

# ĮVEIK EGZAMINUS

**BE STRESO**

1

## STRESĄ PATIRIA VISI

Stresas – nuolatinis mūsų visų palydovas, kuris gali būti trumpalaikis, ilgalaikis ar net pasikartojantis, o streso įveikimo efektyvumas yra individualus. Jaunų žmonių stresas ne visada toks kaip suaugusiųjų, tačiau visi gali rasti sveikų būdų su juo susidoroti.

2

## NE VISAS STRESAS YRA BLOGAS

Esant pavojingai situacijai, stresas siunčia kūnui signalą pasirengti susidurti su grėsme, o gyvybei nepavojingose situacijose gali motyvuoti veikti, pavyzdžiui, atliekant testą, praktikuojant fortepijono rečitalį ar apskritai mokantis, kai mieliau ilsėtumėtės.

3

## ILGAI TRUNKANTIS STRESAS KENKIA

Ilgalaikio streso šaltinis yra pastovus ir kūnas nebegauna aiškaus signalo grįžti prie įprasto veikimo. Užsitęsęs stresas gali pasireikšti virškinimo simptomais, galvos skausmu, nemiga ar nuotaikų kaita. Ilgainiui nuolatinė įtampa gali sukelti rimtų sveikatos problemų.



Šioje knygelėje sužinosi pagalbos sau būdus taikant savirefleksiją bei kvėpavimo pratimus. Taip pat sužinosi, kaip padėti sau pasiteklant tinkamą mitybą bei laikintis miego režimo.

---

TURINYS

1  
SAVIREFLEKSIJA

2  
KVĖPAVIMO PRATIMAI

3  
MIEGAS

4  
MAISTAS

---



# SAVIREFLEKSIJA

Savirefleksija yra sąmoningas gilus susimąstymas apie sukauptą patirtį, jos apibendrinimas ir analizė. Reflektuoti galima labai įvairiai: skirtingu laiku, dažniu ar taikant įvairias refleksijos formas. Tai gali padėti ne tik apmąstyti, bet ir geriau pažinti save, pagerinti santykius su aplinkiniais žmonėmis, kryptingai siekti užsibrėžtų tikslų ir pasirūpinti savo emocine sveikata.

Norint išbandyti savirefleksiją, pirmiausia reikia atrasti sau jaukią aplinką ir laiką, kad visas dėmesys būtų skirtas tik sau. Taip pat rekomenduojama pasiimti popieriaus lapą ar užrašų knygutę, į kurią galima užsirašyti visas kylančias mintis.



---

○ ○ ○

# KAIP SAU PADĖTI TAIKANT SAVIREFLEKSIJĄ?

Norėdami labiau sutelkti dėmesį ir atsipalaiduoti, prieš atlikdami refleksijos pratimus skirkite šiek tiek laiko įsižeminimo praktikai, kurios metu neskubėdami užrašykite 5 dalykus, kuriuos šiuo metu matotet; 4 dalykus, kuriuos girdite; 3, dalykus, kuriuos jaučiate; 2 dalykus, kuriuos užuodžiate ir 1 dalyką, kurio skonį dabar jaučiate. Tai padės perkelti dėmesį į šią akimirką ir atsipalaiduoti.

Visi gyvename ypač greitu tempu ir norime daug veikti, išmokti ir patirti. Tačiau, kai gyvename aktyviai, galime jausti didžiulį emocijų antplūdį, kai atrodo, kad visko per daug, nespėjame išgyventi savo emocijų ir išbūti su visomis patirtimis. To nereikia bijoti, nes mūsų smegenims reikia laiko, kad galėtų atsigauti ir patirti visus kasdienybės išgyvenimus.

Tačiau galima sau padėti suprasti emocijas ar kylančias mintis ir išbandyti kelis refleksijos pratimus, kurie padės sustoti ir išgyventi vidinius potyrius.



---



## Savirefleksijos pratimai

### 3 geri dalykai

Kiekvieną dieną bent savaitę pabandykite prieš eidami miegoti užrašyti 3 gerus dalykus, kurie tą dieną nutiko. Tai nebūtinai turi būti labai įspūdingi dalykai – tinka viskas, kas tą dieną nudžiugino. Pasistenkite kuo plačiau aprašyti tuos dalykus, pagalvokite, kaip jautėtės, kai tai nutiko, kas dėl to pasikeitė. Tai pratimas, padėsiantis kiekvieną, net ir pačią sunkiausią dieną, atrasti kažką malonaus ir tuo pasidžiaugti.

### Dėkingumo pratimas

Kiekvieną dieną bent savaitę pabandykite skirti šiek tiek laiko ir prieš eidami miegoti užrašykite 1 dalyką, už ką esate dėkingas tą dieną. Atlikdamas dėkingumo pratimą galite padėti sau ne tik apžvelgti dieną, pastebėti mažus, malonius dalykus, bet ir pakeisti savo požiūrį į aplink vykstančius procesus, vertinti tai, ką turite ir išgyventi šią akimirką.

### Mano geriausios savybės

Visi turime daugybę gerų savybių, kurių kartais nemokame atpažinti ir pritaikyti. Todėl kiekvienos dienos pabaigoje pabandykite pagalvoti, kaip šią dieną pavyko panaudoti savo geriausias savybes. Jeigu sunku sugalvoti savo geriausias bruožus, internete yra daugybė laisvai prieinamų testų, kurie galėtų padėti jas prisiminti. Stenkitės pritaikyti savo geriausias savybes dienos metu vis naujesniais ir įdomesniais būdais.



# 2

## KVĖPAVIMO PRATIMAI

Kvėpavimas yra natūralus veiksmas, kurį atliekame maždaug 16-20 kartų per minutę. Tačiau atliekant sąmoningo diafragminio kvėpavimo pratimus, kurių metu yra kontroliuojamas kvėpavimo greitis ir dažnis, galima paskatinti ne tik deguonies patekimą į organizmą, bet ir atsipalaidavimą, streso ar skausmo sumažinimą, susikaupimo, energijos kiekio ar bendros psichologinės būsenos pagerinimą.

---

# KVĖPAVIMO PRATIMAI

## Ką reikia žinoti, prieš atliekant kvėpavimo pratimus?

- Kvėpavimo pratimai turėtų būti atliekami ramioje ir patogioje erdvėje, kurioje galite atsipalaiduoti.
- Atraskite patogią kūno poziciją – galite atsisėsti ant kėdės ir kojas atremti į žemę arba atsigulti ant lygaus paviršiaus. Svarbu, kad jūsų stuburas būtų ištiestas, o kūnas atsipalaidavęs.
- Pasirinkite kvėpavimo pratimų trukmę ir nustatykite laikmatį. Nustatę laikmatį galėsite susikaupti, nes nereikės nuolat tikrinti laiko.
- Atlaisvinkite varžančias aprangos detales, pavyzdžiui, diržus ar priglundusius papuošalus, kad galėtumėte laisvai ir giliai kvėpuoti.
- Kvėpuodami padėkite vieną ranką ant krūtinės, o kitą – ant pilvo. Apatinė ranka turėtų judėti. Viršutinė ranka turi likti rami arba judėti tik judant apatinei rankai.
- Jei atliekant kvėpavimo pratimą pradeda svaigti galva arba pykinti, nedelsiant nutraukite pratimą ir grįžkite prie įprasto kvėpavimo ritmo.

## I Kvėpavimo pratimas - **RAMYBĖ**

Šis kvėpavimo pratimas yra skirtas stresui sumažinti ir mintis nuraminti, nes lėtas ir kontroliuojamas diafragminis kvėpavimas su pailgintu iškvėpimu sukelia natūralią kūno atsipalaidavimo reakciją.

### **REKOMENDUOJAMA:**

- kartoti pratimą 6 minutes;
- pratimą atlikti, kai norima atsipalaiduoti, sumažinti širdies ritmą ar nerimą, prieš valgį ar svarbius susitikimus.

### ĮKVĖPIMAS



### IŠKVĖPIMAS





---

## II Kvėpavimo pratimas - SUSIKAUPIMAS

Šis kvėpavimo pratimas yra skirtas dėmesio ir sąmoningumo lygiui pagerinti. Pratimo metu yra suaktyvinama parasimpatinė nervų sistema, kuri sumažina stresą ir kraujospūdį, didindama kvėpavimo ištvermę.

### REKOMENDUOJAMA:

- kartoti pratimą 4 minutes;
- pratimą atlikti, kai yra jaučiamas žemas energijos lygis ar, kai reikia susikaupti ilgesniam laiko tarpui;
- pratimą atlikti naudojant pirštą ir visiškai uždengiant vieną šnervę. Kiekvieną kartą iškvėpdami pakeiskite šnervę, pro kurią įkvepiate.

### ĮKVĖPIMAS



Oro įkvėpimas pro vieną šnervę  
skaičiuojant iki 4.



### IŠKVĖPIMAS



Oro iškvėpimas pro kitą šnervę  
skaičiuojant iki 4.

## III Kvėpavimo pratimas - ENERGIJA

Šis pratimas sukurtas siekiant akimirksniu padidinti energijos lygį, pakelti nuotaiką, padidinti deguonies kiekį kraujyje ir sutelkti dėmesį.

### REKOMENDUOJAMA:

- kartoti pratimą bent kelis kartus po minutę;
- pratimą atlikti atsikėlus ryte, prieš sportą, darbą arba kai jaučiamas žemas energijos lygis;
- kaskart atlikus pratimo seriją, svarbu sulaikyti kvėpavimą 20 sekundžių.

### KVĖPAVIMAS



20 greitų oro įkvėpimų ir iškvėpimų  
per nosį skaičiuojant iki 1.



### KVĖPAVIMO SULAIKYMAS



Atlikus 20 greitų įkvėpimų,  
20 sekundžių sulaikomas kvėpavimas.

---

## II Kvėpavimo pratimas - **SUSIKAUPIMAS**

Šis kvėpavimo pratimas yra skirtas dėmesio ir sąmoningumo lygiui pagerinti. Pratimo metu yra suaktyvinama parasimpatinė nervų sistema, kuri sumažina stresą ir kraujospūdį, didindama kvėpavimo ištvermę.

### **REKOMENDUOJAMA:**

- kartoti pratimą 4 minutes;
- pratimą atlikti, kai yra jaučiamas žemas energijos lygis ar, kai reikia susikaupti ilgesniam laiko tarpui;
- pratimą atlikti naudojant pirštą ir visiškai uždengiant vieną šnervę. Kiekvieną kartą iškvėpdami pakeiskite šnervę, pro kurią įkvepiate.

### **ĮKVĖPIMAS**



**Oro įkvėpimas pro vieną šnervę  
skaičiuojant iki 4.**



### **IŠKVĖPIMAS**



**Oro iškvėpimas pro kitą šnervę  
skaičiuojant iki 4.**

## III Kvėpavimo pratimas - **ENERGIJA**

Šis pratimas sukurtas siekiant akimirksniu padidinti energijos lygį, pakelti nuotaiką, padidinti deguonies kiekį kraujyje ir sutelkti dėmesį.

### **REKOMENDUOJAMA:**

- kartoti pratimą bent kelis kartus po minutę;
- pratimą atlikti atsikėlus ryte, prieš sportą, darbą arba kai jaučiamas žemas energijos lygis;
- kaskart atlikus pratimo seriją, svarbu sulaukyti kvėpavimą 20 sekundžių.

### **KVĖPAVIMAS**



**20 greitų oro įkvėpimų ir iškvėpimų  
per nosį skaičiuojant iki 1.**



### **KVĖPAVIMO SULAIKYMAS**



**Atlikus 20 greitų įkvėpimų,  
20 sekundžių sulaukomas kvėpavimas.**

---

## IV Kvėpavimo pratimas - SKAUSMO MALŠINIMAS

Pratimas yra skirtas viso kūno skausmui malšinti, kurio metu yra padidintas deguonies kiekis kraujyje ir raminama parasimpatinė nervų sistema. Taip gali būti malšinamas galvos ar raumenų skausmas.

### REKOMENDUOJAMA:

- kartoti pratimą bent 3 minutes;
- pratimą atlikti, kai yra jaučiama raumenų įtampa, galvos ar kūno skausmas.

#### ĮKVĖPIMAS



Oro įkvėpimas per nosį lėtai skaičiuojant iki 4.

#### KVĖPAVIMO SULAIKYMAS



Kvėpavimo sulaikymas skaičiuojant iki 4.

#### IŠKVĖPIMAS



Oro iškvėpimas per burną lėtai skaičiuojant iki 6.

## V Kvėpavimo pratimas - MIEGAS

Šis pratimas yra vadinamas natūraliu nervų sistemos raminamuoju, nes lėtas ritmiškas, diafragminis kvėpavimas padeda kūnui išlaisvinti raumenų įtampą, sumažinti širdies ritmą ir pailsinti protą.

### REKOMENDUOJAMA:

- kartoti pratimą bent 5 minutes;
- pratimą atlikti prieš einant miegoti, kai jaučiamas stresas, per didelis kūno aktyvumas arba kai skrendama lėktuvu.

#### ĮKVĖPIMAS



Oro įkvėpimas per nosį lėtai skaičiuojant iki 4.

#### KVĖPAVIMO SULAIKYMAS



Kvėpavimo sulaikymas skaičiuojant iki 7.

#### IŠKVĖPIMAS



Oro iškvėpimas per burną lėtai skaičiuojant iki 8.

**Atminkite, kad atliekant kvėpavimo pratimus svarbiausia yra nuoseklumas. Reguliariai praktikuodamiesi sukursite gilesnį ryšį su kvėpavimu ir padidinsite suteikiamą naudą.**

---

# 3

## MIEGAS

Miegas – tai svarbus nuolatinis procesas, darantis įtaką mūsų sveikatai, savijautai bei nuolatinio streso įveikai. Miegas padeda atkurti budrumą dienos metu, pagerina atmintį ir emocinę žmogaus būklę. Jei neišsimiegame, imuninė sistema ilgainiui pradeda silpti. Rekomenduojama dėmesį skirti ne tik miego trukmei, bet ir kitiems gyvenimo įpročiams, kurie gali pagerinti miego kokybę.

---

# PATARIMAI KOKYBIŠKAM MIEGUI

## MIEGO APLINKA

Pasirūpink, kad erdvė, kurioje miegi, būtų vėsi, tamsi, rami ir patogi. Nelaikyk čia televizoriaus, telefono, planšetės ir kompiuterio – jie gali trukdyti ir sukelti papildomą įtampą.



## FIZINIS AKTYVUMAS

Būk aktyvus! Užsiimk kasdien bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



## IŠMANIEJI TELEFONAI

Stenkis kuo mažiau prieš miegą naudotis išmaniuoju telefonu ir / ar kitomis elektroninėmis priemonėmis. Jų ekrano skleidžiama šviesa blogina miego kokybę.

## RAMINANČIOS VEIKLOS PRIEŠ MIEGĄ



Veiklas rinkis apgalvotai: aromaterapinė vonia, ramunėlių arba levandų arbata, tyli, raminanti muzika ar mėgstama knyga gali atpalaiduoti ir sukurti tinkamą atmosferą miegui.

## SUBALANSUOTA MITYBA

Stenkis valgyti reguliariai. Pagrindinis valgymas turėtų būti pirmoje dienos pusėje, nepersivalgyk, ypač vakare. Rekomenduojama nevalgyti bent 2–3 val. prieš miegą, kad virškinimo procesai netrikdytų miego kokybės.



## REŽIMAS

Laikykis rytinio režimo – visada kelkis tuo pačiu metu ir nebandyk vėl iš naujo užmigti ar pasnausti.



# 4

## MAISTAS

Šiuolaikinis gyvenimo būdas kelia daug streso: greitėjantis gyvenimo tempas, nesėkmės darbe ir asmeniniame gyvenime. Mūsų organizmas nuolat patiria stresą, kuris gali užsitęsti ir padaryti žalos: sukelti virškinimo, valgymo sutrikimus, nemigą, galvos skausmus. Tačiau visi galime su juo kovoti ir bandyti atrasti sveikų būdų, kurie padės sumažinti stresą. Siūlome kelis būdus, kurie padės kovoti su stresu ir jo pasekmėmis.

# STRESAS IR MAISTAS

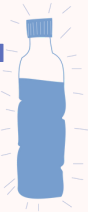
## LAIKYKITĖS KASDIENIO REŽIMO

Kad mūsų organizmas tinkamai funkcionuotų, svarbu palaikyti pastovų režimą. Kasvakar eikite tuo pačiu metu miegoti ir išmiegokite 8–10 val., reguliariai valgykite 3–5 kartus per dieną ir užsiimkite fizine veikla bent 30 minučių kasdien.



## GERKITE PAKANKAMAI VANDENS

Nepamirškite per dieną išgerti pakankamą kiekį vandens.



## JUDĖKITE

30 minučių pasivaikščiavimas gryname ore ne tik atitrauks Jūsų mintis nuo kasdieninių rūpesčių, bet ir sumažins įtampą, pagerins nuotaiką.

## PAPILDYKITE MITYBĄ MAISTO PRODUKTAIS, KURIE MAŽINĄ STRESĄ.

Kai jausitės išsekę ir įsitempę, atsiminkite, kad yra maisto produktų, kurie gali padėti numalšinti stresą:

- Suvalgius juodojo šokolado, organizme sumažėja streso hormonų lygis, tad stresą pakeliame lengviau, taip pat pagerėja ir nuotaika. Rinkitės šokoladą, kuris savo sudėtyje turi ne mažiau kaip 85 proc. kakavos, nepadauginkite – dienos norma neturėtų viršyti 30 gramų.
- Avokadai, riešutai, riebi žuvis turi daug omega 3 rūgščių, kurios padeda mažinti nerimą ir depresiją. Patartina per savaitę suvalgyti mažiausiai dvi porcijas 100g riebios žuvies ir avokadų, o kasdien saują riešutų.
- Citrusiniai vaisiai – turi vitamino C, kuris gali būti puikus pagalbininkas siekiant išsivaduoti iš streso gniaužtų. Valgykite apelsinus, greipfrutus, o jei nemėgstate citrusinių vaisių, į savo mitybą įtraukite – raudonųjų ir žaliųjų paprikų, brokolių ar kivių.

Stresas yra normalus gyvenimo reiškinys – išmokę jį atpažinti ir suvaldyti, galėsite labiau atsipalaiduoti, kad ir susidūrę su sunkiausiais gyvenimo iššūkiais. Tikimės, kad šie patarimai padės lengviau kovoti su stresu.

