**2025 10 22**

**Nekartokite šios klaidos: dažnai daugeliui išsprūstanti frazė gali daryti įtaką mūsų psichologinei sveikatai**

**Gyvensenos medicinos specialistė ir turinio kūrėja Kotryna Nausėdė sako, kad emocinė higiena šiandien yra tokia pat svarbi kaip fizinė sveikata – tačiau dažnas vis dar bijo atvirai kalbėti apie jausmus. „Mes gyvename pasaulyje, kuriame iš mūsų reikalaujama atrodyti gerai, veikti greitai ir niekada neparodyti silpnumo. Bet būtent tas „nesureikšmink“ ar „būk stipri“ kartais gali skaudžiausiai pakenkti“, – įsitikinusi ji.**

Žinoma nuomonės formuotoja ir sveikos gyvensenos ekspertė sako, kad ši tema jai – itin asmeniška.

„Šita tema man pati svarbiausia – būtent dėl to pradėjau psichoterapijos studijas. Ar sutinkate su manimi, kad perdegimas, nerimas ir nuolatinis lyginimasis yra esminės šių dienų psichikos sveikatos rykštės?“ – retoriškai klausia ji, pabrėždama, kad mūsų sveikata kasdien susiduria su neįtikėtinu kiekiu įtampos.

Anot jos, kūnas turi atlaikyti ne tik vidines įtampas – dietas, eksperimentus, miego sutrikimus – bet ir nuolatinį išorinių dirgiklių spaudimą.

„Tų standartų tiek daug – kaip atrodyti, kiek sverti, kada tuoktis, kada gimdyti, kaip jaustis „teisingai“. Visa tai veikia mus stipriau, nei norėtume pripažinti“, – pastebi ji.

Kotryna pripažįsta, kad šiame nuolatiniame skubėjime dažnai nelieka vietos svarbiausiam – išsikalbėjimui.

„Galvoju apie ventiliaciją – tą vietą, kur gali paleisti garą. Žinot, ko labiausiai nemėgstu? Tų tradicinių pasakymų – „nesureikšmink“, „tu per jautri“, „patylėk“. Tokie žodžiai ne tik nepadeda, bet ir gilina žaizdą, nes skatina tylėti apie tai, kas iš tiesų svarbiausia“, – sako ji.

Pasak Kotrynos, emocijos – ne silpnumo požymis, o esminė sveikatos dalis. „Aš šventai tikiu, kad būtent nuo jausmo prasideda egzistavimas. Emocijos tiesiogiai veikia hormonų balansą, virškinimą, miegą, imunitetą. Lėtinis stresas, neišjaustos emocijos – visa tai išmuša kūną iš pusiausvyros“, – dalijasi 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. Kotryna pabrėžia, kad sąmoningas kalbėjimas apie emocijas gali tapti svarbia prevencijos forma, padedančia jaunimui geriau pažinti save ir rūpintis psichine sveikata.

„Kai kalbu apie santykį su kūnu ar maistu, visada sakau – galvokime ne tik apie save, bet ir apie tuos, kurie mus girdi. Ypač jaunus žmones. Statistika rodo, kad net 7 iš 10 psichikos sutrikimų prasideda iki 24 metų. Tad kalbėti apie jausmus – ne įnoringumas, o būtinybė,“ – primena ji.

**Daugiau informacijos:**

Asta Buitkutė

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ asta.buitkute@tele2.com