



**Penkto užsiėmimo  
„KRIZĖS“ skaidrės**

# **KRIZĒS.**

**Kaip atpažinti, kad man arba draugui reikia pagalbos?**

# Krizės požymiai

Elgesys (uždaras/provokuojantis/nesaugus)

Mąstymas (chaotiškas/sulėtėjęs/pasikartojančios mintys)

Nuotaika (prislėgta/liūdna/pernelyg pakili/apatiška)

Miegas (per ilgai miegama/pernelyg budri savijauta)

Valgymas (nėra apetito/pernelyg didelis apetitas)

Santykiai su savimi ir kitais (konfliktai/atsitraukimas)

Pažangumas moksle (pažangumas krenta/tampama itin uoliu)

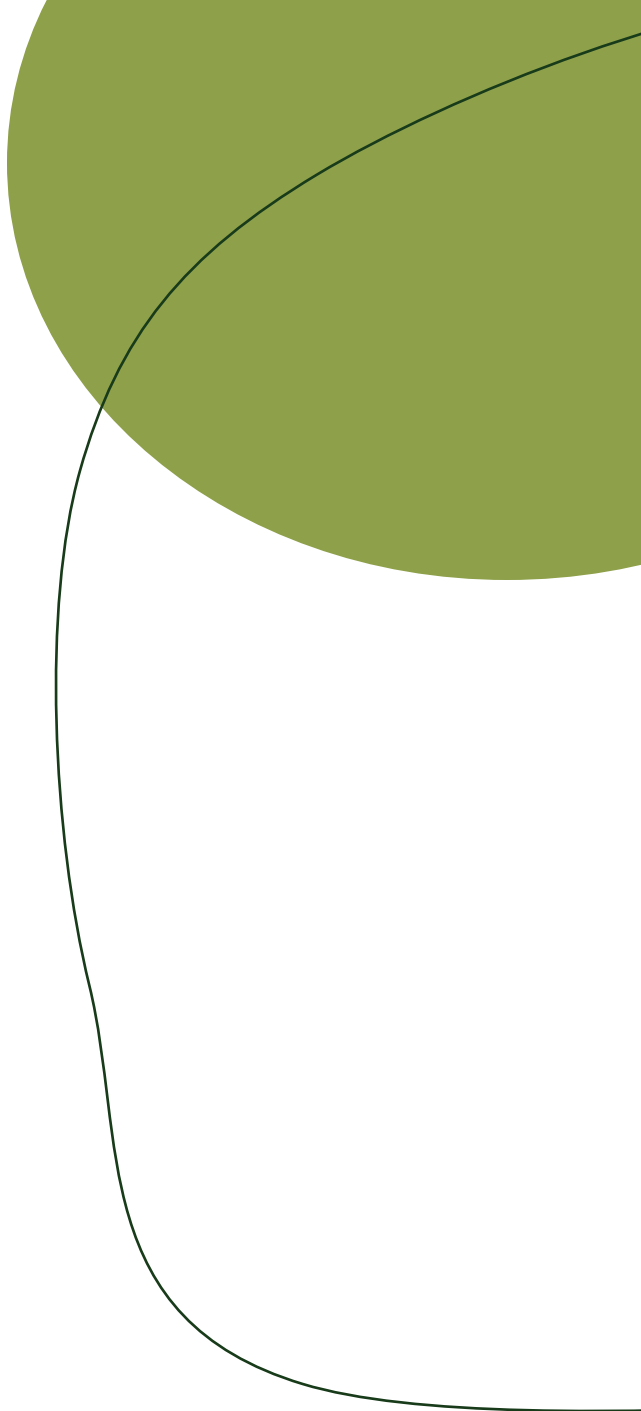


# ŪMUS STRESAS



Trumpalaikis ir labiausiai paplitęs streso pasireiškimo būdas.

Jį dažnai sukelia galvojimas apie laukiamus nemalonus įvykius arba artėjančius reikalavimus.



# Situacija nr. 1



Prieš kurį laiką Aistė pasidalijo su draugais su manymu po 10 klasės stoti į X gimnaziją. Tai reiškia, kad jai reikės daugiau mokytis. Ir tikrai pastaruoju metu draugai pastebi pasikeitusį Aistės elgesį: ji beveik neturi laiko susitikti po pamokų, nuolat kalba apie savo ateities planus, kartais atrodo pavargusi ir išsiblaškiusi, net svarsto kurį laiką nelankyti šokių repeticijų, nors šokiai visada buvo jos mėgstama veikla.


## Situacija nr. 2



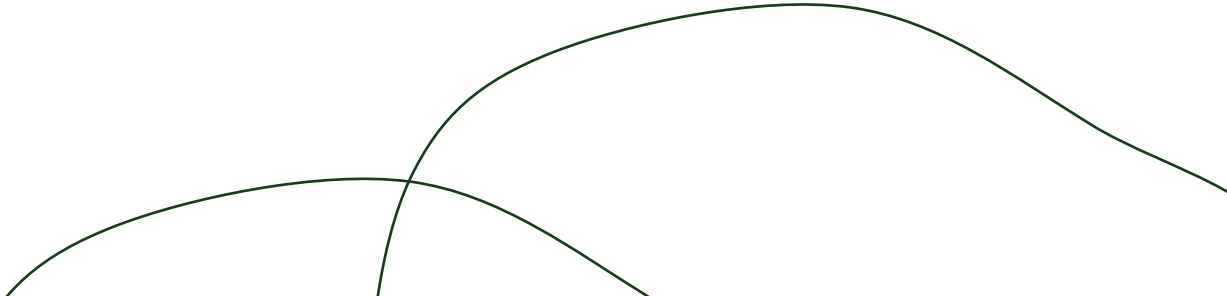
Neseniai išsiskyrė Justo tėvai. Justas nenori apie tai kalbėtis su draugais, sako, kad jam tai nerūpi. Atrodo, kad jam iš tiesų viskas gerai: mokosi gerai, po tėvų skyrybų Justo mokymosi rezultatai netgi pagerėjo. Tačiau jis mažiau dalyvauja draugų pokalbiuose, nejuokauja, atrodo nusiminęs ir mieguistas.

Pastaruoju metu priaugo svorio, nors pats sako, kad taip yra todėl, kad metė sportuoti.

## Situacija nr. 3



Prieš kurį laiką Orinta išsiskyrė su vaikinų. Draugai žinojo, kad šie santykiai jai buvo labai svarbūs. Dabar Orinta nuolat kalba, kad jai jos buvęs vaikinai visai nerūpi, kad jo nekenčia. Kartais ji neateina į pamokas, nes pramiega, nuolat gauna prastus pažymius, pradėjo dažnai lankytis vakarėliuose su bloga kompanija, kur būna alkoholio. Pasikeitė ir jos išvaizda – numetė svorio, pradėjo provokuojančiai rengtis. Dažnai būna nemandagi, grubi su mokytojais ir klasiokais.



# REFLEKSIJA



Kaip jaučiuosi po užsiėmimo?