdymo įstaigos patalpose galėjo lankytis Jūsų vaikas, ar dėvėjo apsaugos priemones (ir kokias), bei kitą informaciją pagal poreikį.

4. Jei Jums ar vaikui pasireiškė ar pasunkėtų bent vienas iš ūmios virusinės kvėpavimo takų infekcijos požymių (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), atsirastų ūmių žarnyno infekcijų ir kt. susirgimų požymių, susisiekitė su šeimos gydytoju arba kreipkitės į GMP (tel. Nr. 112).

5. Į ugdymo įstaigą vaikas galės grįžti po to, kai šeimos gydytojas, atsižvelgdamas į tyrimų rezultatus, nustatys, kad vaikas pasveiko.

6. Dėl sąlyčio su COVID-19 liga sergančiu vaiku Jūs būsite izoliuotas. Į darbą galėsite grįžti pasibaigus saviizoliacijos laikotarpiui, jei nepasireišk užkrečiamajai ligai būdingi simptomai. Saviizoliacijos laikotarpį nustatys su Jumis susisiekęs NVSC specialistas.

7. Daugiau informacijos apie saviizoliaciją galite rasti Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklėse, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352 "Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklių patvirtinimo".





INFORMACIJA TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS), DARBUOTOJAMS.

Jeigu Jūs ar Jūsų vaikas turėjo didelės rizikos sąlytį su asmeniu, kuriam patvirtinta **COVID-19** liga

1. **Likite namuose** ir laukite NVSC specialistų skambučio.

2. **Telefonu informuokite ugdymo įstaigos vadovą/-us** arba atsakingus asmenis apie Jūsų arba Jūsų vaiko didelės rizikos sąlytį su COVID-19 liga sergančiu asmeniu.

3. NVSC specialistai susisieks su Jumis per 24 val. nuo informacijos gavimo. Jeigu praėjus parai nesulaukėte skambučio iš NVSC, užpildykite Sąlytį turėjusių asmenų anketą adresu <https://nvsc.lrv.lt/salyti-turejusi-u-as-menu-anketa> arba kreipkitės telefono numeriu **(8 5) 264 9676**. Kai su Jumis susisieks NVSC specialistas, pateikite jam visą prašomą informaciją bei vykdykite jo rekomendacijas.

4. **Saviizoliacijos laikotarpį** nustatys su Jumis susisiekęs NVSC specialistas.

5. Jei izoliavimo laikotarpiu **pasireikštų bent vienas iš ūmios virusinės kvėpavimo takų infekcijos** požymių (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808, informuokite apie susirgimo aplinkybes (turėtą sąlytį su sergančiuoju) ir vykdykite medikų rekomendacijas.

6. Daugiau informacijos apie saviizoliaciją galite rasti **Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklėse**, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352 "Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklių patvirtinimo".

SVARBU

Didelės rizikos sąlytį turėję asmenys – tie, su kuriais COVID-19 liga sergantis asmuo bendravo ilgiau nei 15 min., artimiau nei 2 m. atstumu be asmeninių apsaugos priemonių 72 val. iki simptomų pradžios (arba teigiamo testo rezultato, jei simptomai nepasireiškė) ir visas dienas po to.

*Pirmadienį-ketvirtadienį: 8.00-17.00 val.,
penktadienį: 8.00-15.45 val.
bei savaitgaliais 8.00-17.00 val.*



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



INFORMACIJA TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS)

Jeigu ugdymo įstaigos darbuotojas ar mokinys susirgo COVID-19 liga

1. Išlikite ramūs, ugdymo įstaigos vadovas informuos Jus apie susidariusią situaciją bei tolimesnius veiksmus. Ugdymo įstaiga kartu su NVSC specialistais išsiaiškins ar Jūsų vaikas turėjo sąlytį su sergančiu asmeniu bei nustatys sąlyčio riziką.
2. Jei NVSC specialistai nustatys, kad Jūsų vaikas turėjo didelės rizikos sąlytį su COVID-19 liga sergančiu asmeniu, su Jumis susisieks NVSC specialistai ir nurodys tolimesnius veiksmus ir paaškins apie saviizoliaciją, ištyrimo poreikį, jei toks bus.
3. Jei sužinote, kad Jūsų vaikas turėjo didelės rizikos sąlytį su COVID-19 liga sergančiu asmeniu išlikite ramūs ir laukite tolimesnių NVSC nurodymų. NVSC specialistai susisieks su Jumis per 24 val. nuo informacijos gavimo. Jeigu praėjus parai nesulaukėte skambučio iš NVSC, kreipkitės užpildydami Sąlytį turėjusių asmenų anketą adresu <https://nvsc.lrv.lt/salyti-turejusi-asmenu-anketa> arba telefono numeriu **(8 5) 264 9676**. Kai su Jumis susisieks NVSC specialistas, pateikite jam visą prašomą informaciją bei vykdykite jo rekomendacijas.

Pirmadienį-ketvirtadienį: 8.00-17.00 val.,
penktadienį: 8.00-15.45 val.
bei savaitgaliais 8.00-17.00 val.



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras