

**STRESAS NE VISADA YRA BLOGAS DALYKASI**

VISI MES PATIRIAME STRESĄ, VISIŠKAI NORMALU JAUSTI STRESĄ PRIEŠ EGAZIMINĄ ARBA SVARBŲ POKALBĮ. STRESĄ TAIP PAT GALI KELTI IR NAUJA MOKYKLA AR NAUJAS DARBAS. TAI NORMALU.

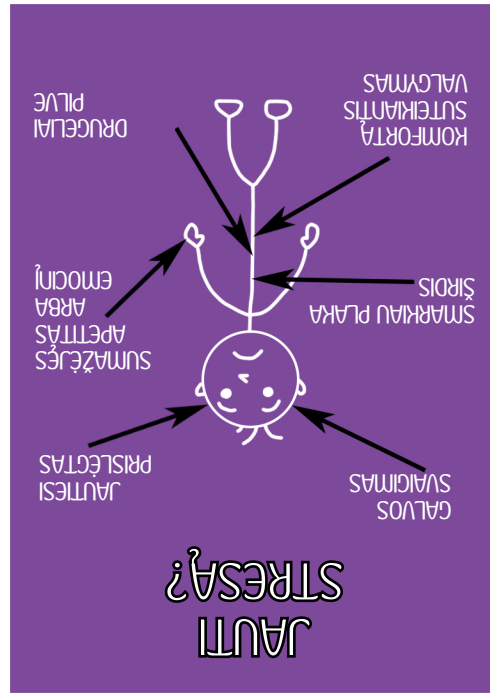
TAČIAU JEIGU DIDŽIŲ STRESĄ PATIRI DAŽNAI IR NESULAUKI JOKIOS PAGALBOS, TAVO ORGANIZMU TAI TAPS ŽALINGA.

**3 STRESO RŪŠYS**

**TEIGIAMAS**  
 NORMALU IR BŪTNA SVĖIKAM VYSTYMUISI. PAVYZDIU, EGAZIMINO LAIKYMAS ARBA SKIEPPI.

**TOLERUOTINAS**  
 RIMTAS LAIKINAS STRESAS, KURĮ SUMAZINTI PADEDA PARAMA GRĮŠTI SĄNTYKAI. PAVYZDIU, ARTIMO ŽMOGAUS MIRTS.

**TOKSINIS**  
 DIDEI, DAŽNI IR / AR ILGAI BĖSSTĖSIANTYS SUNKUMAI. EMOCINIS AR LYTIŠS SMURTAS.



**KAS YRA TOKSINIS STRESAS?**

„TAI LYG NUOLATINIS SPAUDIMAS – KAZKAS, KAS NUOLAT SUKASI TAVO GALVOJE. TARSISI KOKS TAM SUS DEBESIS TAU VIRŠ GALVOS!“

„ŠI LAIKSTINUKA JAUNIEMS ŽMONĖMS PARENGĖ KITI JAUNI ŽMONĖS. NORIME PADĖKOTI VISIEMS JAUNUOLIAMS, PADĖJUSIEMS ĮGYVENDINTI ŠIA IDĖJĄ.“

**The ATLANTIC Philanthropies**  
**Early Intervention Intervention Programme**  
**Northern Ireland Executive**  
[www.northernireland.gov.uk](http://www.northernireland.gov.uk)  
 DELIVERING SOCIAL CHANGE

**SBNi** Safeguarding Board for Northern Ireland  
**Believe in children** Barnardo's Northern Ireland

**VOIKŠČIOJIMAS / MANKŠTA**  
**MUZIKA KLAUSYMAS**  
**KARŠTAS GĖRIMAS / KALBĖJIMASIS SU KITAI**  
**JOGA / VALINGAS DĖMESINGUMO UGDYMAS**

**TINKAMI BŪDAI VALDYTI STRESUI**

**„KALBĖKIS SU KITAI ŽMONĖMIS APIE SAVO PROBLEMAS. NELAIKYK VISKO SAVYJE!“**

JEIGU JAUTI STRESĄ, PABANDYK PASIKALBĖTI SU:

- ARTIMU DRAUGU AR DRAUGAIS
- KURIJO NORS ŠEIMOS NARIU
- MOKYTOJU, GYDYTOJU AR SU JAUNIMU DIRBAČIU ASMENIU
- CHILDLINE: 0800 1111
- LIFELINE: 0808 808 8000

**JAUNAM ŽMOGUI SKIRTA INFORMACIJA APIE STRESĄ IR ATSPARUMĄ**

PATARIMAI BE JOKIŲ NESĄMONIŲ :)

# TOKSINIO STRESO PRIEŽASTYS

YRA DALYKŲ, KURIE LABIAU LINKĘ SUKELTI TOKSINĮ STRESĄ VAIKAMS IR JAUNUOLIAMS. TARP ŠIŲ DALYKŲ YRA:

SMURTAS

NEPRIEŽIŪRA

PROBLEMOS NAMUOSE



FIZINIS



NEPRIEŽIŪRA



PSICHINĖ LIGA



ĮKALINTAS GIMINAITIS



EMOCINIS



EMOCINĖ



SMURTAUJAMA PRIEŠ MAMĄ



SKYRYBOS



LYTNIS



PIKTNAUDŽIAUJAMA  
SVAIGIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS

## TOKSINIO STRESO DAROMAS POVEIKIS

TOKSINIS STRESAS YRA LABAI PAVOJINGAS IR GALI TURĖTI GYVENIMĄ KEIČIANČIŲ NEIGIAMŲ PASEKMIŲ FIZINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI. JEIGU BŪDAMAS VAIKAS PATIRI DAUG TOKSINIO STRESO, TIKĖTINA, KAD BŪSI LABIAU LINKĖS:

- PRADĖTI SANTYKIAUTI ANKSTYVAME AMŽIŪJE
- PRADĖTI RŪKYTI
- SUSIRGTI PLAUČIŲ AR ŠIRDIES LIGOMIS
- SUSIRGTI DIABETU
- PIKTNAUDŽIAUTI NARKOTIKAIS
- SUSIRGTI KEPENŲ LIGOMIS
- PULTI Į DEPRESIJĄ
- BANDYTI NUSIŽUDYTI

# GERA ŽINIA - ATSPARUMAS

GERA ŽINIA TAI, KAD YRA DAUGYBĖ BŪDŲ, KAIP ĮVEIKTI TOKSINĮ STRESĄ. TAI VADINAMA ATSPARUMU.

ATSPARUMAS TOKSINĮ STRESĄ PAKEIČIA Į TOLERUOTINĄ STRESĄ. ATSPARUMAS MUMS PADEDA SUSIDOROTI SU SUNKIOMIS SITUACIJOMIS IR PADEDA NE TIK IŠGYVENTI, BET IŠ TIESŲ AUGTI IR KLESTĖTI.

## PATARIMAI, KAIP TAPTI ATSPARESNIAM

- JEI ĮMANOMA, PASITRAUK IŠ SUSIDARIUSIOS SITUACIJOS
- PASIKALBĖK SU SUAUGUSIUOJU, KURIU PASITIKI
- SUSITAIKYK SU Tuo, KAD POKYČIAI YRA GYVENIMO DALIS
- RŪPINKIS SAVIMI
- ATKREIPK DĖMESĮ Į SAVO PATIES POREIKIUS IR JAUSMIUS
- IŠBANDYK GILŲ KVĖPAVIMĄ AR VALINGĄ DĖMESINGUMŲ UGDYMĄ
- VISKĄ VERTINK OBJEKTYVIAI
- MIEGOK BENT PO 8 VALANDAS
- SVEIKAI MAITINKIS IR BŪK AKTYVUS
- LEISK LAIKĄ SU SAVO DRAUGAIS IR PASIDALINK SAVO PROBLEMOMIS SU JAIS.
- DARYK DALYKUS, KURIE TAU PATINKA: SPORTAS, MUZIKA, SKAITYMAS, FILMŲ ŽIURĖJIMAS IR PAN.
- KALBĖTIS YRA GERAI!

JEIGU JAUTIESI TAIP, LYG TAVO GYVYBEI GRESIA PAVOJUS, SKAMBINK POLICIJAI TELEFONU 999 ARBA IŠSIKALBĖK PASKAMBINĖS Į LIFELINE TELEFONU 0808 800 8000

## KAI STRESUOJU...

- „EINU PASIVAIKŠČIOTI IR PRAVALYTI GALVĄ.“ SHARON, 19 m.
- „IŠGERIU PUODELĮ ARBATOS.“ SIMON, 13 m.
- „EINU Į SPORTO SALĘ IR KLAUSUSI MUZIKOS.“ HARRY, 17 m.
- „PASIKALBU SU DRAUGU.“ MICA, 15 m.
- „EINU PASIVAIKŠČIOTI ARBA SPORTUOJU.“ RICARDO, 16 m.
- „IMU 5 IŠGERIU PUODELĮ SKANIOS ARBATOS.“ EMMA, 17 m.
- „EINU PAVEDŽIOTI ŠUNĮ.“ NIKKI, 20 m.
- „UŽSIDĖDU AUSINES IR KLAUSAUSI MUZIKOS.“ THOMAS, 17 m.
- „EINU Į KINO TEATRĄ, ŽIŪRIU TV ARBA ŽAIDŽIU KOMPIUTERINIUS ŽAIDIMUS.“ AARON, 16 m.