**2025 10 15**

**Į Madridą persikėlusi Gailė Butvilaitė susidūrė su sunkumais: pagalbos ranką ištiesė lietuvė**

**Venesueloje užaugusi aktorė Gailė Butvilaitė – jautri, atvira ir spinduliuojanti nuoširdumu. Nors scenoje ar ekrane ji neretai įsikūnija į kitus personažus, tikrame gyvenime Gailė vis drąsiau kalba apie tai, ką reiškia būti savimi – su visais jausmais, abejonėmis ir trapumu. Apie tai žinoma moteris prabilo socialiniuose tinkluose pasidalijusi jautria istorija.**

„Aš esu iš menininkų šeimos, tad emocijos man visada buvo artimos. Bet vis dar keista matyti, kad fizinė sveikata vertinama kaip savaime suprantamas prioritetas, o emocinė – tarsi kažkas mažiau svarbaus. Lyg jausmai būtų silpnumo ženklas. Aš visiškai su tuo nesutinku“, – sako G. Butvilaitė.

Anot aktorės, mes dažnai nemokame su savo jausmais gyventi – juos slepiame, stumiame į šoną, kol šie virsta įtampa, nerimu ar net žalingais įpročiais.

„Kai nustumiu savo emocijas į šoną, tampu nesveika. Jos niekur nedingsta – tiesiog verda viduje. Reikia išmokti su jomis išbūti, o ne bėgti“, – atvirauja ji.

Apie tai, kaip svarbu pasirūpinti savimi net paprasčiausiais būdais, Gailė suprato persikėlusi į Madridą, kur šiuo metu studijuoja.

„Kartais jautiesi prastai ir atrodo, kad kažkas labai negerai, o paskui pasirodo – tiesiog neisimiegojai. Aš gyvenau bute, kur už sienos nuolat gręžė – po savaitės jaučiausi išvargusi, nervinga, negalėjau nei mokytis, nei kurti. Tik kai išsimiegojau ir pavalgiau, viskas stojo į vietas. Tada supratau: tokį gyvenimą, kokį jauti, tokį ir kuri“, – pasakoja aktorė.

Aktorė pabrėžia, kad vienišumas – vienas skaudžiausių jausmų. „Jautiesi nesuprastas, galvoji, kad esi vienintelis su tokiomis emocijomis. O dar sunkiau, kai kartą paprašęs pagalbos išgirsti „ne“. Bet aš vis tiek išdrįsau prašyti toliau – ir gavau pagalbos. Žmonės yra, jie klausosi“, – sako G. Butvilaitė, kuriai Madride gyvenanti lietuvė pasiūlė apsistoti jos namuose.

Gailė tiki, kad vienas svarbiausių dalykų, padedančių jaustis geriau – pokalbis. „Kalbėtis yra baisu, bet tai tikrai gelbėja. Kai kas nors tau pasako: „taip, aš tave suprantu“, visa nervų sistema atsipalaiduoja, gyvenimas tampa kitokios kokybės“, – sako ji.

G. Butvilaitė taip pat akcentuoja, kad emocinė sveikata prasideda nuo bazinių dalykų: poilsio, miego, maisto, fizinio aktyvumo ir saugumo jausmo. Tik tada galima galvoti apie santykius, ribas ir gilesnius emocinius sluoksnius.

„Kai kažkas iš šių pagrindų išsibalansuoja – labai sunku funkcionuoti kaip žmogui. Bet kai jaučiamės saugūs ir pailsėję, viskas keičiasi“, – priduria ji.

„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