

Apsaugok save

Laisvė ir savarankiškumas labai svarbūs – draugų susitikimai, vakarai mieste, koncertai ar sporto renginiai yra neatsiejama gyvenimo dalis. Tačiau kiekvieną kartą išeidami iš namų turėtume pagalvoti ne tik apie smagų laiką, bet ir apie tai, kaip saugiai grįšime atgal.

Aptarkime keletą svarbių taisyklių, kurių, norint išlikti saugiu, reikėtų laikytis. Pirmoji ir ko gero labai primityvi – **būti budriu**. Stebėk aplinką: eismą ir žmones, o jei naršai internete ar klausai muzikos – stenkis tai daryti ne ant viso garso, nes bus sunkiau reaguoti į aplinką. Visada pasitikėk savo instinktais. Jei aplinka ar žmonės tau atrodo įtartini, keisti – neabejok savimi ir tučtuojau imkis veiksmų. Jei esi nepažįstamame mieste ar vietoje, būtinai reikia turėti susiplanavus maršrutą, kad be einant jo nekeitinėtum ar „nekirstum kampų“. Visada pranešk šeimai ar draugams, kur eini ir kada grįši. Jei planai pasikeičia, parašyk trumpą žinutę. O vakare ypač naudinga pasidalinti savo buvimo vieta per telefoną. Dėl didesnio saugumo tamsesniu paros metu keliauk ar pramogauk su draugais. Būryje visada saugiau, nes vienas gali pastebėti tai, ko kitas nepamatė. Be to, draugai gali padėti, jei kažkas nutiktų. Jei vis dėlto tenka keliauti vienam, būtinai pranešk, kur eini, ir pasistenk rinktis gerai apšviestas, žmonių lankomas vietas. Jei nešiojiesi telefoną, piniginę ar kitus vertingus daiktus, geriau laikyk juos kuprinėje ar vidinėje kišenėje, o ne rankoje ar matomoje vietoje. Dideles pinigų sumas stenkis palikti namuose – pasiimk tik tiek, kiek prireiks. Taip sumažinsi riziką, kad kas nors pamėgins pasinaudoti tavo neatidumu.



Dėl savo ir kitų saugumo verta kasdien laikytis pėsčiųjų saugumo taisyklių. Kirsdamas gatvę visada padėk telefoną į šalį ir nusiimk ausines – nors atrodo, kad spėji viską matyti ir girdėti, dėmesys dažnai susilpnėja. Jei vairuotojas pastebi, kad žiūri į jį ir užmezgi akių kontaktą, jis supranta, kad ketini eiti, ir reaguoja atsargiau. Tamsiu paros metu saugiausia vilkėti drabužius su atšvaitais ar bent jau šviesių spalvų striukę – vairuotojai pėstijį pamato daug vėliau, jei jis apsirengęs tamsiai. Nepamiršk, kad per perėją ar sankryžą su šviesoforu pereiti yra kur kas saugiau nei bet kur kitur, net jei atrodo, kad aplink nėra automobilių. Eismas gali būti nuspėjamas, todėl atsargumas padeda išvengti nelaimių ne tik tau, bet ir vairuotojams, kurie nenori netikėtai stabdyti ar sukelti pavojaus.

112
SKUBI PAGALBA

Svarbu! Visada pravartu žinoti pagalbos numerį 112 ir nedvejoti skambinti, jei kyla pavojus sau ar kitiems.

Kartais pavojai gali tykoti ir artimoje aplinkoje. Draugų spaudimas ar socialinė įtampa gali privesti prie rizikingų situacijų. Pasitikėk savimi ir drąsiai sakyk „ne“, jei kažkas tau nepriimtina. Jei jautiesi nesaugus, pasikalbėk su draugu ar suaugusiuoju. Štai keletas mitų ir faktų iš šios rubrikos:

Mitas: „Turiu visada sutikti su tėvų ar artimųjų nuomone, nes jie žino geriau.“

Faktas: *Artimieji tikrai nori gero, bet tai nereiškia, kad jų požiūris visada yra teisingas. Tu turi teisę turėti savo nuomonę ir pasakyti, jei jautiesi nepatogiai ar nesaugiai.*

Mitas: „Pasakyti artimiesiems „ne“ yra nepagarba.“

Faktas: *Pasakyti „ne“ – tai parodyti savo ribas. Tai nėra nepagarba, o brandos ženklas. Svarbiausia – kalbėti ramiai ir paaiškinti savo jausmus.*

Mitas: „Artimieji visada supras, ką jaučiu, todėl nebūtina jiems aiškinti.“

Faktas: *Niekas nemato tavo minčių. Jei kažkas kelia spaudimą ar nesijauti saugiai, svarbu tai įvardinti – tik tada kiti gali suprasti, ko tau reikia.*

Mitas: „Jei tylėsiu, spaudimas savaime dings.“

Faktas: *Tylėjimas dažnai tik sustiprina problemą. Atviras pokalbis padeda išvengti nesusipratimų ir sukuria daugiau pasitikėjimo santykiuose.*

Jei jautiesi nesaugiai, patiri spaudimą ar reikia pasikalbėti – kreiptis pagalbos visada yra drąsu.

☎ **Vaikų linija** – 116 111

💻 www.vaikulinija.lt



☎ **Jaunimo linija** – 8 800 28888

Jaunimo linija

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją:

<https://www.safekids.org/blog/walking-safely-city>

<https://lengvosmintys.lt/psichologinis-smurtas-elgesys-su-kuriuo-reikia-kovoti-nedelsiant/>

<https://www.martialarts-swindon.co.uk/10-top-tips-for-teenagers-and-young-people-staying-safe-on-the-streets/>

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/keeping-children-safe-while-out-and-about>

