



MITAI

APIE EMOCINĘ PARAMĄ

(Paruošta „Jaunimo linijos“ psichologų ir savanorių)

1. Jei kreipiuosi emocinės pagalbos – esu silpnas.

Paneigimas:

Kreipimasis pagalbos nėra silpnumo požymis. Tai ženklas, kad asmuo suvokia, kad susidūrė su sunkumais ir sąmoningai ieško, kaip su jais susitvarkyti. Emocinė parama yra puikus kelias emocinės sveikatos link. Kartais užtenka vieno pokalbio...

2. Jei kreipiuosi emocinės pagalbos – kažkas su manimi negerai.

Paneigimas:

Jei kreipiesi į Jaunimo liniją, vadinasi supranti, kad patiri emocinius sunkumus. Tai nereiškia, kad su Tavimi kažkas yra negerai. Tai reiškia, kad gebi suprasti, kai kyla sunkumai ir ieškai pagalbos jiems išspręsti.

3. Jei kreipiuosi emocinės pagalbos – kiti galvos, kad aš neturiu draugų ir niekam nerūpiu.

Paneigimas:

Kartais pokalbis su nepažįstamu žmogumi gali padėti daug labiau, nei su artimu. Į tokį pokalbį ateiname be išankstinių nusistatymų ir žinių. Tokiu būdu, galime išbūti „čia ir dabar“ su kilusiomis emocijomis ir jausmais. Jaunimo linija teikia konfidencialią ir anonimišką emocinę pagalbą, todėl niekas neprivalo sužinoti, kad kalbėjai su savanoriu. Jaunimo linija taip pat niekur nekaupia ir nesidalija jokiais tavo duomenimis.

4. Į emocinės paramos linijas skambina tik visokie „nesveiki“, iš „psichūškių“.

Paneigimas:

Į Jaunimo liniją kreipiasi įvairūs žmonės, kuriems tam tikru gyvenimo momentu reikia emocinės paramos. Tai toli gražu nereiškia, kad žmogus yra kitoks nei kiti – tai žmonės, kurie atpažįsta, kad jiems reikalinga pagalba ir sąmoningai jos ieško. Jie rūpinasi savo emocine sveikata.

5. Ką kalbėsiu pasikreipęs pagalbos, sužinos visi ir iš manęs juoksis.

Paneigimas:

Jaunimo linijos pokalbiai yra konfidencialūs ir anonimiški. Savanoriai nemato jokios informacijos, kuri galėtų atskleisti besikreipiančiojo tapatybę, jokia pokalbio informacija neišsina už Jaunimo linijos ribų.

6. Man ten niekuo negalės padėti, man niekas negali padėti.

Paneigimas:

Kartais gyvenime esame tokiose situacijose, kurios atrodo beviltiškos, tačiau dažnai tai susikaupusių slogių emocijų užgoštas vaizdas. Esant nuoširdžiam ir palaikančiam pokalbiui, šis vaizdas tampa šviesesniu ir išeitis iš situacijos tampa aiškesnės.

7. Man dar ne taip blogai, kad kreipčiausi pagalbos.

Paneigimas:

Sveikintina, kai žmogus pastebi, kad kažkas su juo vyksta, tačiau jei nieko nedarysime, tuomet situacija gali blogėti. Esant emociniams sunkumams, svarbu į juos kuo anksčiau atkreipti dėmesį ir pasirūpinti savimi. Nieko nedarant sunkumas gali didėti, o jį visiškai „apleidus“ vėliau su juo susitvarkyti gali tapti itin sudėtinga.



8. Ten dirba ne specialistai, kaip jie gali man padėti.

Paneigimas:

Kiekvienas Jaunimo linijos savanoris 4 mėnesius lanko parengiamuosius kursus, kurių metu mokosi teikti emocinę paramą. Savanoriu gali tapti tik tinkamai tam pasiruošęs savanoris, jis paruošiamas – itin kruopščiai ir atsakingai.

9. Manęs nesupras, atstums, klausys iš reikalo.

Paneigimas:

Jaunimo linijoje vadovaujamosi lygiavertiškumo vertybe, tad priimame visus – tiek tokius kaip mes, tiek kitaip mąstančius ar gyvenančius. Savanoriai dovanoja savo laiką, nes jiems nuoširdžiai rūpi kito žmogaus būseną.

10. Emocinę paramą teikia kažkokie AI robotai.

Paneigimas:

Jaunimo linijoje emocinę paramą teikia savanoriai. Jie – skirtingo amžiaus, įvairių profesijų atstovai, su skirtingais pomėgiais, charakteriais žmonės. Šiandien jų organizacijoje yra daugiau nei 400! Visi jie yra apmokomi ir dovanoja savo laiką tam, kad nė vienas nebūtų paliktas vienas.

Jaunimo linija – nemokama, anonimiška ir konfidenciali emocinė pagalba:

Telefonu:



0 800 28888

Visą parą

Chatu:



jaunimolinija.lt

13:00 - 01:00 val.

Mobiliąja programėle:



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



Daugiau emocinės pagalbos kontaktų:
<https://infobankas.jaunimolinija.lt/>

Esant tiesioginei grėsmei –
skambinkite 112.