



VILNIAUS PEDAGOGINĖ  
PSICHOLOGINĖ TARNYBA

## PRISIMINKITE

- Įtampos mažinimo būdų reikia mokytis ir juos praktikuoti.
- Įtampą mažinantys būdai veikia trimis kryptimis: nukreipia mintis nuo grėsmę keliančių dalykų, atpalaiduoja raumenis ir normalizuoja kvėpavimą.
- Mokantis relaksacijos, geriausia, kai tekstą jums skaito kažkas kitas. Galite pats įrašyti tekstą savo balsu.
- Vizualinės relaksacijos tekstus jūs galite pasirinkti pačius įvairiausius – tokius, kurie jums labiausiai patinka.
- Muzika yra didelis pagalbininkas mokantis relaksacijos.
- Atsipalaidavus raumenims, prasiplečia kraujagyslės, patenka daugiau kraujo, todėl kartu su atsipalaidavimu ateina sunkumo ir šilumos pojūtis.

## SVARBU RŪPINTIS SAVIMI

VILNIAUS PEDAGOGINĖ  
PSICHOLOGINĖ TARNYBA

A. Vivulskio g. 2a, Vilnius  
[www.vilniausppt.lt](http://www.vilniausppt.lt)

# ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAI

Ugdymo įstaigų pedagogams

## AR ŽINOTE, KAIP ĮTAMPA VEIKIA MŪSŲ KŪNĄ IR PROTĄ?

Patiriama įtampa - tai fizinė ir psichinė organizmo reakcija į slėgiančias situacijas, keliančias grėsmę individo gerovei ir sveikatai. Šios būsenos metu patiriame ne tik stiprias (neigiamas) emocijas, organizme vyksta ir fiziologiniai pokyčiai, kurie ilgai gali sutrikdyti sveikatą.



## ATPAŽINKITE ĮTAMPĄ

**JAUSMAI** - susijaudinimas, nekantrumas, sudirgimas, neviltis, pasimetimas, bejėgiškumas, įniršis,...

**FIZINIAI POJŪČIAI** - padažnėjęs širdies plakimas, sutrikęs kvėpavimas, įsitempę raumenys, virpančios rankos, skausmai, padidėjęs prakaitavimas, ...

**MINTYS** - „Aš nevykėlis!“ „Man taip nesiseka!“ „Noriu viską mesti!“ „Niekas man nepaveda!“...

**ELGESYS, VEIKSMAI** - skubūs ir neapgalvoti veiksmai, polinkis į radikalumą, garsumą, agresyvumą, prievartą, emocingas skundimasis, gaillestis sau, ...

## KAIP VALDYTI ĮTAMPĄ

- Žinoti, kokios situacijos Jums kelia įtampą.
- Žinoti kaip Jūs reaguojate tokioje situacijoje.
- Atskirti, kurios iš Jūsų reakcijų yra ne konstruktyvios, keliančios dar didesnę susijaudinimą.
- Įsisąmoninti, kokios mintys kyla įtampos metu, atpažinti tų minčių iracionalumą ir ilgai išmokti jas pakeisti racionaliomis.
- Mokėti atpalaiduoti raumenis, sureguliuoti kvėpavimą.

## GALITE PADĖTI SAU

### 10 ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDŲ

1. Mankštinkitės, bėgiokite, plaukiokite, vaikščiokite, važinėkite dviračiu. Atraskite Jums tinkamiausią veiklą.
2. Mokykitės emociškai atsitraukti, atpalaiduoti raumenis, panirti į ramybės būseną.
3. Stenkitės susikurti kuo jaukesnę ir sau mielesnę darbo aplinką.
4. Raskite patikimą žmogų, su kuriuo galėtumėte atvirai pasikalbėti.
5. Rūpinkitės tinkama mityba.
6. Prisiminkite savo senus pomėgius arba atraskite naujų.
7. Skirkite laiko kokybiškam poilsiui.
8. Ugdykite pozityvumą.
9. Pastebėkite kasdienius mažus gyvenimo stebuklus darbo rutinoje ir už darbo ribų.
10. Dar labiau PAMILKITE ir MYLĖKITE save.

### IŠBANDYKITE RELAKSACIJAS

- Progresyvus raumenų atpalaidavimas;
- Vizualinė relaksacija;
- Gili kvėpavimo relaksacija;
- Autogeninė treniruotė.

Norėdami išmokti relaksacijos būdų, konsultuokitės su specialistais arba ieškokite informacijos internete.