



## Pasirūpinimo savimi vadovas tėvams: kodėl taip svarbu skirti laiko sau?

**T**ėvystė gali būti dovana, tačiau ji užima visą paros laiką. Derindami vaikų vežiojimą į mokyklą, būrelius, pas gydytojus su darbiniais, būtinais reikalais, nebeturite laiko net pagalvoti apie minutėlę sau. Net išgirdę apie rūpinimosi savimi būtinybę, galite tai atmesti kaip lengvabūdišką, nereikalingą ar net egoistišką užsiėmimą. Tačiau rūpinimasis savimi neturi nieko bendra su egoizmu, netgi priešingai – tai turi tiesioginį ryšį su sveikata ir savijauta.



Monika PRANAUSKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Tiesą sakant, rūpinimasis savimi gali būti vienas geriausių būdų tėvams ne tik patenkinti savo poreikius, bet ir vykdyti savo šeimynines, tėviškas pareigas.

Skaitykite toliau ir sužinosi-

te, koks yra skirtumas tarp rūpinimosi savimi ir savęs lepinimo, bei apie tai, kaip tinkamas pasirūpinimas savimi gali praturtinti jūsų ir šeimos gyvenimą. Taip pat atraskite penkias įdomias tėvų veiklas, kurios gali padėti jums pagerinti jūsų savijautą kiekvieną dieną.

Taigi, kas yra rūpinimasis savimi?

Daugelis žmonių rūpinimasis savimi supranta kaip savęs lepinimą, nuolaidžiavimą, pataikavimą sau, savo silpnybių palaikymą. Mintyse gali pralėkti vaizdai, kaip valgotė saldaičius burbulinėje vonioje ar lėtai vaikstote saulėtu paplūdimiu. Maža to, kad tokie įsivaizdavimai neatitinka tiesos, tokios prielaidos gali disciplinuotus ar praktiškus žmones atstumti nuo pasirūpinimo savimi praktikų, kurios galėtų pagerinti jų fizinę ir emocinę savijautą.

Iš esmės skirtumas tarp silpnybių palaikymo ir rūpinimosi savimi yra rezultatas. Rūpinimasis savimi įpročiai padeda jums išlikti sveikiems ir tobulėti. Savęs lepinimo įpročiai, tokie kaip persivalgymas prie televizoriaus ar svarbių pareigų vengimas, dažniausiai būna trumpalaikiai, o ne realūs sveikatos problemų sprendimai. Rūpinimasis savimi taip pat laikui bėgant tampa malonus, o pasilepinti silpnybėmis iš pra-

džių yra malonu, tačiau gali pakentkti mūsų sveikatai.

Tikrasis asmens rūpinimosi savimi apibrėžimas yra labai platus. Tai yra bet koks veiksmas, kurio imatės norėdami pagerinti savo sveikatą. Nacionalinio psichikos ligų instituto (NAMI, USA) duomenimis, visi asmens rūpinimosi savimi įpročiai priskiriami šioms šešioms kategorijoms:

- Fizinė
- Psichologinė
- Emocinė
- Dvasinė
- Socialinė
- Profesinė

Štai keli asmeninio rūpinimosi savimi pavyzdžiai, apie kuriuos galbūt nesusimąstėte: valyti dantis, valgyti subalansuotą maistą, reguliariai sportuoti ar vartoti vaistus nuo fizinės ar psichinės ligos. Visos šios praktikos patenka į vieną iš aukščiau nurodytų kategorijų ir padeda sveikai gyventi. Šie ir kiti rūpinimosi savimi užsiėmimai padeda geriau jaustis ir jūs galite vykdyti savo pareigas šeimoje ir darbe.

Tėvai dažnai skiria tiek daug dėmesio savo vaikams, kad neturi laiko sau. Kartais gali būti sunku skirti laiko tokiam paprastam dalykui kaip apsirengimas, jau nekalbant apie socialinės ar profesinės sveikatos gerinimą. Bet kai kiekvieną die-

ną skiriame laiko sau, rūpinamės artimaisiais tiek pat, kiek ir patys savimi.

### Kodėl rūpinimasis savimi yra svarbus visiems, ypač tėvams?

Jei susilaužytumėte koją ar susirgtumėte gripu, ar bandytumėte tai ignoruoti ir atsakyti gydymo? Žinoma, ne! Daugelis iš mūsų eitų pas gydytoją pagalbos arba gydytūsi nesunkius sužalojimus patys. Emocinė ir psichinė sveikata, taip pat kasdienė fizinės sveikatos praktika yra ne mažiau svarbios. Rūpinimasis savimi yra puikus būdas tėvams / globėjams ir visiems, kurie rūpinasi kitais, patenkinti savo pačių poreikius. Ar išsekę būsimė labai naudingi ir produktyvūs?

Bet kokia fizinė ar psichologinė liga trukdo ne tik mūsų savijautai, bet ir gebėjimui vykdyti savo pareigas. Štai kodėl rūpinimasis savimi yra toks pat svarbus šeimos poreikiams, kaip ir jums patiems. Jei valgotė gerai, pakankamai miegate ir randate būdų patenkinti savo asmeninius poreikius, galite geriau pasirūpinti savo vaikais ir vykdyti kitas pareigas. Kadangi rūpinimasis savimi ir psichinė sveikata yra stipriai susiję, vieno nepaisymas gali neigiamai paveikti kitą. Kartais tėvų stresas ar perdegimas gali tapti toks

stiprus, kad jūs negalėsite su tuo susitvarkyti patys. Šiuo atveju vienas geriausių rūpinimosi savimi žingsnių yra kreiptis patarimo ar kitokios profesionalios pagalbos – profesionalas gali padėti suprasti, kaip tinkamai pasirūpinti savimi, sudaryti planą, pasiūlyti priemonių.

Daugeliu atvejų tėvai nepaiso savo poreikių, nes nerimauja, kad tai yra egoistiška ar savanaudiška vaikų atžvilgiu.

Štai keletas požymių, rodančių, kad esate įsitępęs ar prislėgtas ir jums būtina pasirūpinti savimi:

- miego ir / ar valgymo įpročių pasikeitimas,
- galvos skausmas, galvos svaigimas ar skrandžio sutrikimas,
- pavojaus, nelaimės baimė, kaltės jausmas, pažeidžiamumo, nerimo ar vienatvės jausmas,
- sunkumas susikaupti,
- atsiribojimas ar susierzinimas, verkimo ar pykčio protrūkiai.

Parengta pagal <https://www.waterford.org/education/self-care-for-parents/>

### Bus daugiau.

Daugiau Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos specialistų straipsnių galima rasti: <http://www.klaipedosppt.lt/index.php/darbuotoju-straipsniai>