



Didžioji dauguma jaunų žmonių Lietuvoje patiria emocinius sunkumus, tačiau nenori apie juos kalbėti su artimaisiais.

Spalio 10-ąją, Pasaulinę emocinės sveikatos dieną, nevyriausybinių organizacijų „Jaunimo linija“ skelbia akciją „**Žalia šviesa gyvenimui**“ ir kviečia rūpintis savo bei šalia esančių emocine sveikata.

„Jaunimo linijos“ užsakymu atlikta apklausa parodė, kad **83 proc. jaunų žmonių patiria emocinius sunkumus:**

68 proc. jaučia nerimą,

58 proc. būna nepatenkinti savimi,

49 proc. apklaustųjų jaučiasi liūdnai.

Didelė dalis iš tų, kurie patiria sunkumus, nenori apie juos kalbėti – taip teigė net 67 proc. emocinius sunkumus patiriančių jaunuolių.

Dažniausiai jauni žmonės nesidalina sunkumais, nes nenori „užkrauti savo problemų kitiems“ (50 proc.) ir netiki, kad jie kam nors nuoširdžiai rūpi (40 proc.).

„Kiekvieną dieną į mus kreipiasi virš 100 žmonių, o per metus – virš 50 tūkst. Iš pokalbių matome, kad jauni žmonės jaučia daug nerimo ir nežinomybės. „Jaunimo linijos“ savanoriai budi visą parą kiekvieną dieną, kad padėtų sunkių jausmų apimtiems žmonėms.

O ką vardan jaunų žmonių emocinės sveikatos galime padaryti kiekvienas mūsų? Pirmiausia – **nebūkime abejingi žmonėms, kurie šalia.** Juk kartais reikia tiek nedaug - prieti, pakalbinti ir paklausti „kaip tu jautiesi“, parodyti, kad žmogus tau rūpi.

Antra, **kasdien skirkime dėmesio savo emocinei sveikatai ir, prireikus, drąsiai kreipkimės pagalbos,**“ - teigia akciją organizuojančios „Jaunimo linijos“ vadovė Diana Bukantaitė-Kutkevičienė.

Kai paklausi draugo, kaip jis laikosi, ir išgirsti atsakymą: „Ai, normaliai“. Tada paklausk jo dar kartą ir #ŽvelkGiliau, - kartais ne viskas taip, kaip mums atrodo!



3 iš 4

**ŠALIES GYVENTOJŲ TURI
TEIGIAMAS NUOSTATAS
Į KREIPIMĄSI PAGALBOS
SUSIDŪRUS
SU PSICHIKOS SVEIKATOS
SUNKUMAIS**

**SKIRK LAIKĄ  **ŽVELK
GILIAU**
PSICHIKOS
SVEIKATAI**



„Jaunimo linija“ pagalba
internetu (chat)



8 800 28888

„Jaunimo linija“ pagalba
nemokamu telefonu (visą parą)



Jaunimo sveikatos
tinklas

pagalbasau.lt

vaikulinija.lt

tuesi.lt

Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, Šiauliai
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt

