

TURINYS

ATRASK SAVO GERIAUSIĄ „AŠ”	6
---	---

PIRMAS SKYRIUS: TAVO KŪNAS IR SMEGENYS	8
---	---

Svajonių komanda!	10
Sveikos, smegenys!	13
Hormonų audra!	16
Sveikai maitinkis	19
Mitybos problemos	22
Savivertė	25
Kūno vaizdas	28
Saldžių sapnų!	31
Visada pavargęs	34
Kuo naudingas sportas?	37
Mąstyk pozityviai!	40
Sveika ateitis	43
Dar vienas žodis – sąmoningumas!	46

ANTRAS SKYRIUS: TAVO EMOCIJOS	48
--	----

Kas yra emocijos?	50
Emocijų sumaištis	53
Kas dar veikia nuotaiką?	56
Emocijos ir mintys	59
Emocijos ir elgesys	62
Prakaituoti delnai ir veido raudonis!	65
Liūdesys	68
Laimė	71
Pyktis	74
Baimė	77
Santykiai	80
Draugai visam gyvenimui	83
Dar vienas žodis – aš!	86

TREČIAS SKYRIUS: KAIP ĮVEIKTI STRESĄ IR NERIMĄ . . . 88

Kas yra stresas?	90
Streso testas	93
Įveikti stresą	96
Kas yra nerimas?	99
Kas, jei?..	102
Mąstyk teisingai!	105
Stresas namie	108
Nauji draugai	111
Panikos priepuoliai	114
Įpročiai ir ritualai	117
Pagalba namuose	120
Mėgaukis gyvenimu	123
Dar vienas žodis – pozityvumas	126

KETVIRTAS SKYRIUS: SOCIALINIAI TINKLAI IR TU . . . 128

Socialiniai tinklai labai puikus dalykas, tiesa?	130
Socialiniai tinklai ir tavo smegenys	133
O ne! Kažką praleidau!	136
Atstumtųjų zona	139
Prašau, paspausk „patinka“!	142
Netikras gyvenimas	145
Kūno vaizdas	148
Savivertės ugdymas	151
Internetinės patyčios	154
Išsimiegok	157
Pagalba internete	160
Pertrauka nuo technologijų	163
Dar vienas žodis – asmenukės!	166

Žodynėlis	168
-----------	-----

Daugiau skaityk	172
-----------------	-----

ATRASK SAVO GERIAUSIĄ „AŠ”

Tavo geriausias „aš“ neprivalo būti turtingas, garsus, turėti madingiausių sportinius batelius ar daugiausia patiktukų socialiniuose tinkluose. Tavo geriausias „aš“ yra psichiškai ir fiziškai stiprus, laimingas ir supratingas kitiems. Jam sekasi tai, ko imasi, – nesvarbu, ar užsimotų numegzti šaliką, ar užbaigti biologijos namų darbus, ar sužaisti futbolo rungtynėse. Be to, jis domisi jį supančiu pasauliu.



Tavo geriausias „aš“ yra žmogus, koku nori tapti tu pats, o ne kokį tave norėtų padaryti kiti. Žinoma, išklausyk šeimos, mokytojų ir palaikančių draugų patarimus, bet gyvenimas tavo – turi jį gyventi taip, kad jaustumėisi laimingas ir galėtum savimi didžiuotis.



Kartais, ypač kai esi pavargęs, jautiesi vienišas ir išsigandęs arba draugai spaudžia priimti sprendimą, kuris tau pačiam neatrodo teisingas, tavo geriausias „aš“ gali atrodyti nepasiekiamas. Be to, pasitaikys, kad dėl ko nors nerimausi arba nežinosi, kaip pasielgti. Ši knyga padės tau nepamesti kelio. Ji turi keturis skyrius, apžvelgiančius gyvenimą įvairiais jo aspektais.



Skyrius **TAVO KŪNAS IR SMEGENYS** padės suprasti, kaip psichinė sveikata susijusi su fizine, ir patars, kaip jas abi sustiprinti.

Skyrius **TAVO EMOCIJOS** apžvelgs jausmus, nuotaikas ir kaip tai veikia tavo elgesį.

Su **STRESU IR NERIMU** anksčiau ar vėliau susiduria kiekvienas. Šiame skyriuje mokysimės, kaip šias būsenas atpažinti ir įveikti, kad pasijustumė geriau.

SOCIALINIAI TINKLAI yra nuostabu, tačiau gali sukelti ir problemų. Šiame skyriuje aiškinsimės, ką reikia jus naudoti smagiai ir saugiai bei kaip nesileisti jų įtraukiamam.

IŠMĖGINK!

Knygoje ieškok šių rėmelių. Juose rasi kasdienybėje lengvai pritaikomų patarimų, kaip greitai pagerinti savo emocinę būklę.



TAVO



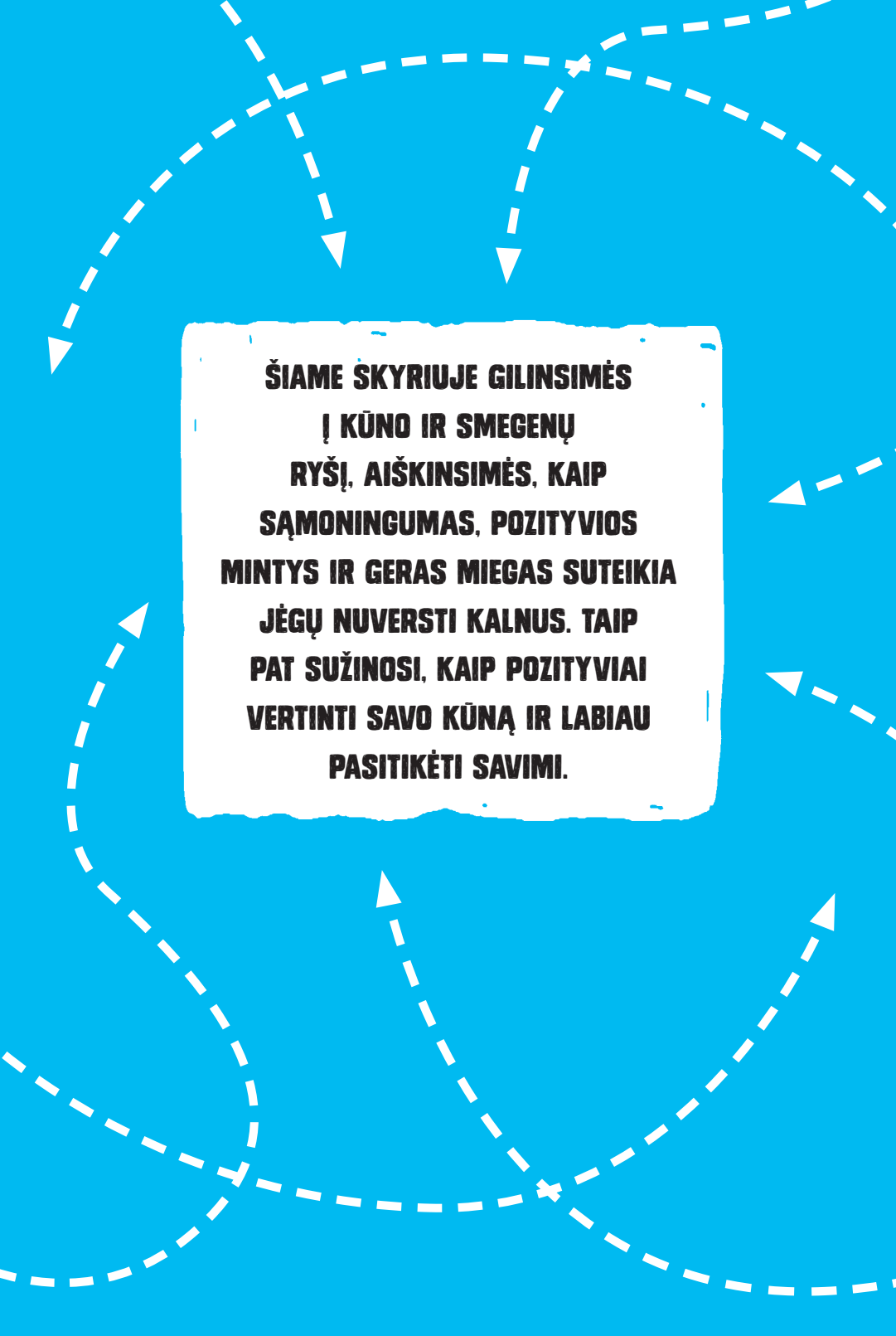
KŪNAS



IR

SMEGENYS





**ŠIAME SKYRIUJE GILINSIMĖS
Į KŪNO IR SMEGENŲ
RYŠĮ, AIŠKINSIMĖS, KAIP
SĄMONINGUMAS, POZITYVIOS
MINTYS IR GERAS MIEGAS SUTEIKIA
JĖGŲ NUVERSTI KALNUS. TAIP
PAT SUŽINOSI, KAIP POZITYVIAI
VERTINTI SAVO KŪNĄ IR LABIAU
PASITIKĖTI SAVIMI.**

SVAJONIŲ KOMANDA!

Tavo kūnas ir smegenys dirba kaip viena komanda. Nuo to, kaip rūpiniesi savo kūnu, keičiasi tavo nuotaika, o mintys ir jausmai veikia fizinę būklę.

Mirkšėk, kvėpuok, kramtyk!

Ar galėtum pasakyti, kokius veiksmus tavo kūnas atlieka tau nė negalvojant? Pavyzdžiui:

10

kalba



mirksi



kramto ir ryja
maistą



dreba



prakaituoja

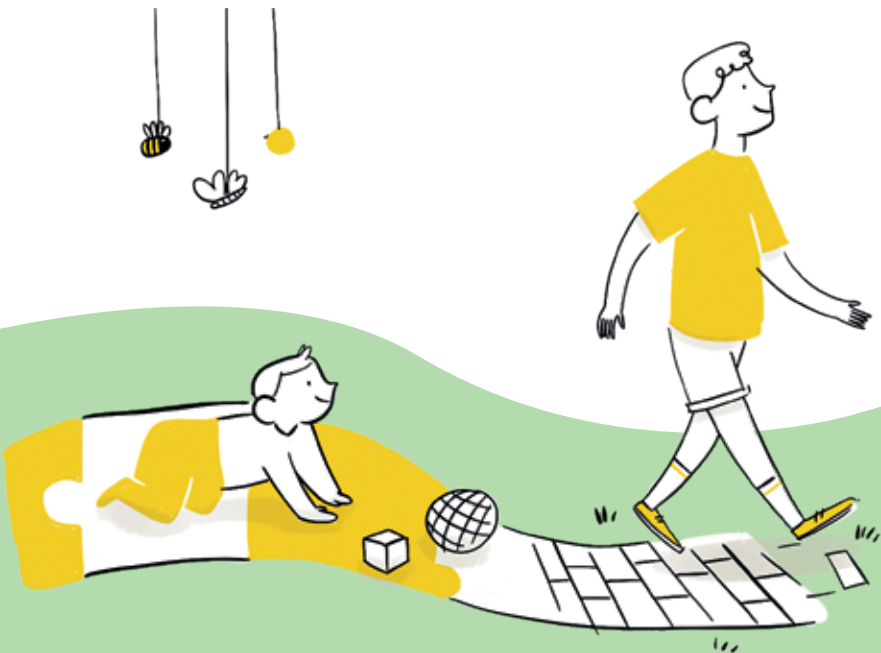


Visus šiuos veiksmus kūnas atlieka padedamas smegenų. Visą tavo gyvenimą smegenys dirba kiaurą parą, net tada, kai miegi. Tačiau smegenys paraui vadovauja ne vienos, joms padeda nervų sistema – sudėtinga nervų pynė tavo stuburo kanale. Šie nervai jungia smegenis su visu tavo kūnu, nuo akių iki kojų pirštų. Per nervų sistemą kūnas ir smegenys nuolat bendrauja.

Budrios kaip sakalas

Tavo nervų sistema visada budri. Jeigu iškyla pavojus, pavyzdžiui, tavo pusėn atlekia kamuolys arba tuoj prisiliesi prie karštos keptuvės, smegenys ir nervų sistema kaipmat sureaguoja ir priverčia išvengti kamuolio arba atitraukti ranką nuo keptuvės.

11



Neuronai visagaliai

Jei jau gimstame su smegenimis ir nervų sistema, kodėl iškart nemokame skaityti, vaikščioti ar važiuoti dviračiu? Smegenys, su kuriomis gimstame, sudarytos iš daugybės neuronų (nervinių ląstelių). Nuo kiekvieno neurono atsišakoja ataugėlės, kuriomis vienas neuronas gali susijungti su kitu... panašiai kaip žmonės už rankų susikibti į eilę. Šios jungtys atsiranda, kai ko nors mokaisi: vaikščioti, kalbėti, skaityti, žaisti futbolą ar šokti. Tau pradėjus mokytis, neuronai susijungia ir nuo tada veiksmą atlieki vis lengviau, kol galiausiai gali tai daryti negalvodamas.



SVEIKOS, SMEGENYS!

Kai jau išsiaiškinome smegenų svarbą, trumpai peržvelkime, kaip jos veikia.

Didžiosios smegenys

Beveik visą mūsų galvos smegenų dalį sudaro didžiosios smegenys, kurios kontroliuoja valingus raumenis. Kai žaidi futbolą, šoki ar tiesiog stojiesi nuo kėdės, ši smegenų dalis išjudina reikalingus raumenis. Didžiosios smegenys taip pat atsakingos už mąstymą. Jos padeda atlikti namų darbus, sugalvoti, kaip laimėti vaizdo žaidimą. Bet ir tai dar ne viskas. Jos taip pat valdo atmintį ir protą, pavyzdžiui, kai reikia nuspręsti, ar tam tikras poelgis bus geras ar blogas.

13

didžiosios
smegenys

smegenėlės



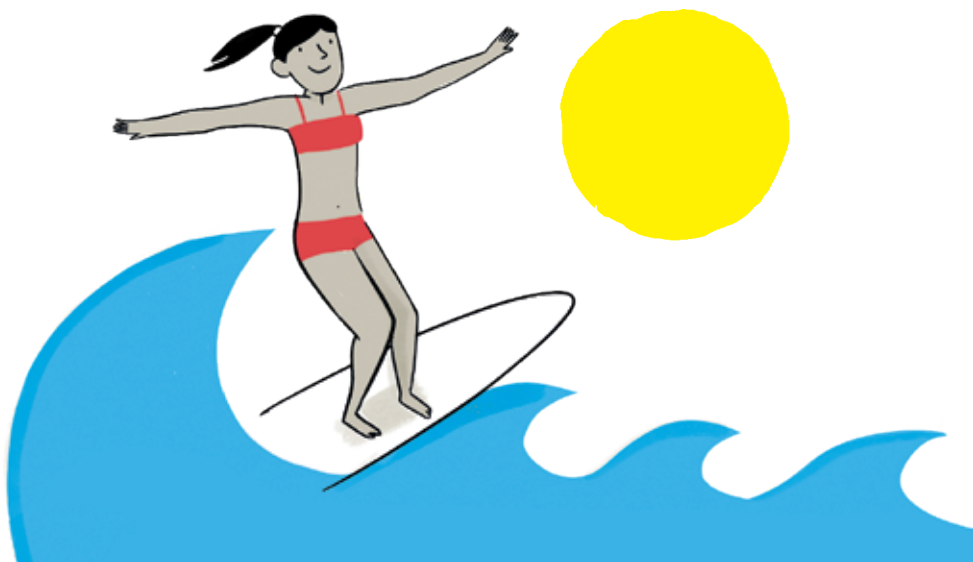


Smegenėlės

Smegenėlės mums reikalingos, kad išlaikytume pusiausvyrą ir koordinaciją. Nesvarbu, ar važiuoji riedlente, ar slysti banglente, ar tiesiog eini, ši smegenų dalis koordinuoja judesius.

Smegenų kamienas

Smegenų kamienas jungiasi su stuburu ir palaiko tave gyvą. Jis atsakingas už nevalingus raumenis, apie kuriuos pats niekada nepagalvoji, pavyzdžiui, tuos, kurie supa širdį, ar plaučius, dėl kurių kvėpuoji.

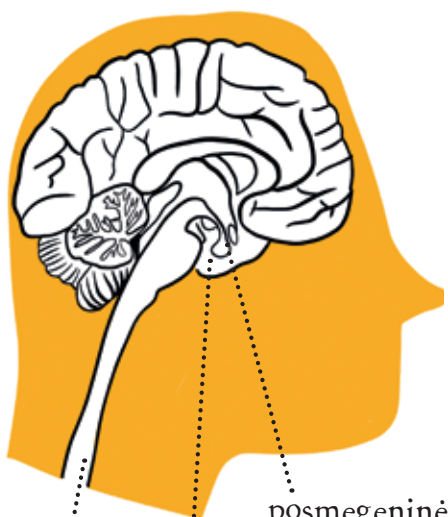


Posmegeninė liauka

Ši smegenų dalis ypač svarbi ankstyvojoje paauglystėje. Posmegeninė liauka yra vos žirnio dydžio, bet, prasidėjus lytiniam brendimui, ji yra atsakinga už visus kūno pokyčius. Kai pradedi bręsti, posmegeninė liauka išskiria hormonus, lemiančius virsmą suaugusiuoju (žr. p. 16).

Emocijų centras

Smegenys valdo ne tik mūsų veiksmus, bet ir savijautą, nuotaikas, emocijas. Jei jautiesi liūdnas, laimingas, nusivylęs, piktas, išsigandęs ar dar kitoks, šie jausmai kyla iš smegenų dalies, vadinamos migdoliniu kūnu.



15

Smegenų priežiūra

Tavo smegenys, kaip jau supratai, labai svarbios, taigi suprantama, kad jomis turi rūpintis ne ką mažiau nei kūnu. Netrukus iš šios knygos sužinosi, kad tavo kūno būklė veikia smegenų darbą, o procesai, vykstantys smegenyse, sukelia įvairiausias kūno reakcijas, taigi psichinė ir fizinė sveikata glaudžiai susijusios.

HORMONŲ AUDRA!

Lytinis brendimas smegenyse sukelia hormonų pokyčius, kurie veikia ne tik kūną, bet ir mąstymą bei jausmus.

Kūno pokyčiai

Lytiškai bręstant tavo vaikiškas kūnas virsta suaugusiojo kūnu. Gali pasitaikyti augimo šuolių, kai staiga ištįs kojos ir rankos. Berniukams ima augti raumenų masė, išplatėja pečiai ir krūtinė, padidėja kūno, ypač krūtinės, plaukuotumas.

Mergaitėms suapvalėja klubai, ima augti krūtys, kai kurioms mergaitėms taip pat padidėja kūno plaukuotumas. Ir mergaitės, ir berniukai gali imti daugiau prakaituoti ir skleisti aitiesnį kvapą. Visi šie išoriniai pokyčiai yra visiškai normalūs.



Psichikos pokyčiai

Per lytinį brendimą užplūdę hormonai taip pat veikia ir tavo smegenis, taigi nuotaikas ir emocijas. Šitai gali lemti stiprią nuotaikų kaitą – vieną minutę jausiesi pasaulio valdovu, o kitą nekęsi visų ir manysi, kad ir jie nekenčia tavęs!



Kiekvieną žmogų hormonai veikia skirtingai. Gali būti, kad ūmai pasijusi irzlus ir paniuręs. Dėl menkiausios smulkmenos norėsi rėkti ir trunkyti duris, atrodys, kad niekas tavęs nesupranta, kad visi nusiteikę prieš tave, o pasaulis keistas ir nesuvokiamas.

Emocijų uraganas

Kartais vaikui virstant paaugliu, vidiniai ir supančios aplinkos pokyčiai gali kelti liūdesį ir nerimą. Šie sumišę jausmai savo ruožtu gali paskatinti jauną žmogų dar labiau nerimauti ir netgi baimintis to, kas su juo vyksta. Ši būseną visiškai normali, tačiau jeigu jauti, kad liūdesys, pyktis, nerimas ar kiti jausmai ima viršų ir tave įtraukia, o nuotaikų kaita trukdo gerai mokytis ir mėgautis gyvenimu, verčiau pasikalbėk su patikimu suaugusiuoju arba nueik pas gydytoją ir įsitikink, kad viskas gerai. Nesigėdyk paprašyti pagalbos; lytinis brendimas yra sudėtingas procesas ir visi į jį reaguoja skirtingai.

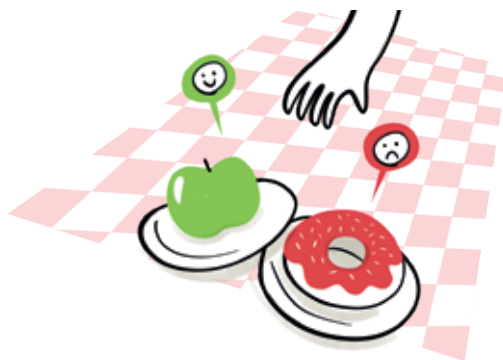
18

IŠMĖGINK!

Jei atrodo, kad galva sprogs arba kad niekaip negali atsikratyti blogų minčių, pamėgink nuraminti kūną ir protą paprastu kvėpavimo pratimu. Susirask ramią vietą. Skaičiuodamas iki keturių įkvėpk pro nosį. Kelioms sekundėms sulaikyk kvapą, o tada skaičiuodamas iki penkių iškvėpk. Kartok, kol aprimsi.

SVEIKAI MAITINKIS

Maistas, kurį valgai, ne tik palaiko kūno ir smegenų sveikatą, bet ir gali paveikti nuotaiką bei gebėjimą įveikti kylančius iššūkius.



19

Ką reiškia sveikai maitintis?

Vartodamas reikalingus produktus ir tinkamą jų kiekį palaikysi sveiką kūno būklę ir sklandžią smegenų veiklą. Taip pat lengviau įveiksi nuotaikų kaitą ir neigiamas emocijas. Sveikai maitintis reiškia valgyti daug vaisių ir daržovių, nepamiršti baltymų, kurių gausu mėsoje, žuvyje, lęšiuose ir pupelėse, arba, jeigu esi vegetaras, – tofu, taip pat nepamiršti ir sveikų angliavandenių, kurių gausi valgydamas viso grūdo makaronus ir ruduosius ryžius. Ledus, pyragus ir kitus saldumynus pasilik ypatingoms progoms.