

## Trys nemokamos programėlės psichoemociinei savijautai gerinti

Turintiems išmaniuosius telefonus, galite atsisiųsti tris programėles:



**Pagalba sau** – tai emocinės savipagalbos programėlė, kuri ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos. Programėlės tikslas: emocinio raštingumo, savipagalbos įgūdžių ir asmenybės atsparumo ugdymas.



**Atsipūsk** – tai dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą, sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.



**Ramu** – tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Tuo pačiu tai ir kasdieniais pagalbiniukas mokantis nurimti, atsipalaiduoti. Čia lavinsi savipagalbos įgūdžius, kurie ilgainiui padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.

Šios trys programėlės – tai profesionalių psichikos sveikatos ekspertų (psichologų, psichiatrų, mokslininkų ir kt.) bendradarbiavimo vaisiai skirti visuomenės psichikos sveikatos stiprinimui.

Šių programėlių dėka galėsite:

- Stebėti ir sekti savo emocijas, asmeninius patyrimus (pvz. panikos atakas);
- Išbandyti savipagalbos pratimus (dėmesingumo praktikas, meditacijų rinkinius ir kitus atsipalaidavimo pratimus);
- Rasi naudingos psichoedukacinės informacijos ir daug kt.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro informacija