GERA BŪTI SAVIMI

Maži žingsneliai link sveikesnio ir labiau pasitikinčio savimi.



eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union

TURINYS

- Tavo kūnas nėra tavo priešas..... 3
- Tu nesi vienas..... 4
- Maistas ir jausmai yra susiję..... 5
- Stresas, ekranai ir miegas..... 6
- Kas iš tiesų leidžia tau jaustis gerai..... 7
- Susikurk savo pusiausvyrą..... 8
- Tu gali prašyti pagalbos..... 9
- Baigiamoji žinutė: Tu pats/-i kuri savo istoriją..... 10



eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union



Tavo kūnas nėra tavo priešas

"Norėčiau atrodyti kitaip."

"Problema ne tavo kūnas, o galbūt tai, kokį jį matyti esame išmokyti."

- Kūnai būna įvairių formų, spalvų ir dydžių. Ir kiekvienas kūnas vertas priežiūros.
- Savivertė nematuojama kilogramais ar "patiktukais". Ji atsiskleidžia pagal tai, kaip elgiesi su savimi.
- Žiniasklaida dažnai rodo nerealistiškus idealus. Nustok sekti paskyras, kurios verčia tave jaustismenku/-a.

Patarimas:

Pradėkite sekti žmones internete, kurie propaguoja pozityvų požiūrį į kūną, tikrus kūnus ir gerumą – tiek sau, tiek kitiems.

Išbandykite tai:

Užrašykite 3 dalykus, kuriuos jūsų kūnas leidžia jums daryti – šokti, bėgioti, kvėpuoti, apkabinti.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Tu nesi vienas

“Visi kiti atrodo gerai. Kodėl aš vienas taip jaučiuosi?”

“Ne tu vienas. Daugelis žmonių taip jaučiasi – jie tiesiog ne visada tai parodo.”

- Pasimetimo, nesaugumo ar prislėgtumo jausmas nereiškia, kad su tavimi kažkas negerai – tai parodo, kad esai žmogus.
- Tavo mintys ir emocijos gali būti labai stiprios, bet tu nevienintelis/-ė, kuris/-i su jomis susiduria.
- Kalbėjimas apie savo jausmus su žmogumi, kuriuo pasitikite, gali iš tikrųjų daug pakeisti.
- Dienoraščio rašymas, grojaraščių kūrimas ar savo emocijų įvardijimas garsiai yra maži žingsneliai pradėti

Patarimas: Turėkite “minčių stiklainį“, kuriame kiekvieną dieną užsirašytum po vieną įvykį, kuris tave slėgė, ir po vieną įvykį, kuris padėjo.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Maistas ir jausmai yra susiję

"Kodėl aš valgau, jei net nesu alkanas/-a?"
"Galbūt maistas teikia tau paguodą, kai širdis pilna triukšmo."

- Maistas gali būti tarsi draugas, kai emocijos stiprios, bet tai nėra sprendimas.
- Emocinis valgymas pasireiškia, kai mums nuobodu, liūdna, pikta ar net esame laimingi.
- Gali išmokti stabtelėti ir savęs paklausti: "Ar aš alkanas/-a, ar kažkas kita ?"

Patarimas:

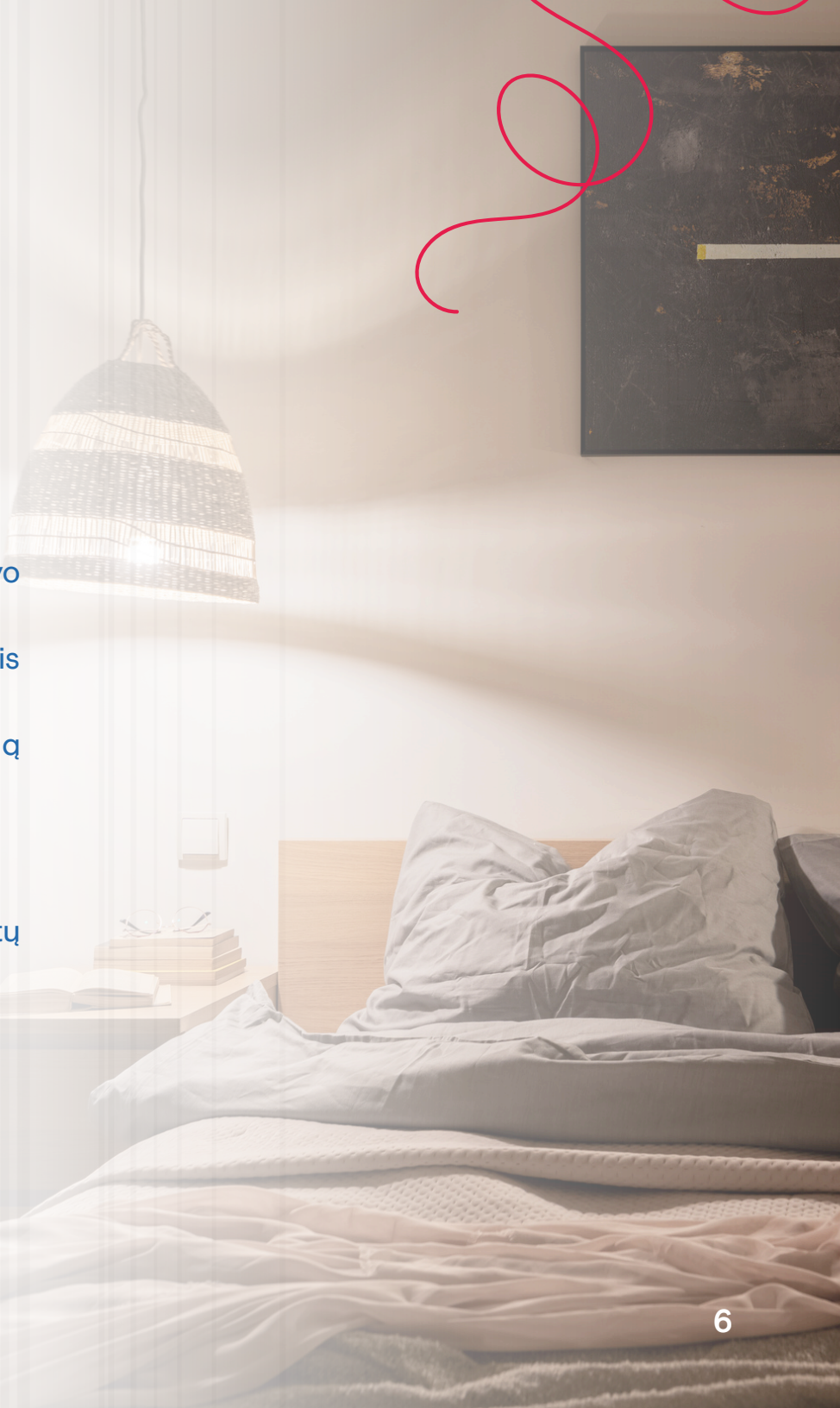
- Susikurk "komforto rinkinį" iš dalykų, kurie jus ramina: dienoraštis, nuotraukos, grojaraštis, kvapnus kremas.
- Valgyk reguliariai – jūsų kūnas mėgsta ritmą.
- Jei daug užkandžiauji, stenkis sveikatai palankius produktus padėti matomose vietose, o itin perdirbtus – nepasiekiamoje vietoje.

Stresas, ekranai ir miegas

“Aš vis užsibūnu telefone, nes nenoriu galvoti.”

“Bet kuo labiau pavargsti, tuo garsesnės darosi mintys.”

- Miegas ir stresas yra susiję. Kai esi išsekę/-usi, tavo smegenys negali tinkamai apdoroti emocijų.
- Mėlyna ekranų šviesa sutrikdo melatonino – hormono, kuris padeda užmigti ir palaikyti dienos ritmą, – gamybą.
- Vėlyvas vakarinis naršymas internete verčia tavo kūną manyti, kad yra diena



Patarimai:

- 30–60 minučių prieš miegą pasirink veiklą, kuri padėtų atsipalaiduoti: skaitymą, muziką, piešimą.
- Vakare telefone įjunk naktinį režimą.
- Laikyk telefoną toliau nuo savo lovos



Kas iš tikrųjų tau leidžia jaustis gerai

"Nemėgstu sporto."

"Viskas gerai. Judėjimas yra ne apie pergalę. Tai apie energiją ir džiaugsmą."

- Judėjimas išskiria endorfinus – tavo organizmo gaminamas medžiagas, kurios gerina nuotaiką.
- Tau nereikia savęs versti "sportuoti". Tiesiog judėk taip, kaip nori tavo kūnas: šok, daryk tempimo pratimus, vaikščiok, šokinėk, lipk.
- Buvimas lauke gerina nuotaiką ir mažina nerimą.

Patarimai:

- Mokymosi metu pabandyk daryti 10 minučių "judėjimo pertraukėles".
- Kai tik turi galimybę, rinkis aktyvias veiklas ir leisk laiką lauke... kodėl gi nesuorganizavus tokios veiklos su draugais?
- Pasivaikščiok klausydamasis/-a tau patinkančios muzikos – vienas grojaraštis = vienas pasivaikščiojimas.

Susikurk savo pusiausvyrą

“Kartais noriu struktūros, kitais – laisvės.”

”Pusiausvyra – tai ne taisyklės, o ritmas.”

- Tau nereikia būti tobulu – svarbiausia jaustis gerai.
- Struktūra gali padėti jaustis mažiau prislėgtu/-a, ypač stresiniais laikotarpiais.
- Turėti "laisvų" dienų yra normalu – pusiausvyra yra lankstumas, o ne kontrolė.



Patarimai:

- Pasirinkite 2 ar 3 veiksmus, kuriuos kartosi kasdien (pvz., “keltis tuopačiu metu“, ”išgerti vandens prieš pietus“).
- Susidaryk savaitės planą, kuriame būtų ne tik užduotys, bet ir poilsis, linksmybės, bendravimas, bei maistas.
- Įvertink mažas rutinas: dantų valymą, pusryčių ruošimą, apsirengimą.

Tu gali prašyti pagalbos

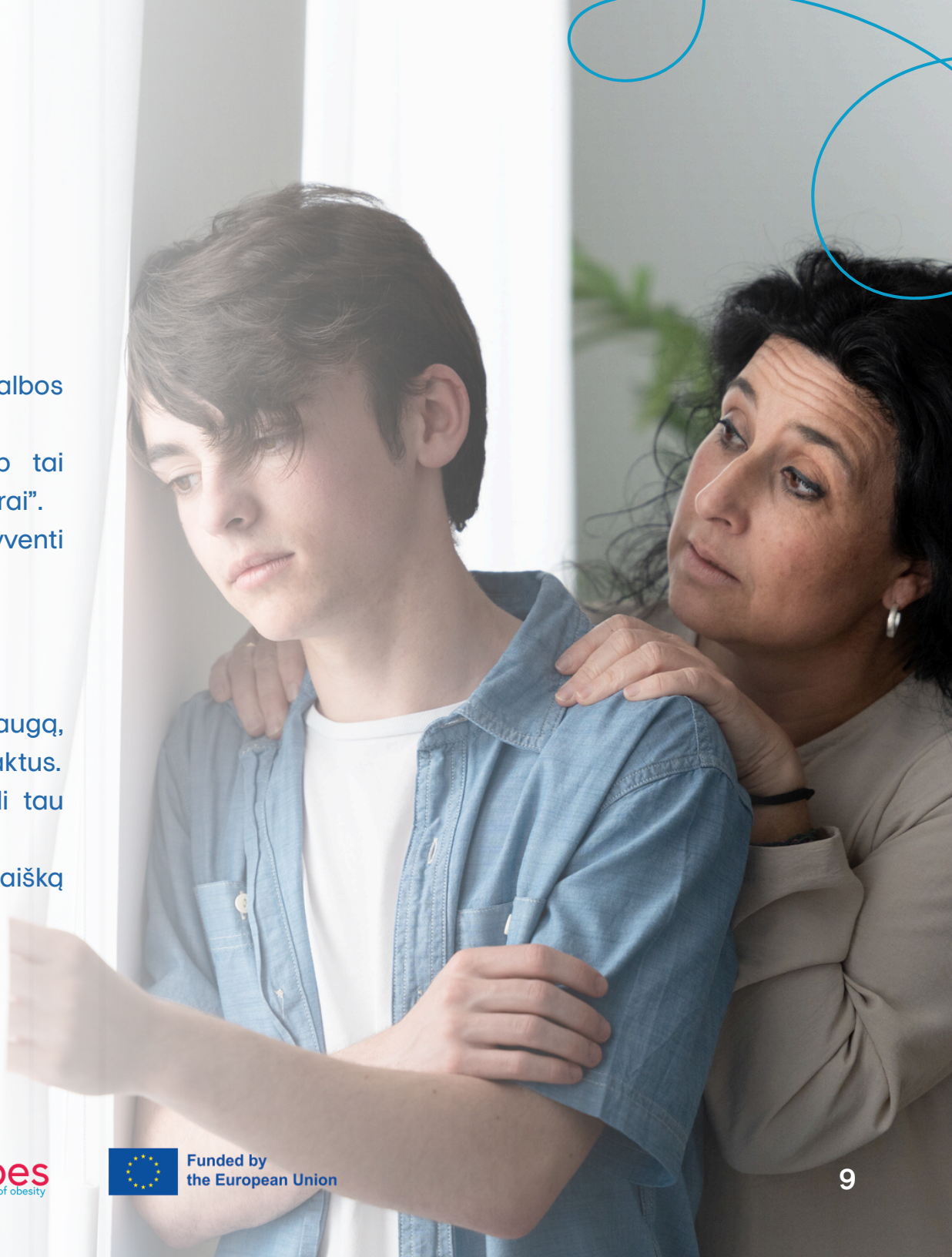
"Turėčiau pats su tuo susitvarkyti."

"Pagalbos prašymas nėra silpnumas. Tai žmogiška."

- Kiekvienam kartais būna sunku – prašyti pagalbos yra drąsu.
- Nieko tokio, jei nežinai, ką jauti ar kaip tai paaiškinti– tiesiog pradėk nuo "Nesijaučiu gerai".
- Žmonės nori padėti. Tau nereikia to išgyventi vienam/-ai.

Patarimai:

- Pasirink 2 žmones, kuriais pasitiki (draugą, mokytoją, trenerį, giminaitį). Išsaugok jų kontaktus.
- Dienoraščio rašymas arba balso įrašai gali tau padėti išmokti išreikšti savo jausmus.
- Jei nedrąsu kalbėtis, pirmiausia parašyk laišką arba išsiųskite žinutę.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Baigiamoji žinutė: tu pats/-i kuri savo istoriją

- Tu nesi sugniuždytas/-a – tu keitiesi .
- Viskas, ką darai rūpindamasis/-i savo protu ir kūnu, stiprina tave.
- Jūsų vertė nematuojama skaičiais–nei svarstyklėmis, nei socialiniuose tinkluose.

Patarimai, kuriuos reikia atsiminti:

- Poilsis turi būti produktyvus.
- Maistas nėra nei apdovanojimas, nei bausmė.
- Tau nereikia savęs “taisyti” – tiesiog ženk kitą malonų žingsnį.

Išbandykite tai:

Kiekvieną rytą užbaik šį sakinį: “Šiandien būsiu sau malonus, nes ...”

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Gera būti savimi!



Maži žingsneliai link sveikesnio, labiau pasitikinčio savimi

GERA SAVIJAUTA

eprobes
early prevention of obesity

EPROBES.EU

Funded by the European Union

Žodynėlis

Melatoninas

Melatoninas yra hormonas, kuris padeda reguliuoti organizmo miego ir budrumo ciklą. Jo reguliaciją gali sutrikdyti naktinis apšvietimas (ypač mėlyna ekranų šviesa), nereguliarūs miego įpročiai, stresas arba vėlyvas vakarinis maistas. Jo kiekis padidėja vakare, kad tave užmigdytų, ir mažėja ryte, kad padėtų tau pabusti.

Endorfinai

Natūralios jūsų organizmo gaminamos cheminės medžiagos, kurios padeda sumažinti skausmą ir sustiprinti teigiamus jausmus. Jos dažnai vadinamos “geros savijautos hormonais”, nes gali pagerinti nuotaiką, paskatinti atsipalaidavimą ir netgi sukelti laimės-jausmą po tokios veiklos kaip mankšta, juokas ar muzikos klausymasis.

Literatūros šaltiniai

- Camacho-Barcia, L. et al. Eating disorders and obesity: bridging clinical, neurobiological, and therapeutic perspectives. Trends in Molecular Medicine, 2024. Volume 30, Issue 4, 361 – 379. DOI: HYPERLINK "https://doi.org/10.1016/j.molmed.2024.02.007"10.1016/j.molmed.2024.02.007

- Camacho-Barcia, L.; Munguía, L.; Lucas, I.; de la Torre, R.; Salas-Salvadó, J.; Pintó, X.; Corella, D.; Granero, R.; Jiménez-Murcia, S.; González-Monje, I.; et al. Metabolic, Affective and Neurocognitive Characterization of Metabolic Syndrome Patients with and without Food Addiction. Implications for Weight Progression. Nutrients 2021, 13, 2779. https://doi.org/10.3390/nu13082779.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Gera savijauta

Šis vadovas yra Europos Sąjungos finansuojamo “eprObes“ projekto dalis

“eprObes” yra Europos Sąjungos pagal programą “Europos horizontas“ finansuojamas mokslinių tyrimų ir inovacijų projektas. Jo pagrindinis tikslas – skatinti ankstyvą nutukimo prevenciją visą gyvenimą, nustatant svarbiausius rizikos veiksnius ir kuriant individualiai pritaikytas intervencijas nuo ankstyviausių gyvenimo etapų.

Projekte daugiausia dėmesio skiriama laikotarpiui planuojant šeimą, nėštumui, kūdikystei, vaikystei ir paauglystei, taikant daugiadisciplinį ir įtraukų požiūrį.

“eprObes“ vienija 21 organizaciją visoje Europoje, o bendras biudžetas – 10 mln. eurų, o trukmė – 5 metai (2023–2028 m.).



Jei norite sužinoti daugiau, bendradarbiauti ar gauti papildomos informacijos, apsilankykite mūsų oficialioje svetainėje:

www.eprobes.eu

Kontaktinė informacija: info@eprobes.eu

eprObes
early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Šis dokumentas atspindi tik autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už jokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.