**2025 10 10**

**Ugnė Siparė – apie užgaulius komentarus: „Mokausi, bet vis dar skauda“**

**Televizijos laidų ir renginių vedėja, turinio kūrėja Ugnė Siparė – viena iš tų, kuri viešumoje nevengia kalbėti ne tik apie karjerą ar kasdienybę, bet ir apie jautrias, daugeliui artimas temas. Nors socialiniuose tinkluose ji dažnai dalijasi šviesiomis akimirkomis, Ugnė pripažįsta: net ir sėkmingam, visuomenėje žinomam žmogui ne visada lengva atsiriboti nuo neigiamų komentarų ir užgaulios kritikos.**

„Prieš kelias dienas paviešinau rylsą apie heiterius, kurį kūriau juokais, sakydama: „Rašykit, rašykit daugiau – man tai kelia tik *reach’ą* ir statistiką!“ Tačiau nustebau, kaip stipriai šis video surezonavo – vien „Instagram“ jis sulaukė daugiau nei 700 tūkst. peržiūrų ir 15 tūkst. *like’ų.* Supratau, kad tai palietė daugelį žmonių – nesvarbu, ar esi influenceris, ar buhalteris, ar dirbi televizijoje. Visi mes susiduriame su heitu ir piktais komentarais, kurie kartais žeidžia labiau, nei norėtume pripažinti“, – pasakoja U. Siparė.

Anot jos, ši patirtis privertė susimąstyti, kaip sunku su neigiamais komentarais susidoroti net suaugusiam žmogui, o ką jau kalbėti apie paauglius ar vaikus, kasdien susiduriančius su patyčiomis mokykloje ar internete.

„Jei man, 35-erių žmogui, kartais yra sunku su tuo susitvarkyti. Aš jau mokausi, bet kartais tie komentarai tikrai užgauna, smogdami per galvą. Nors teoriškai supranti, kad tai tik kito žmogaus nuoskaudos, neturinčios nieko bendro su tavimi, vis tiek užgauna. Jei jau man su tuo sunku susidoroti, kas belieka jaunam žmogui, kuris susiduria su tokiomis pat patyčiomis mokykloje, kieme ar tarp paauglių? Būtent todėl taip svarbu kalbėti apie emocinę sveikatą, apie gebėjimą suprasti save ir kitus, apie tai, kad žodžiai turi svorį“, – svarsto ji.

Šiais pamąstymais Ugnė nusprendė pasidalinti neatsitikinai – spalio 10 d. minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena, kurios proga nevyriausybinė organizacija „Jaunimo linija“ kartu su partneriu „Tele2“ kviečia visuomenę prisiminti, kad emocinė sveikata – tokia pat svarbi kaip fizinė.

„Ne kartą esu viešai sakiusi, kad sportuoju ne tik dėl fizinės, bet ir dėl savo emocinės sveikatos bei sveiko proto. Tačiau svarbi ne tik ta viena diena. Apie ramią savijautą, sveiką protą ir ramybę širdyje bei sieloj verta pagalvoti kiekvieną dieną. Verta atkreipti dėmesį į vaikus – ar jie netampa užsisklendę, užsidarę, ar per daug nepergyvena, nes pastebėti tokius dalykus sunku. Labai džiaugiuosi, kad šiandien vis daugiau apie tai kalbama ir vis labiau suprantama, kaip svarbu kovoti su patyčiomis ir tuo, kad žmonės yra linkę į depresiją ir heitą“, – sako U. Siparė.

Nacionalinės akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“ simbolinė spalva – žalia, tad visi raginami prisidėti simboliškai: spalio 10-ąją užsidėti žalią akcentą, pasidaryti nuotrauką ir dalintis ja socialiniuose tinkluose, pažymint „Jaunimo liniją“ ir naudojant grotažymę #sureikšminkimjausmus.

„Tai maži, bet prasmingi gestai. Jei bent akimirkai susimąstysime, kaip mūsų žodžiai gali paveikti kitus, tai jau bus didelis žingsnis į priekį. Rūpinkimės ne tik savo kūnu, bet ir emocine sveikata, o ypač – vieni kitais“, – kviečia U. Siparė.

Spalio 10 d. Kauno „Ąžuolyno“ bibliotekoje vyks konferencija apie emocinį atsparumą, kurioje pranešimą skaitys psichologas ir rašytojas Almantas Dulkys, o diskusijose dalyvaus psichologai bei „Jaunimo linijos“ atstovai. Vakare renginiai persikels į Vilnių – kultūros bare „Kablys“ vyks kūrybinės veiklos ir koncertas, o 19 val. visoje Lietuvoje žaliai nušvis pastatai, simbolizuodami emocinį stiprybės palaikymą.

„Tele2“, kaip ilgametis „Jaunimo linijos“ rėmėjas, šiemet prisijungia prie jau penktus metus vykdomos nacionalinės akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“, ir kviečia kartu atkreipti dėmesį į psichinę bei emocinę sveikatą.

**Daugiau informacijos:**

Asta Buitkutė

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ asta.buitkute@tele2.com