**Lietuvos nerimo indeksas: beveik kiekvienas lietuvis nuolat jaučia nerimą**

**Trečius metus gyvenant COVID-19 viruso sąlygomis bei baiminantis dėl Rusijos sukelto karo Ukrainoje, trečią kartą atliktas Lietuvos gyventojų nerimo indeksas atskleidė: lietuviai dėl ateities nerimauja ir bijo kaip niekad anksčiau. Prie visų negandų prisidėjus rekordinei infliacijai bei karo grėsmei, didžioji dalis apklaustųjų nurodė, kad nerimą jaučia nuolat.**

Gyvybės draudimo bendrovės „SB draudimo“ užsakymu UAB „Spinter tyrimai“ 2022 m. kovo 17-25 d. atliko reprezentatyvią, kiek daugiau nei 1000 respondentų, apklausą, kurios metu paaiškėjo, **jog net 96 proc. lietuvių jaučia nerimą dėl savo ar savo šeimos gerovės.** Nerimaujančių skaičius paaugo, lyginant tiek su 2020 metų, tiek su 2021 metų apklausomis.

**Nerimo kreivė – didėja**

Lyginant su 2021 m., kasdien nerimaujančių žmonių skaičius padidėjo nuo 9 proc. iki 13 proc. O atsakiusiųjų, jog nerimauja dažnai, skaičius nuo pernykščių 23 proc. padidėjo net iki 36 proc.

„Nerimo klinikos“ psichologė Vaida Stankutė sako, jog šiuo metu vyraujantys pagrindiniai jausmai – nerimas ir baimė, yra tarsi susimaišę dėl išorinių veiksnių. Anot jos, natūralu, kad šiuo metu lietuviai patiria daugiau neigiamų jausmų, tokių kaip nerimas, stresas, baimės nei prieš dvejus metus.

Mažesnes pajamas gaunantys respondentai teigia nerimą jaučiantys kasdien. Moterys bei žemesnio išsilavinimo apklaustieji labiau rinkosi atsakymą „dažnai“, o tarp rečiau jaučiančių nerimą – vyrai bei aukštesnio išsilavinimo apklausos dalyviai.

*„Panašu, kad išoriniai veiksniai neleidžia ramiai gyventi ir akivaizdu, kad apie nerimą ir stresą kalbama vis dažniau. Daugiau žmonių geba atpažinti savo būsenas. Yra nemažai žmonių, kurie anksčiau dar galėjo su stresu ar nerimu tvarkytis, tačiau dabar, įvykus tam tikroms išorinėms aplinkybėms, tų vidinių resursų nebepakanka. Tad nerimo ir baimės reakcijos tampa stipresnės“, – sako V. Stankutė.*

**Labiausiai neramina – karas Ukrainoje**

Nerimo indekso tyrimas atskleidė, kad šiuo metu lietuvius labiausiai neramina karas Ukrainoje. Net 78 proc. respondentų nurodė, kad karas sukelia nuolatinį nerimą. Be karo,  apklaustuosius neramina sunkios ligos, šeimos narių nelaimės, grėsmė netekti darbo bei sunki finansinė padėtis senatvėje.

„*Rusijos sukeltas karas Ukrainoje yra arti mūsų tiek geografiškai, nes Rusija ir Baltarusija mūsų kaimynės, tiek emociškai. Informacinė sklaida padeda informaciją gauti čia ir dabar, pamatyti visus tragiškus vaizdus. Natūralu, kad tai sukelia aukštas neigiamas emocijas, kartais paniką”,* – *sako buvęs specialiųjų operacijų pajėgų karininkas, gynybos ir saugumo ekspertas bei psichologas Aurimas Navys.*

Paklausus, kodėl nerimauja dėl karo Ukrainoje, net 77 proc. respondentų nurodė, jog jaučia tiesioginio karo grėsmę ir Lietuvoje, o 73 proc. apklaustųjų baiminasi branduolinio ginklo panaudojimo.

*„Rusija sukėlė ne tik fizinį karą, tačiau aktyviai vysto informacinį ir propagandos karą. Būtent agresorės grasinimai apie branduolinį ginklą mums sukelia baimę. Ir tai yra priešiškos valstybės vienas iš karinių tikslų* – *baimė. Reikia suprasti, kad šio režimo ketinimus sunku nuspėti, tačiau tiek JAV tiek ES yra aiškiai iškomunikavusios, kad branduolinio ar cheminio ginklo panaudojimas bus linijos peržengimas. Šių ginklų panaudojimo tikimybė, tikiu, yra maža. Ir tai, kad mes nerimaujame, rodo, kad mums rūpi, todėl būtina ir veikti”,* – *sako A. Navys.*

Demografiniai tyrimo duomenys atskleidžia, jog karo Lietuvoje labiau bijo moterys, prekių trūkumo – vyrai, pabėgėlių antplūdžio – žemesnio išsilavinimo respondentai, o lėtėjančios Lietuvos ekonomikos – labiau vyresni apklaustieji.

**Neramina ir finansinė padėtis**

Tyrimo duomenys parodė, kad karas Ukrainoje apklaustuosius neramina ne tik dėl grėsmės, bet ir dėl finansų. Daugiau nei puse respondentų nurodė, kad juos neramina dėl karo kylanti infliacija.

Lietuvius taip pat neramina dėl karo atsiradęs finansinis nestabilumas,  prekių ir žaliavų trūkumas ir lėtėjanti Lietuvos ekonomika.

*„Nerimauti dėl finansų reikėtų mažiau. Finansų rinkos per karinius konfliktus atsigauna sąlyginai greitai ir nuostoliai ilguoju laikotarpiu paprastai būna nedideli. Turint santaupų geriausia pasirinkti tinkamus finansinius taupymo produktus ir apsaugoti savo lėšas nuo infliacijos, kurią sukelia karo pasekmės: žaliavų trūkumas, energetiniai ištekliai. Žinoma, svarbu namuose bent kažkiek turėti grynųjų pinigų, jei nutiktų sutrikimų ir neveiktų mokėjimo kortelės ar internetinė bankininkystė, tačiau tai neturėtų būti visos turimos santaupos. Svarbiausia turėti savo asmeninį finansinį planą, kuris sumažintų rizikas”,* – *sako gyvybės draudimo bendrovės „SB draudimas“ draudimo direktorė Inga Kriaučiūnienė.*

**Kaip spręsti?**

Pasiteiravus ar respondentai ėmėsi kokių nors veiksmų nerimui dėl karo Ukrainoje sumažinti, trečdalis nurodė, jog mokosi valdyti stresą ir nepasiduoti neigiamoms emocijoms. 30 proc. apklaustųjų taip pat nurodė sumažinę išlaidas ir pradėję daugiau taupyti bei 26 proc. yra numatę veiksmus, kurių imtųsi iškilus realioms grėsmėms.

*„Svarbu riboti informacijos srautą: atsirinkti šaltinius, įgauti daugiau įgūdžių išbūti, atsitraukti, leisti sau neįkristi į tai, kas vyksta. Tai yra svarbi dalis apsaugant save, nes net nebūdami realiuose įvykiuose, vis tiek įsileidžiame karą į savo vidų. Taip pat labai svarbu kalbėti, įvardinti, kas vyksta: tapau piktesnis, man neramu dėl ateities. Be to, svarbu įsivardinti skirtingas būsenas ir kalbėti apie tai artimoje aplinkoje apie tai, svarbu turėti įprastą socialinį gyvenimą. Kitas svarbus apsauginis veiksnys yra socialinė parama: svarbu vieniems kitus palaikyti, jaustis, kad esame bendruomenės dalis”,* – *sako V. Stankutė.*

Iš tyrime atskleistų duomenų labiausiai neramina tai, jog streso valdymo veiksmų nesiimsiančių respondentų dalis sudaro net 31 proc. Anot apklausos, mokytis valdyti stresą labiau ėmėsi moterys bei aukštesnio išsilavinimo respondentai, moterys taip pat dažniau mažina įprastas išlaidas ir labiau taupo, o jokių veiksnių dažniau nurodė nesiimsiantys vyrai bei žemesnio išsilavinimo dalyviai.

*„Besitęsiantis stresas gali išsekinti, tačiau reikėtų atsigręžti į save ir stiprinti savo resursus. Tai gali ateiti su kalte, kad kažkas išgyvena sunkumus, o aš leidžiu sau ilsėtis, tačiau tai irgi yra būdas kovoti. Tam, kad galėtume kažkam padėti, pirmiausia turime pasirūpinti savimi”,* – *sako V. Stankutė.*

Diskusijos nuoroda: <https://fb.watch/cDEekk6i7A/>.