

Kas yra nerimas ir baimė?

Nerimas – tai jausmas, kylantis mūsų galvoje ir galintis mus nuliūdinti. Daugybė įvairių dalykų gali paskatinti mus nerimauti, bet kai kurie žmonės nerimauja labiau nei kiti.



Nerimas gali būti gana DIDELIS...



Ar labai mažukas...

Visi kartais nerimauja



Nerimauja suaugusieji



Nerimauja vaikai



Net augintiniai nerimauja

Ne visada galime pastebėti, kad kas nors nerimauja, o kartais nė patys nežinome, dėl ko nerimaujame! Tačiau nerimauti yra NORMALU (o šioks toks nerimas gali būti net naudingas).

Baimė kyla, kai jaučiamės išsigandę ar įbauginti, bet ne visi bijo to paties. Štai keli dalykai, kurie kai kuriems žmonėms kelia baimę (bet kitiems tai net gali patikti).



Ar gali sugalvoti dar ką nors, ko žmonės bijo?

Koks jausmas, kai bijai ir nerimauji

Nors nerimauti ir bijoti normalu, šie jausmai NĖRA LABAI MALONŪS. Štai kaip vaikai kartais apibūdina savo nerimą ir baimes.



„Kaip DIDŽIULIS
slegiantis krepšys“



„Kaip NIEŽULYS,
nors negali pasikasyti“



„Atrodo, kad mano
kūnas *SUSTINGO*“



„Lyg mano galva
būtų perpildyta“



„Lyg bandyčiau klampoti
per tirštą lipnų purvą“



„Lyg mano pilve
suktųsi skalbimo
mašina“

Kai labai nerimaujame ar bijome, mūsų kūnai gali tapti nevaldomi ir veikti labai keistai. Galime pajusti, kad mes...



Pratrūkstame raudoti



Pradedame prakaituoti ir veidą išpila raudonis

Jaučiuosi kaip želė.



Pradedame drebėti ar virpėti

Atrodo, kad negaliu kvėpuoti.

Aš taip pat.



Kvėpuojame per greitai, ima mausti skrandį



Atrodo, kad viską niežti

Atrodo, lyg būčiau prarijęs drugelį.



Jaučiame, kad širdis plaka it pašėlusi



Atrodo, kad rankos suglebo

Vėl noriu sisiuko.



Arba DAŽNAI reikia į tualetą

Ar kas nors panašaus yra nutikę TAU? Šie pojūčiai normalūs, ir yra daugybė būdų, kaip jų ATSIKRATYTI, kad pasijustum geriau. Bet naudinga sužinoti, KODĖL mūsų kūnai taip reaguoja...

Kodėl taip nutinka?

Mūsų kūnas kartais daro dalykus, kurių negalime kontroliuoti, kad paruoštų mus **SUSIDŪRIMUI SU PAVOJUMI**. Taip gali nutikti ir tuomet, kai **ESAME SAUGŪS**, nes mūsų smegenys negali atskirti tikro pavojaus nuo to, kas mums negali pakenkti.

TAIGI smegenys siunčia žinutę kūnui – tarsi aliarmo signalą.

Tai verčia mūsų širdį plakti greičiau, prakaituoti, pagreitina kvėpavimą, verčia mus suglebti ir panašiai.



Taip nutinka todėl, kad anksčiau žmonių **TYKOJO** daugybė pavojų. Tad kiekvieną akimirką reikėjo būti pasiruošus...

KAUTIS!



KLYKTI ir **RĖKTI**, kad nubaidytų didžiulį paukštį.

SUSTINGTI!



Stovėti **LABAI RAMIAI**, kad lokys nepastebėtų.

BĖGTI!



Labai greitai **PABĖGTI** nuo nuodingos gyvatės.

Šiais laikais dauguma mūsų nesusiduria su pavojingais gyvūnais, bet mūsų smegenys vis tiek liepia kūnui pasiruošti, jei MANO, kad kažkas gali kelti pavojų (net jei iš tiesų nėra ko bijoti).



Tačiau iš kur kyla mūsų baimės? Jos gali prasidėti skirtingais būdais. Štai keli.



Vaikystėje galime IŠMOKTI bijoti tam tikrų dalykų iš kitų žmonių.

Kai kurie mus gąsdinantys dalykai kyla iš mūsų vaizduotės ar sapnų.



Ar iš ko nors, ką matėme ar apie ką skaitėme, ir išsigandome.

Ar dėl to, kad kas nors mus nemaloniai nustebino ar išgąsdino.

Kai kurie žmonės baiminasi neįprastų dalykų ir to, kas negali pakenkti.

Ar pažįsti ką nors, kas turi neįprastą baimę?