



Esi savas dzīves menedžeris

Informatīvais materiāls
10. – 12. klašu skolēniem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

www.esparveselibu.lv

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Esi savas dzīves menedžeris

Informatīvais materiāls sagatavots programmas
"Psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programmas
7.–9. klašu un 10.–12. klašu skolēniem sagatavošana
un ieviešana" ietvaros.

SATURS

Ievads	4
Prāta un emociju menedžeris	5
Psihiskās veselības nozīme	5
Veselīga dzīvesveida pamatprincipi	6
Attiecības ģimenē	6
Personība, tās veidošanās	7
Emocijas, to nozīme	7
Savstarpējo attiecību likloči	8
Konflikti, to risināšana	8
Mobings jeb ņirgāšanās	9
Ja nepieciešama palīdzība	10
Kā celt savu pašvērtējumu?	11
Izaicinājumi ceļā uz sasniegumiem	12
Kas virza mūs pretī panākumiem?	12
Kā izvirzīt un sasniegt mērķus?	13
Stress	14
Stresa pārvarēšanas stratēģijas	15
Vingrinājumi stresa mazināšanai	16
Izturēt, kad vairs nevar izturēt	17
Nomāktība, depresija, pašnāvība	17
Trauksme	20
Trauksme un depresija – abas draudzīgas	20
Atkarības, tai skaitā procesu atkarības	21
Kā rīkoties, ja Tu lieto atkarību izraisošās vielas, spēlē videospēles, azartspēles un pastiprināti lieto viedierīces?	22
Kā rīkoties, ja līdzcilvēkam ir atkarība no vielām vai azartspēlēm, video spēlēm un viedierīcēm (procesu atkarība)?	23
Saikne starp prātu, emocijām un ķermeni	24
Ķermeņa apzināšanās	24
Dzimuma identitāte	25
"Veģetodistonija" jeb ķermeņa distresa traucējumi	26
Ēšanas traucējumi	26
Anoreksija	27
Bulīmija	27
Kompulsīvā pārēšanās	28
Ortoreksija	28
Kā ārstēt ēšanas traucējumus?	28
Ieteikumi sarunai ar draugu, kuram ir ēšanas traucējumi	29
Kopsavilkums	30
Izmantotās literatūras saraksts	32



IEVADS

Dzīve ir kā ceļojums, kas visu laiku mainās un nekad nav īsti paredzams. Kādu brīdi viss var iet uz augšu, bet neizbēgami var būt arī grūtāki periodi. Viens šāds laika posms ir starp 12 un 18 gadiem, kad liela daļa pusaudžu sastopas ar dažādām grūtībām.

Dažiem tās ir saistītas ar attiecībām ģimenē, citiem problēmas sagādā skola vai draugi. Šis ir arī brīdis, kad strauji mainās Tavs ķermenis, kas brīžiem var izraisīt lielu nedrošības sajūtu. Tāpat arī daudzi pusaudži izjūt stresu, nomāktību vai citas nepatīkamas sajūtas. Dažkārt jaunieši cenšas savas grūtības risināt neatbilstošā veidā, piemēram, lietojot atkarību izraisošas vielas, graizoties u.tml. Tas, savukārt, rada tikai jaunas problēmas – strīdus ar vecākiem, problēmas skolā un reizēm arī nonākšanu slimnīcā vai pat policijas un sociālo dienestu redzeslokā.

Ar problēmu nedrīkst palikt vienatnē – nezinot, kā to risināt, situācija kļūs tikai sliktāka. Kad Tev pašam domas sāk kļūt pārāk neskaidras vai emocijas nepatīkamas, zini – visiedarbīgākais veids, kā atrisināt problēmsituāciju, ir meklēt palīdzību un izstāstīt par to savai uzticības personai, piemēram, vecākiem, pedagogiem, lielajam brālim vai māsai, krustvecākiem u.tml.

Svarīgākais – Tu šajā ceļā neesi viens. Latvijā aptuveni 11% jauniešu regulāri jūtas nomākti vai nospiesti,¹ kā arī 18% no 15 gadīgajiem skolēniem tiek regulāri aizskarti un pazemoti.² Tas nozīmē, ka ikvienā skolā un klasē ir pusaudži, kuriem noderētu speciālistu atbalsts.

Šis izdales materiāls ir sagatavots, lai vienkāršā veidā Tevi informētu par svarīgākajiem jautājumiem psihiskās veselības jomā, piemēram, ir minētas psihiskās veselības problēmas, ar kurām jaunieši mūsdienās saskaras visbiežāk. Informācija rada cilvēkos drošības sajūtu, kas ir vajadzīga, lai būtu drosmīgi rīkoties un rūpēties par sevi. Ar lielu daļu no grūtībām var iemācīties tikt galā – galvenais ir zināt, kur meklēt drošu atbalstu un informāciju.

PRĀTA UN EMOCIJU MENEDŽERIS

PSIHISKĀS VESELĪBAS NOZĪME

Psihiskā veselība ir tāds emocionālās labklājības stāvoklis, kurā indivīds realizē savas spējas, var tikt galā ar ikdienas stresu, strādā produktīvi un var sniegt savu pienesumu sabiedrībai, kā arī spēj izveidot ilgtermiņa attiecības ar bērniem un pieaugušajiem.³ Parasti ar jēdzienu psihiskā veselība saprot vai nu emocionālas labklājības stāvokli, vai psihisku traucējumu neesamību. Tomēr tā ietver sevi arī emocionālo labsajūtu, sociālo funkcionēšanu un dažādas kompetences, ko dzīves laikā mēs varam paplašināt un uzlabot.⁴ Tas nozīmē, ka jebkurš no mums dzīves laikā saskaras ar dažādām grūtībām, kas pasliktina gan mūsu emocionālo, gan fizisko labsajūtu, un kopumā ietekmē psihisko veselību. Ja mēs tam nepievēršam uzmanību, neparūpējamies par sevi, tad psihiskā veselība tiek ietekmēta vēl spēcīgāk un arvien vairāk sāk traucēt ikdienā vai pat apgrūtināt ikdienas gaitas pilnībā, tad varam runāt par psihiskiem traucējumiem.

Psihiskā veselība ir emocionālās labklājības un sociālās funkcionēšanas pamats.

Tā ir atkarīga no iekšējiem un ārējiem faktoriem – tādiem kā: ekonomiskie, demogrāfiskie, emocionālie, sociālie, bioloģiskie, ģenētiskie, ārējās vides fizikālie un ķīmiskie faktori.

Šie visi darbojas kopumā un vienlaicīgi, tādēļ pat viena faktora izmaiņas ietekmē Tavu psihisko veselību vai nu pozitīvā, vai negatīvā veidā. Jo vairāk izpratīsi sevi un apkārt notiekošos procesus, jo veselīgāk varēsi skatīties uz savu nākotni.

Arvien vairāk pētījumi parāda, ka psihiskajai veselībai ir ļoti liela nozīme tieši pusaudžu vecumā, jo tas liek turpmāko pamatu savai pašapziņai par sevi. Pusaudža un jaunieša sociāli emocionālo veselību veido ģimene, skola, vienaudžu grupa un identitāte, kas formējas no pārliecības par sevi un pašcieņas, kā arī šo visu faktoru mijiedarbība.⁵ Visbiežāk sastopamās psihiskās veselības grūtības pusaudžiem un jauniešiem ir trauksme un depresija, vai abas kopā.⁶ Kā sekas tam, ir nozīmīgu ikdienas aktivitāšu samazināšanās, piemēram:

- nevēlēšanās iet uz skolu;
- nevēlēšanās komunicēt ar vienaudžiem;
- pazeminās mācību sasniegumi;
- pārņem sajūta, ka Tu vairs ne ar ko netiec galā.

Šādos brīžos labs atbalsts ir paši tuvākie, tava ģimene vai jebkura uzticības persona.

VESELĪGA DZĪVESVEIDA PAMATPRINCIPI

Veselīgs dzīvesveids palīdz novērst daudzas slimības un veselības problēmas. Tas ir visefektīvākais slimību profilakses līdzeklis, kura pamatā ir:

- sabalansēts uzturs;
- optimāla fiziskā aktivitāte;
- veselīga ķermeņa masas uzturēšana;
- brīvība no atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesiem;
- atpūtas režīma ievērošana, t.sk., kvalitatīva atpūta miegā;
- rūpes par savu psihisko veselību;
- rūpes par savu higiēnu, seksuālo un reproduktīvo veselību.⁷

Šo principu ieviešana savā ikdienā un ievērošana, veicina pozitīvu emocionālo pašsajūtu. Pozitīvas emocijas un stāvokļi (piemēram, prieks, laimes izjūta, pozitīvs noskaņojums) ir saistīti ar psiholoģisko un fizisko labklājību. Ilgtermiņa pētījumu rezultāti liecina, ka pastāv saistība starp pozitīvām emocijām un ilgu mūžu.⁸ Turpretī hroniskas dusmas un naidīgums (neatkarīgi no tā, vai šīs emocijas un attieksme ir vērstas pret sevi vai citiem) kopumā ir saistīti ar sliktāku veselību un ir riska faktors priekšlaicīgai nāvei.⁹

ATTIECĪBAS ĢIMENĒ

Attiecībām ģimenē ir svarīga loma psihiskās veselības veidošanai ilgtermiņā. Tās parasti ir galvenās sociālās attiecības bērnībā un to kvalitāte, ieskaitot attiecību intimitāti, konfliktu biežumu, uzticēšanās un pieņemšanas jūtas, veido pamatu mūsu turpmākajā attīstībā.¹⁰

Mēs katrs vēlētos, lai mūsu ģimenē mūs vienmēr saprastu, uzklausi, interesētos par mums, atbalstītu un vienkārši mīlētu. Jebkuram ir svarīgi justies vajadzīgam. Ne vienmēr visās ģimenēs var saņemt šo tik nepieciešamo uzmanību vai atbalstu. Lemesli tam ir dažādi, vecākiem pašiem ir dažāda rakstura grūtības, dažiem vecākiem nav prasmes atbalstīt savus jauniešus vai viņi neizprot tos, dažkārt arī domā, ka jauniešiem jau ir pieaudzis un pats tiks ar visu galā. Jaunieši, kuri meklē palīdzību pie speciālistiem, jo netiek galā ar savām emocijām, un viņiem ir daudz jautājumu par eksistenci kā tādū, bieži min, ka ar vecākiem nesarunājas, ka nestāsta par savām grūtībām, jo viņiem pašiem pietiek savu problēmu. Tomēr, ja jauniešiem saņemama runāt ar vecākiem un iesaistīt viņus savu grūtību risināšanā, apmierinātas ir abas puses, jauniešiem saprot, ka viņš nav vienaldzīgs ģimenei, un arī vecāki ir pateicīgi, ka ir uzzinājuši par jaunieša grūtībām un var palīdzēt tās risināt. Tāpēc uzdrošinies runāt ar saviem ģimenes locekļiem – vecākiem, tantēm, onkuliem, vecvecākiem vai ar vecākajiem brāļiem/māsām.

Konflikti ir neizbēgama dzīves sastāvdaļa, arī strīdi ar vecākiem, vecvecākiem, un tas ir normāli, jo katram ir atšķirīgas vajadzības, viedoklis par apkārt notiekošo. Ja esam piedzīvojuši nesaskaņas ģimenē, bieži vien uz skolu nākam ar negatīvām emocijām, ko esam uzkrājuši konflikta laikā. Tad tās mēdzam izgāzt uz klasesbiedriem vai arī noslēdzamies un nedalāmies ar saviem pārdzīvojumiem. Vai kādreiz esam aizdomājušies, cik patiesībā liela ietekme uz mūsu emocionālo labsajūtu ir mūsu klasesbiedriem? Bieži vien saka, ka klase ir kā otra ģimene, jo kopā pavadām lielāko dienas daļu. Tāpēc klasesbiedri var būt tie, kas ir ļoti liels atbalsts kādam, kurš konkrētā brīdī jūtas slikti. Bet mums vienmēr ir izvēle, palīdzēt savam vienaudzim vai nē.

Prasme pateikt citiem kaut ko labu ir viena no vissvarīgākajām sociālajām prasmēm. Labs vārds īstajā brīdī var pat izglābt dzīvību. Neurozinātņu pētījumi pierāda, ka spēja justies pateicīgam – tāpat spēja novērtēt labo, ko citi mums ir devuši – ir izšķiroši svarīga mūsu pašu psihiskajai veselībai. Tāpat būtiska ir spēja pašam ieraudzīt savas veiksmes, prasmes, talantus, kas liecina par veselīgu pašvērtējumu.¹¹

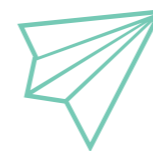
PERSONĪBA, TĀS VEIDOŠANĀS

Personības veidošanos ietekmē gan ārēji, gan iekšēji faktori. Ārējie ir apkārtējā sociālā vide (ģimene, draugi, skola), iekšējie – raksturs, temperaments, zināšanas, prasmes, pieredze, uztvere, emocijas, vajadzības utt.

Personība ir psiholoģisko **īpašību kopums, kas ietekmē** Tavu rīcību un uzvedību dažādās situācijās. Tā cilvēka dzīves laikā mainās un pilnveidojas, tādēļ Tu vienmēr vari to uzlabot.¹²

Mūsdienās ļoti daudz tiek akcentēts, kāds ir veiksmīgs cilvēks, piemēram, komunikabls, radošs, tāds, kurš daudz dara, izglītojas, pilnveidojas. Izaugsmes treneri (kouči) bieži vien cilvēkus mudina “izkāpt no savas komforta zonas”, lai sasniegtu vairāk. Bet, kas tad ir “komforta zona”?

Atbilstoši vecumam notiek jaunu prasmju apgūšana un to pilnveidošana. Piemēram, bērniem piemīt dabīga vēlme izziņāt un apgūt dažādas lietas. Ja apkārtējie bērnu atbalsta un ļauj darboties, viņš pilnveidosies, bet, ja viņš netiek atbalstīts, vēlme un motivācija izziņāt jaunas lietas apstājas. Līdz ar to šo komforta zonu var raksturot kā iespēju darīt mazliet vairāk jeb apgūt nākamo līmeni noteiktām prasmēm, bet svarīgi to darīt **saskaņā ar savām vajadzībām, vēlmēm un esošo emocionālo pašsajūtu**. Ja Tu akli sekosi citu norādēm, ka tā vajag, tad bieži vari “aplauzties” un nerasniegt mērķi, jo tam vienkārši nebūsi gatavs vai, iespējams, tas nemaz nebūs bijis Tavs patiesais mērķis, bet gan tas, ko no Tevis sagaida citi.



EMOCIJAS, TO NOZĪME

Emocijas ir konsekventas, fizioloģiskas, neiroloģiskas uzvedības un verbālas reakcijas uz iekšējiem vai ārējiem notikumiem, kuriem ir īpaša nozīme cilvēka dzīvē.¹³ Emocijas ir īslaicīgas izjūtas, kas rodas, atbildot uz kādu ārēju vai iekšēju stimulu. Ārējs stimuls var būt jebkas – liets lietus, strīds ar draugu, komentārs no klasesbiedra, saņemts novērtējums kādā priekšmetā, bet iekšējais stimuls ir mūsu domas, atmiņas un iztēle.

Emocijas ietekmē Tavu domāšanu, uztveri, rīcību, lēmumus. Tas bieži notiek automātiski, bet, ja izpratīsi to, kā jūties, un spēsi saprast to cēloņus, tad varēsi veiksmīgāk regulēt savas emocijas un to ietekmi uz savu rīcību. Vienlaikus spējam piedzīvot vairākas emocijas, kuras var būt arī pretrunīgas. Spēcīgu emociju ietekmē rīcība var būt kaitējoša gan pašam, gan apkārtējiem.

Visas emocijas sastāv no pamatemocijām jeb bāzes emocijām, kuru skaits dažādos avotos svārstās no 4 līdz 14.¹⁴ Tomēr pamatemociju kodolu veido 5 – prieks, dusmas, skumjas, bailes, riebums.

Emocijas rodas smadzenēs, un var ietekmēt katru ķermeņa daļu, sākot ar galvu un beidzot ar kāju pirkstiem. Svarīgi ir atcerēties, ka visas emocijas ir svarīgas, arī dusmas, bailes un skumjas. Jau kopš cilvēces pirmsākumiem tās ir palīdzējušas mums izdzīvot, citādi mēs būtu kā roboti. Emocijas palīdz labāk saprast sevi, kā arī citiem saprast mūs, un veidot attiecības ar cilvēkiem.

Mūsdienās arvien lielāka loma ir emocionālajai inteliģencei jeb spējai saprast sevi, izprast otru un līdz ar to adekvāti pieņemt lēmumus. Arvien vairāk darba devēju apzinās, ja viņi ieguldīs darbinieku emocionālajā labsajūtā un izglītošanā, tad apmierinātāks un rezultatīvāks būs darbinieks. Jo labāk Tu jutīsies skolā, jo vairāk Tev patīks tur uzturēties un vieglāk būs mācīties un darboties. Pašsajūtu skolā nosaka gan attiecības ar vienaudžiem, gan skolotājiem, gan spēja tikt galā ar veicamajiem uzdevumiem. Arī šeit ļoti svarīga loma ir tieši savu emociju atpazīšanā. Jo vairāk situācijās, kuras Tev nav patīkamas, sapratīsi, kādas emocijas piedzīvo, kas tām par cēloni, jo vieglāk tās spēsi risināt un adekvāti reaģēt.

Lai tā kļūtu par ikdienas praksi, kad Tu spēj atpazīt savas emocijas, var veikt dienasgrāmatas pierakstus par dažādām situācijām ikdienā un emocijām, ko piedzīvo. Vēl variants, ko izmantot, ir lejupielādēt kādu no daudzajām aplikācijām. Šobrīd ir apkopotas labākās aplikācijas 2020. gadā, kuras palīdz novērot noskaņojumu un izvērtēt savu pašsajūtu.¹⁵ Visas šīs aplikācijas ir lejupielādējamas bez maksas.

Piemēram:

- Daylio – Diary, Journal, Mood Tracker (latviešu valodā);
- MoodKit;
- Moodtrack Social Diary.

SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU LĪKLOČI

KONFLIKTI, TO RISINĀŠANA

Lai Tu varētu būt labs savas dzīves menedžeris, Tev jāapzinās tie procesi, kas notiek tavā dzīvē un jāliek lietā savas prasmes, lai tos virzītu gudri!

Civilizētā sabiedrībā mēs visi sagaidām no apkārtējiem cilvēkiem cieņpilnu komunikāciju, kurā visi ievērojam noteiktus gan rakstītus, gan nerakstītus likumus un sociālās normas. Jo vairāk cilvēks ir pieaudzis, jo vairāk no viņa sagaida sabiedrība – gan noteiktas prasmes uzvedībā, gan arī spēju veidot un uzturēt labas attiecības.

Konfliktu risināšanas prasmes varētu būt vienas no vērtīgākajām, veidojot jebkuras attiecības, bet tās prasa arī zināmas iemaņas savu emociju kontrolē un spējā apzināties savas vajadzības.

Vārda “konflikts” izcelsme nāk no latīņu vārda – *conflictus*, kas tulkojot nozīmē sadursme. Ar to domāta pretēju interešu, uzskatu, tieksmju sadursme; nopietnas nesaskaņas.¹⁶

Cilvēkiem piemīt spēja aizstāt trūkstošo informāciju par kādu notikumu, to piedomājot pēc savas pieredzes un iepriekšējām zināšanām. **Reizēm tieši šādā veidā, aizstājot nezināmo informāciju ar savu interpretāciju par notikumu, cilvēku starpā rodas pārpratumi un konflikti jeb nesaskaņas.** Ir būtiski, saskaroties ar konflikta situāciju, vispirms iegūt “kopbildi” jeb izpratni par to, kas tieši un kāpēc ir noticis jeb kā konflikts jeb “sadursme” radusies. Tikai tad, kad pa īstam saprotam situāciju, var ķerties pie tās risināšanas.

Lielākā daļa konfliktu sākas ar pavisam mazu aizvainojumu. Tas izaug lielākā problēmā vien tāpēc, ka sākotnēji tas nemaz nav ticis ievērots un risināts. Cilvēki bieži baidās atklāt, ka ir ar kaut ko neapmierināti, un labprātāk izliekas, ka nekas nav noticis, tomēr ilgtermiņā šāda rīcība var radīt nepatīkamas sekas.

Nerisināts konflikts var pārtapt dūsmās, sliktā pašsajūtā, slimošanā, fiziskās sāpēs, var rasties motivācijas zudums mācīties vai strādāt, bezpalīdzības sajūta un nomācība, var pasliktināties atmiņa, parādīties grūtības koncentrēties, rasties paaugstināts jutīgums vai pastāvīga trauksmes sajūta, ātri zust pacietība. Tāpat nerisinātais konflikts var viegli pārtapt diskomfortā attiecībās, atsvešinātībā, atriebībā, aprunāšanā, attiecību pārtraukšanā u.tml.

Konflikts sākas tad, kad vienai personai ir kāda vajadzība saistībā ar otru personu, bet otra persona to neievēro.

Konflikta risinājums sākas no šīs vienkāršās definīcijas un ietver divus pavisam vienkāršus risinājuma soļus:

PIRMAIS SOLIS – paust savu vajadzību tam cilvēkam, no kura Tev to vajag. Piemēram, situācijā, kad jūties slikti cita bezdarbības dēļ, būtu jāsaprot, ko tieši Tu no šī konkrētā cilvēka sagaidi, un atklāti viņam tas jāpasaka. Piemēram, ja skolotājs nav ievērojis Tavu pacelto roku stundas laikā, Tev varētu rasties satraukums tāpēc, ka nesaņem atbildi uz kādu jautājumu. Ja šāda situācija atkārtojas vairākas reizes, Tev var rasties sajūta, ka tiek ignorēts un nesaņem gaidīto atbalstu. Konflikta šajā situācijā var ierosināt neapmierināta vajadzība pēc atbalsta vai cieņpilnas komunikācijas ar skolotāju. Šajā situācijā būtu svarīgi atrast iespēju izstāstīt skolotājam par savām sajūtām un vienoties, kādā veidā turpmāk iespējams komunikāciju uzlabot.

OTRS SOLIS – noskaidrot, vai šī vajadzība var tikt apmierināta. Iepriekš minētajā piemērā skolotājs varētu izskaidrot savu redzējumu par situāciju, kāpēc viņš ignorējis Tavu pacelto roku vai gluži otrādi – nav to pamanījis, un piedāvāt kādu risinājumu turpmākajā komunikācijā, piemēram, citu veidu, kā stundu laikā uzzināt atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem.

Ja vajadzību ir iespējams apmierināt, tad konflikts šajā brīdī var arī beigties, pirms tas pāraug lielākā problēmā.

Pajautā sev, ko Tu vēlies? Vai otrs cilvēks zina, kā Tu jūties? Kā atrisināt šo situāciju ar cieņpilnas komunikācijas palīdzību? Parasti konflikti nepatīk nevienam, bet draudzīga saruna var palīdzēt to atrisināt ātri.¹⁷

MOBINGS JEB ŅIRGĀŠANĀS

Nesen Eiropā veiktie pētījumi parāda, ka jauniešu vidū aktuāla problēma, kura ietekmē pašsajūtu, ir mobings jeb ņirgāšanās.¹⁸

Ņirgāšanās no konflikta atšķiras ar to, ka tās ir negatīvas darbības, kas veiktas ilgākā laika periodā kādā kolektīvā un sistemātiski vērstas pret vienu vai vairākiem cilvēkiem ar mērķi viņus pazemot.

Ņirgāšanās ir saistīta ar atšķirīgām varas pozīcijām, to vienmēr dara ar nolūku pazemot citu klātbūtnē, un tas nav vienas reizes notikums, bet gan dažāda veida kaitnieciska rīcība, kas atkārtojas.¹⁹

Tāpēc, ka cilvēki drosmīgi dalās ar savu sāpīgo pieredzi, stāstot sabiedrībai par ņirgāšanos viņu dzīvēs, mēs varam padziļināt savu izpratni par likumsakarībām, kuru dēļ šāda veida uzvedība mūsu sabiedrībā eksistē.

Ieklausoties cietušajos cilvēkos, varam secināt, ka ņirgāšanās situācijas var būt ļoti sāpīga pieredze, kura var cilvēku emocionāli tik ļoti iedragāt, ka viņš netiek vaļā no pārdzīvojumiem daudzu gadu garumā. Neapzinoties notikušā iemeslus un nesaņemot emocionālo palīdzību pēc smagiem pārdzīvojumiem, no ņirgāšanās cietušajiem cilvēkiem var saglabāties augsts risks šādas situācijas piedzīvot atkārtoti.²⁰

Saskaroties ar ņirgāšanās situāciju, vari identificēt sevi kādā no trīs lomām – upuris, pāridarītājs vai vērotājs. Neatkarīgi no tā, kurā lomā atrodi, ir svarīgi apzināties, ka katram iesaistītajam ir iespēja situāciju mainīt.

Situācijas atrisinājums ir cieņpilna komunikācija un abpusēja vienošanās starp upuri un pāridarītāju par ڳirgāšanās pārtraukšanu, sarunā iesaistot arī kādu pieaugušo, kuru pāridarītājs respektē, piemēram, izglītības iestādes direktoru u.tml., savukārt, galējais risinājums ir varas institūciju iesaistīšana, jo fiziska un emocionāla vardarbība ir aizliegta ar likumu jeb prettiesiska. Atceries, ڳirgāšanās pati no sevis nebeigsies! Šādas situācijas ir jārisina pēc iespējas ātrāk, lai mazinātu iespējamās sekas uz jauniešu psihisko veselību.

Zemāk redzamajā attēlā ir norādīta rīcības shēma ڳirgāšanās gadījumā.

ڳIRGĀŠANĀS, JEB MOBINGA SITUĀCIJĀ...



ZVANI

JĀ NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA

Zvani psihologam uz bezmaksas uzticības tālruni: **116111**.

Zvani vai raksti WhatsApp psihologam uz Pusaudžu resursu centru: +371 **29 16 47 47**.

Ziņo par pārkāpumu internetā: www.drossinternets.lv/lv/zinot

Raksti uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas izveidoto telefona aplikāciju "Uzticības tālrunis", kurā čata formātā vari uzticēt savu stāstu un saņemt emocionālu atbalstu.²¹

Zvani Valsts policijai: **110**.

Ikviena var palīdzēt celt apkārtesošo cilvēku pašapziņu, sniedzot emocionālu atbalstu tiem, kuriem tas nepieciešams, un paužot draudzīgu attieksmi. Gan gadījumā, kad cilvēks kļuvis par pazemotāja upuri, gan tajā gadījumā, kad viņš cietis savas jūtīgās uztveres dēļ, svarīga loma ir cilvēka pašapziņai jeb pašvērtējumam. Ar savu attieksmi Tu vari norādīt, ka neatbalsti ڳirgāšanos, kā arī lūgt kādam pēc palīdzības, lai pārtrauktu ڳirgāšanās gadījumu/s.

KĀ CELT SAVU PAŠVĒRTĒJUMU?

1

Piefiksē un kontrolē savas domas pašai/-am ar sevi.

Paši varam sevi uzslavēt, tādā veidā ceļot pašapziņu, un varam to arī graut – lamājot sevi vai savu darbību. Ja Tu regulāri domās izsaki sev aizvainojošus komentārus, piemēram "Ak, es muļķe!" vai "Kā es varēju rīkoties kā idiots!", tie noteikti mazina Tavu pašapziņu un pašvērtējumu. Attīri savas domas sarunās ar sevi! Tā vietā, lai pieminētu pat neesošas negatīvas lietas, biežāk izsaki komplimentus sev.

3

Ieraugi sevi tādu, kāda/-s Tu vēlies būt ar augstu pašapziņu un pašvērtējumu.

Pašizaugsmes grāmatu autors Napoleons Hils (*Napoleon Hill*) ir teicis: „Ko mēs redzam savā prātā, to mēs varam sasniegt”. Iztēlojies sevi savā prātā visās detaļās un sīkumos, ar augstu pašapziņu un pašvērtējumu. Iztēlojies, kā Tu rīkojies, kad Tev ir augsts pašvērtējums, jo īpaši tajās sfērās, kur šobrīd nejuties pārliecināta/-s par saviem spēkiem. Atsauc atmiņā šo tēlu ikreiz, kad sajūti pašvērtējuma mazināšanos.

5

Iztaujā sevi par pārliecības trūkumu.

Atlicini laiku sarunai ar sevi – patiesai un dziļai, kas Tev atklās par lietām vai situācijām, kurās nejuties pārliecināta/-s. Lai uzzinātu par sevi vairāk, godīgi atbildi sev uz šādiem jautājumiem:
 „Cik pārliecināta es redzu sevi?” (novērtē no 1 līdz 10, kur 1 – nemaz, 10 – pilnībā pārliecināta).
 „Kurās sfērās man pietrūkst pārliecības?” (Tās varētu būt – ģimenē, skolā, sportā u.tml.)
 „Kas mani biedē šajās sfērās?”
 „Kas varētu vairo manu pārliecību?”
 „Ko es varētu darīt, lai vairotu savu pašvērtējumu šajās sfērās?”

2

Fokusējies uz panākumiem savā dzīvē.

Sagatavo sarakstu ar lietām, ko esi sasniegusi/-dzis savā dzīvē un redzi kā panākumus. Tās var būt mazas lietas, kas ir prasījušas Tavu piepūli un sevis pārvarēšanu. Tie var būt komplimenti no citiem.

4

Kontrolē savu stāju un žestus.

Izvēlies divas personas, kurām, tavuprāt, ir augsta pašapziņa un pašvērtējums un pavēro šo personu stāju un žestus. Tu novērosi līdzības – pleci atliekti, galva pacelta, rokas atraisītas, smails sejas. Atdarini šo cilvēku stāju un Tu jutīsi, kā pārliecība par sevi ieplūst arī Tevī.

6

Palīdzi citiem ar lietām, kur jūti pārliecību par sevi.

Tikai retajam no mums zems pašvērtējums ir pilnīgi visās dzīves jomās. Vairumam cilvēku tas ir zems, ja runa ir par kādu konkrētu dzīves jomu, situāciju vai prasmī. Taču ir jomas, kur jūtamies zinoši un kompetenti, līdz ar to mūsu pašvērtējums tajās ir krietni augstāks. Izmanto iespējas palīdzēt citiem jomās, kurās jūties spējīgāks/a!

Piemēram, palīdzot vecākam cilvēkam apgūt iespējas viedtālrunī vai kādam jaunākam par tevi apgūt kaut ko, ko jau esi iemācījis/usi.

Palīdzības sniegšana, dalīšanās ar ieteikumiem un padomiem ļaus paplašināt Tavu redzesloku, vairo zināšanas un cels Tavu pašapziņu kopumā.²²

IZAICINĀJUMI CEĻĀ UZ SASNIEGUMIEM

KAS VIRZA MŪS PRETĪ PANĀKUMIEM?

Zināms, ka mums nav kontroles par to, cik talantīgi mēs piedzimstam, bet mēs varam kontrolēt to, cik daudz pūles ieguldām, lai attīstītu savas prasmes. Viena no panākumu veiksmes atslēgām ir spēja aptvert, ka Tev ir kontrole pār savu izaugsmi.²³

To, cik mērķtiecīgi spējam virzīties pretī saviem mērķiem, nosaka arī apstākļi, kuri veido mūsu motivāciju.

Ir divi galvenie motivācijas veidi: iekšējā un ārējā. Iekšējā motivācija ir saistīta ar individuālām vēlmēm, bet ārējā – ar vēlmi iegūt kādu atbalvojumu vai izvairīties no soda.

Psihologi motivāciju definē kā procesu, kura dēļ tiek uzsākta, virzīta un turpināta darbība, līdz tiek piepildīta vajadzība vai vēlme. Vajadzība var būt psiholoģiska vai fiziska. Motivācija ir tas, kas mūs mudina sasniegt mērķi.²⁴

Var teikt, ka visu dzīvi, kopš piedzimšanas, cilvēku virza kāds iekšējs spēks, kas mudina augt un attīstīties. Šī dabiskā vēlme darboties, lai kaut ko sasniegtu, tiek dēvēta par iekšējo motivāciju. Novērojot mazuļus, var atklāt, ka viņi neatlaidīgi atkārtoti un turpina darbības savu mērķu sasniegšanai, par spīti neveiksmēm, turpina censties un piedzīvo lielu gandarījumu, kad beidzot izdevies to sasniegt. Cilvēki apgūst jaunas prasmes ar personisku pieredzi vai, citiem vārdiem sakot, **mēs mācāmies darot.**²⁵

Kas ir motivācijas virzītājspēki, par to jau izsenis interesējas psiholoģijas zinātne. Šis jautājums nodarbina arī uzņēmēju un darba devēju prātus – kā panākt to, lai cilvēki pēc iespējas produktīvāk paveiktu savu darbu. Kā viņus motivēt?

Atalgojums par darbu vienmēr bijis svarīgs cilvēku motivācijai, bet dažādi psiholoģijas pētījumi liecina, ka ne vienmēr lielāks atalgojums nodrošina to, ka cilvēki čaklāk strādā.

Strādājoša cilvēka motivāciju darba vidē bieži vien nenosaka tikai darba algas lielums. Motivāciju ietekmē arī daudz citi apstākļi, piemēram, tas, cik labi cilvēks jūtas darba kolektīvā, cik ērta ir darba vieta, darba laiks, atpūtas iespējas, arī tas, vai cilvēks savā darba vietā jūtas drošībā, novērtēts, vai viņam darba vietā ir iespēja izaugsmei.

Līdzīgi var novērtēt arī mācību vidi. Novērtējot skolēnu darbu ar atzīmēm, skolotājs var tikai nedaudz ietekmēt skolēnu motivāciju mācīties. Labu mācību rezultātu sasniegšanai svarīga ir katra skolēna iekšējā motivācija mācīties, bet vienlaicīgi nozīme ir arī tam, vai skolēns savā klasē jūtas droši, vai klases iekārtojums ir ērts un piemērots produktīvam mācību procesam, vai attiecības ar citiem skolēniem un arī skolotājiem ir pozitīvas un vērstas uz sadarbību. Skolēnu darba produktivitāti klasē noteikti ietekmēs arī pareizs balanss starp mācību un atpūtas laiku, pusdienu pārtraukums, iespēja izkustēties un elpot svaigu gaisu. Savukārt, skolēnu iekšējo motivāciju stiprinās arī saņemtais uzslavas no skolotājiem, vecākiem un klasesbiedriem. Nozīme ir arī kopības sajūtai. Kopā ar klasi piedzīvotie sasniegumi un piedzīvojumi, piemēram, dalība olimpiādēs un ekskursijās, var radīt vēlmi kļūt aizvien labākam grupas biedram un motivēt arī labāk mācīties.

Pētījumi psiholoģijas zinātnē parādījuši to, ka motivācija, kura saistīta ar mūsu dabisko, iekšējo vēlmi pēc sasniegumiem un izaugsmes, ir daudz spēcīgāka jeb noturīgāka par to motivāciju, kas radusies sagaidāmā, vienreizējā, materiālā atbalvojuma dēļ.²⁶

Tātad var secināt, ka panākumi būs labāki un motivācija noturīgāka, ja saskaņosi savus mērķus ar savām iekšējām vēlmēm un vajadzībām.

KĀ IZVIRZĪT UN SASNIEGT MĒRĶUS?

1

Definē savus dzīves mērķus, vērtības un vīziju. Pajautā sev, kādu Tu vēlētos savu dzīvi? Mēģini iztēloties, kādu Tu vēlētos savu dzīvi pēc 10, 15 un 20 gadiem. Radi sev vīziju par dažādām savas dzīves sfērām. Piemēram, kādas Tu vēlētos savas ģimenes attiecības, ko Tu gribētu sasniegt savā karjerā, ko Tu vēlētos sasniegt sporta jomā u.tml. Tu vari izveidot kolāžu vai telefona aplikācijā izveidot bildi, kura Tev atgādinātu šos mērķus.

3

Pieraksti savus tuvākos mērķus un sarakstu noliec labi redzamā vietā.

Vispirms pārdomā, vai izvirzītais mērķis tiešām atbilst Tavām vēlmēm un vērtībām, vai tas palīdzēs sasniegt to, ko Tu patiesībā vēlies? Centies mērķus formulēt pēc iespējas precīzāk. Tiem būtu jāspēj atbildēt uz jautājumiem: Kurš darīs? Ko darīs? Kad? Kur? Kāpēc? Piemēram, es skriešu 5 km 2 dienas nedēļā skolas stadionā tāpēc, ka vēlos, lai man būtu sportisks ķermenis. Izvērtē, vai uzrakstītais mērķis ir reāls. Piemēram, ja esi uzstādījis mērķi 2 reizes nedēļā apmeklēt frisbija komandas sporta treniņus, bet nodarbības notiek blakus pilsētā, nepieciešams apsvērt, vai Tev pietiks laika izbraukāt uz šiem treniņiem.

5

Izdomā veidu, kā novērtēt savus sasniegumus.

Var izmantot kādu telefona aplikāciju (piemēram, sportā – *Endomondo* aplikāciju, lasīšanā – veikt ierakstus personīgajā blogā vai dienasgrāmatā) vai citādā veidā pierakstīt savus sasniegumus. Piefiksē un lepojies ar tiem! Tu vari arī lūgt kādu sev tuvu cilvēku, lai palīdz izvērtēt tavus sasniegumus kādā no jomām. Gandarījums par sasniegtiem mērķiem ļaus saglabāt motivāciju virzīties pretī lielajiem dzīves mērķiem.

2

Sadali savus lielos dzīves mērķus mazākos mērķos dažādās dzīves jomās. Piemēram, ģimenes jomā – es organizēšu ģimenes pusdienas pie kopgaldā katru sestdienas rītu, jo es vēlos, lai mēs kopā pavadītu vairāk laika. Veselības jomā – es skriešu 5 km divreiz nedēļā, jo es vēlos, lai man būtu sportisks ķermenis. Mācību jomā – es kārtīgi mācīšos gatavojoties katrā matemātikas pārbaudes darba, jo es vēlos uzlabot savu sekmju līmeni šajā mācību priekšmetā. Karjeras jomā – es apmeklēšu karjeras konsultantu, jo es vēlos nākotnē strādāt nozarē, kura atbilst manām interesēm u.tml.

4

Keries klāt mērķu īstenošanai, cik vien drīz iespējams, un nosaki termiņu, cik ilgā laikā vēlies tos sasniegt. Pēc noteiktā laika būtu nepieciešams pārvērtēt izvirzīto mērķi. Vai Tev tas vēl ir aktuāli, vai varbūt tev nepieciešams savu mērķi formulēt no jauna. Piemēram, ja esi uzstādījis mērķi skriet 5 km nedēļā, lai kļūtu sportiskāks, pēc kāda laika Tu jutīsi pārmaiņas savā ķermenī un spējās. Tad būtu nepieciešams pārdomāt, vai turpināt iesāktu nodarbi ar tādu pašu sparū vai esi gatavs izmēģināt jaunu izaicinājumu, piemēram, sākt cita veida treniņus, kuri attīsta citas muskuļu grupas, vai palielināt slodzi. Iespējams, Tev iepatikusies skriešana, un Tu esi sajūts aicinājumu noskriet maratonu, tādā gadījumā Tev radies jauns lielais mērķis, un Tu atkal varēsi pārdomāt, kādi mazāki mērķi tev jāsasniedz, lai tas izdotos.

6

Nosaki prioritātes. Apzinies savas iespējas. Mūsu ikdienā parasti ir ļoti daudz lielāku un mazāku mērķu. Daži saistīti ar mūsu personīgajām vēlmēm, daži ar pienākumiem, kurus nosaka citi apstākļi. Izvērtē savus mērķus, nosaki, kuri ir Tev svarīgākie un kuri aizņems visvairāk laika. Ja uzstādīsi pārāk daudz mērķu vienlaicīgi, Tu pārpūlēsies un visdrīzāk nevienu no tiem līdz galam neīstēsi.



STRESS

Stress ir organisma nespecifiska reakcija uz apkārtējās vides prasībām. Pētījumi mūsdienās liecina, ka organisma reakcijas ir atkarīgas no stresora jeb stresa stimula novērtējuma. Tos var iedalīt divās lielās grupās:

- 1) dzīves lielās pārmaiņas, piemēram, jauna skola, jauna dzīvesvieta, vecāku šķiršanās utt.;
- 2) ikdienas sīkās nepatīkšanas, piemēram, jāpaspēj sagatavot mājasdarbs, neveiksmīga uzstāšanās, strīds ar draugiem.

Organisma reakcijas ir atkarīgas no stresora novērtējuma, piemēram, **viens un tas pats uzdevums rada atšķirīgu stresa reakciju, atkarībā no tā, vai tiek uzvertas kā apdraudējums vai izaicinājums.**²⁷ Stresa izraisītās fizioloģiskās izmaiņas visbiežāk ir sirdsdarbības paātrināšanās, paaugstināts asinsspiediens, svīšanas pastiprināšanās.²⁸

Stress, spriedze, sasprindzinājums – pats par sevi nav ne labs, ne slikts. Viss atkarīgs no iedarbības pakāpes un ilguma, kā arī cilvēka spējas tikt ar to galā. Ikdienā, kad minam vārdu stress, parasti domājam negatīvo ietekmi, un to sauc par distresu, bet mēs piedzīvojam arī pozitīvo stresu, kas paaugstina mūsu adaptīvās spējas – tas ir eistress.²⁹

Jauniešiem mūsdienās ir daudz pienākumu. Dažkārt vecāki liek pārāk lielas cerības uz savu bērnu, vēlas, lai viņš labi mācītos, piesaka vairākos pulciņos u.tml. Reizēm šiem bērniem nav laika atpūsties vai veltīt laiku hobijiem. Atpūta ir būtiska resursu atjaunošanai, lai varam veiksmīgi darboties. Ja mēs neatvēlam pietiekamu laiku atpūtai un nepievēršam uzmanību savai pašsajūtai, vēlmēm, tad varam piedzīvot izdegšanu jeb, citiem vārdiem sakot, iztērēt savus emocionālos un fiziskos resursus tik ļoti, ka uzpildīt tos kļūst grūti.

Piemēram, tipiska situācija skolā. Tu noteikti zini kādu draugu vai klasesbiedru, kurš regulāri nespēj laicīgi izpildīt mācību darbu, bieži atliek, pārceļ, izvairās kārtot kontrol darbus, iet tos pārrakstīt. Skolēns nepilda savus uzdevumus laicīgi. Ilgstoši lielu spriedzi ir grūti izturēt, tāpēc reizēm skolēni nolemj pamest vidusskolu, jo netiek ar to galā. Vai arī pavisam pretēja situācija, kad skolēns izdara visu, pie tam ļoti centīgi, grib visu paveikt pēc labākās sirdsapziņas. Prasības skolā ir augstas, apgūstamais apjoms liels, tādēļ izglītojamais iztērē savus resursus, emocionāli izdeg. Lielākais risks šajā situācijā ir psihiskās veselības ievainojamība.

Piemēram:

palielinās mūsu traucsmes līmenis ikdienā, nespējot tikt galā ar visiem veicamajiem darbiem;

varam ieslgt nomāktībā, arvien biežāk sākt izvairīties no veicamiem darbiem;

varam sākt sev neficēt;

liekas, ka nav jēgas neko darīt;

pazeminās pašvērtējums;

bieži risks ir arī psihoaktīvo vielu lietošana, lai mazinātu šo traucsmi.

Tāpēc **ir svarīgs balans visā ko darām** un, ja ikdienā rodas grūtības, nepieciešams meklēt atbalstu pie sev tuvām personām – ģimenes, skolas pedagogiem, atbalsta personāla, kā arī vienaudžiem.

STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS

Neeksistē dzīve bez stresa. Lai mēs varētu to vadīt vai pārvaldīt, ir jāapzinās sava pašsajūta, kāpēc konkrētā stresa situācija liek mums reaģēt noteiktā veidā. Ja mēs nepievēršim tam uzmanību, varam iet stresa pavadā pa apli ilgstoši, respektīvi, regulāri justies slikti, piedzīvojot līdzīgas situācijas atkārtoti.

Bieži traucēkļi, lai atrisinātu dažādas stresa situācijas, ir mūsu domāšanas kļūdas jeb tas, ko mēs domājam par sevi, citiem vai dažādām situācijām.

Piemēram, doma, ka klasesbiedri nekad negribēs ar Tevi kopā pēc skolas pavadīt laiku, bet tad, kad saņem uzaicinājumu, nobīsties, jo domā, ka tur ir kādi zemūdens akmeņi, un neizmanto šo iespēju, jo domā kļūdaini, kaut arī klasesbiedri ar patiesu interesi būtu pavadījuši laiku kopā.

Vai arī atsakies klases priekšā prezentēt savu darbu, jo šķiet, ka visi smiesies, tādā veidā nemaz nemēģinot, un katra nākamā situācija, kad jāprezentē klases priekšā, stresa līmeni arvien paaugstina.

Tāpēc ir svarīgi saprast, kas var palīdzēt noņemt lielo spriedzi, lai stresa klātbūtne mūs "neparalizē".

Daži no paņēmieniem, kā likt sev nomierināties, ir **elpošana** vai **fiziskā aktivitāte**.³⁰ Kad piedzīvojam uztraukumu, mūsu ķermenī izdalās īpašas ķīmiskas vielas, ko sauc par hormoniem. Visslovenākais uztraukuma hormons ir adrenalīns. Tas paātrina sirdsdarbību, asinis riņķo straujāk un muskuļiem tiek piegādāts vairāk skābekļa. Jau no seniem laikiem cilvēks stresa situācijās ciniņās vai bēga, tāpēc šeit ir nepieciešams muskuļu spēks.

Mūsdienās lielākoties nav jābēg vai jācinās, Tu sēdi klasē un nevari nekur aizskriet, un cīņa uztraukuma laikā ir tikai pašam ar sevi. Adrenalīns liek strauji elpot, tas pastiprina uztraukumu, jo rodas sajūta, ka trūkst gaisa. Stresa laikā smadzenēm mazāk tiek piegādāts skābeklis, tiek aktivizēti muskuļi (ja nu jābēg), tāpēc domāšana ir apgrūtināta, ir grūti pieņemt racionālu lēmumu.

Viens no veidiem, kā atgūt līdzsvaru un nomierināties, ir lēni un dziļi elpot. Bet, lai spētu stresa situācijās izmantot elpošanas praksi, tā ir jātrenē ikdienā, mierīgos apstākļos.³¹

Atbrīvojoties no liekās stresa enerģijas var arī skrienot vai izpildot spēka vingrinājumus. Tikai svarīgi, lai šīs fiziskās aktivitātes radītu patīkamas izjūtas, neklūstot par pienākumu, tāpēc jāizvēlas sava treniņu programma. Izlādēšanos var veikt pat vienkārši 30 – 40 minūtes kārtīgi izdejojoties, izlēkājoties utt. Tāpēc fizisko aktivitāšu klātbūtne ikdienā ir svarīga līdzsvara uzturēšanai gan ķermenim, gan prātam. Fizisko aktivitāšu laikā smadzenēs izdalās viens no laimes hormoniem – endorfīns, kā arī serotonīns un noradrenalīns. Šie hormoni uzlabo garastāvokli, vairo enerģiju, nomāc nepatīkamas sajūtas un rada labsajūtu. Vienlaicīgi samazinās stresa hormona – kortizola daudzums organismā. Šis hormons paaugstina asinsspiedienu, novājina imunitāti. Fizisku aktivitāšu laikā līdzsvarojas laimes un stresa hormonu līdzsvars.³²

VINGRINĀJUMI STRESA MAZINĀŠANAI

VINGROJUMI PIE SIENAS

1

Sākuma pozīcija: taisnas rokas balstā pret sienu, kājas plecu platumā tālāk no sienas, ķermenis taisnā līnijā:

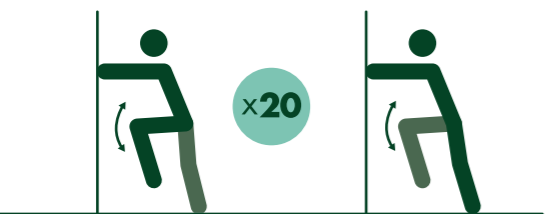
- ar abām kājām lekt tuvāk sienai, tad lekt atpakaļ uz sākuma pozīciju, brīva elpošana, atkārtot x20.



3

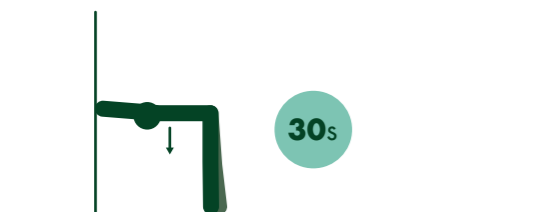
Sākuma pozīcija tā pati:

- mainot kājas, vēzēt uz augšu ceļus, pēc iespējas tuvāk vēderam, brīva elpošana, atkārtot x20.



5

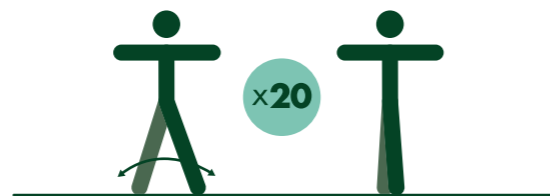
Taisnas rokas balstā pret sienu, kājas iztaisnotas, ar krūtīm virzīties pretī zemei, muguru noturēt taisnu. Stiepties 30 sekundes, dziļi elpojot ar krūškurvi.



2

Sākuma pozīcija nemainās:

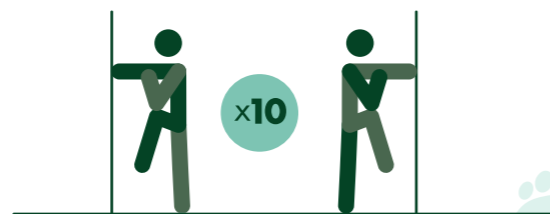
- veikt lēcienus, virzot kājas kopā izelpā, ieelpo, tad lecot kājas virzīt plecu platumā, izelpa, atkārtot x20.



4

Sānu pozīcija attiecībā pret sienu, labā roka taisna balstā pret sienu, ķermenis taisnā līnijā, kājas tālāk no sienas:

- kreisās rokas elkoni savienot ar kreisās kājas celi, tad iztaisnot paralēli ķermenim (atgriezties sākuma pozīcijā);
- tas pats uz otru pusi, katra puse x10.



IZTURĒT, KAD VAIRS NEVAR IZTURĒT

NOMĀKTĪBA, DEPRESIJA, PAŠNĀVĪBA

Tavā vecumā ir normāli vienu dienu justies labi, otru slikti. Tomēr var gadīties, ka ilgstoši ir nomākts, depresīvs noskaņojums. Kā saprast, kad tā ir norma, bet kad meklēt palīdzību?

Nomāktība ir emocionāls stāvoklis, kura laikā Tu, iespējams, jūties bēdīgs, dusmīgs, satraukts, trauksmains vai izjūti paniku, jūti nogurumu vairāk kā parasti, var būt grūtības aizmigt, kā arī var pazemināties Tavs pašvērtējums.³³ Nomāktība lielākoties pāriet dažu dienu un nedēļu laikā, jo savu noskaņojumu Tu vari uzlabot, veicot nelielas pārmaiņas dzīvē – atrisinot sasāpējušu problēmu, izguļoties, atpūšoties.³⁴

Ja tomēr ilgstoši (vairākas nedēļas un mēnešus) jūties bēdīgi, skumīgi, ir grūti koncentrēties, un lietas, kas agrāk radījušas prieku, to vairāk nesniedz, pastāv varbūtība, ka Tev ir nevis nomāktība, bet depresija.^{35 36} Īpašu uzmanību pievērs, ja sev vai kādam Tev pazīstamam cilvēkam pēkšņi pamani šādas izmaiņas:

- sekmes un sasniegumi skolā vai ārpusskolas aktivitātēs samazinās;
- izolēšanās no sabiedrības, draugiem;
- agresīva, vardarbīga izturēšanās;
- atkārtotas vizītes pie ģimenes ārsta ar fiziskām sūdzībām, kurām nevar atrast iemeslu;
- konflikti ģimenē;
- paškaitējums (piemēram, griešana sev, dedzināšana).³⁷

Depresija pusaudžu vidū ir bieži sastopama – viens no 5 pusaudžiem ir piedzīvojis vismaz vienu tās epizodi.³⁸ **Depresijas epizodi raksturo nomākts garastāvoklis lielāko dienas daļu, gandrīz katru dienu divu nedēļu garumā.** Cilvēki, kam ir depresija, piedzīvo

ne tikai nomāktu garastāvokli, bet arī dzīvesprieka trūkumu, enerģijas samazināšanos un vēl citus simptomus. Depresijas pazīmes ir pastāvīgi nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums, nespēja priecāties par lietām un notikumiem, kas agrāk sagādāja labsajūtu, ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus.³⁹ Bieži ir miega traucējumi – vai nu ir grūtības aizmigt, vai nespēja izgulēties, un miegs nāk visu laiku. Parādās apetītes izmaiņas, kurām seko svara izmaiņas – tas var gan kristies, gan pieaugt. Mainās komunikācija gan reālajā, gan virtuālajā dzīvē – retāk notiek sazināšanās ar draugiem, kas var beigties ar pilnīgu izolēšanos.⁴⁰ Tava vecuma vienaudžiem depresija var izpausties kā nespēja gūt prieku no nodarbēm, kas parasti to radīja, garlaicība, bezcerība, vēlme daudz gulēt, svara izmaiņas, alkohola un narkotiku lietošana, pašnāvības mēģinājumi.⁴¹



Depresija rodas dažādu faktoru kombinācijas dēļ. Tie uzskaitīti šajā tabulā⁴²:

BIOLOĢISKIE FAKTORI	PSIHOLOĢISKIE FAKTORI	SOCIĀLIE FAKTORI
<p>depresija kādam no ģimenes locekļiem;</p> <p>dzimums – sievietei;</p> <p>pubertātes vecuma hormonu svārstības;</p> <p>zems dzimšanas svars;</p> <p>mātes vecums, bērnam piedzimstot, mazāks par 18 gadiem;</p> <p>blakus slimības (astma, diabēts, migrēna u.c.);</p> <p>aptaukošanās;</p> <p>citi psihiski traucējumi (trauksme, mācīšanās grūtības u.c.);</p> <p>miega traucējumi.</p>	<p>emocionāla atkarība;</p> <p>anamnēzē pašnāvības mēģinājums;</p> <p>neveselīgi veidi kā pārvarēt stresu (piem., atkarības, pārēšanās u.c.);</p> <p>zems pašvērtējums;</p> <p>negatīvs paštēls;</p> <p>negatīvs domāšanas stils (piem., ar mani vienmēr notiek sliktas lietas, nekas nenotiek, kā plānots utt.);</p> <p>pašapzināšanās traucējumi.</p>	<p>antisociāla vienaudžu grupa;</p> <p>samazināts fizisko aktivitāšu daudzums;</p> <p>bieži vecāku konflikti;</p> <p>attiecību zaudējums (tuvinieku nāve, romantiskās mīlestības attiecību beigas u.c.);</p> <p>zems sociālekonomiskais statuss;</p> <p>zemi mācību sasniegumi;</p> <p>sliktas attiecības ar vienaudžiem;</p> <p>atkarību izraisošo vielu lietošana;</p> <p>pārmērīga moderno tehnoloģiju, viedierīču lietošana un aizraušanās ar video un datorspēlēm;</p> <p>traumatiski notikumi (fiziska, seksuāla vardarbība, nelaimes gadījumi).</p>

Depresija pati no sevis nepāriet. Cilvēkiem no malas bieži rodas vēlme teikt kaut ko uzmundrinošu un pozitīvu, piemēram, "Saņemies! Domā pozitīvi! Aizej atpūsties! Ko Tu sūdzies, nav taču tik traki!". Tomēr šīs frāzes cilvēkam, kuram ir depresija, liks justies vēl sliktāk. Viņiem ir nepieciešams tāds līdzcilvēks, kurš uzklausa, nenosoda un nemāca. Nozīmīgi, lai sarunā būtu frāzes kā "Es varu tikai iedomāties, cik smagi Tev ir šobrīd. Kā es Tev varu būt līdzās? Es vēlos Tevi uz klausīt! Kā Tu jūties?" Depresija ir nopietna slimība ar izmaiņām smadzeņu darbībā. Tās diagnozi nosaka ārsts. Vieglas depresijas gadījumā nepieciešama psihoterapija, vidēji smagas un smagas depresijas gadījumā nepieciešama gan psihoterapija, gan medikamenti.⁴³ Ārstējot depresiju, ļoti svarīgas ir dzīvesveida izmaiņas. **Labsajūtu un dzīves kvalitāti palīdz uzlabot sakārtots miega režīms, sabalansēts uzturs, regulāras fiziskās aktivitātes, destruktīvas uzvedības** (piem., smēķēšana, alkohola vai marihuānas lietošana, moderno tehnoloģiju pārmērīga lietošana, t.sk. datorspēļu, azartspēļu un video spēļu spēlēšana u.c.) **samazināšana, būšana atbalstošās un cieņpilnās attiecībās ar draugiem un ģimeni.**⁴⁴

Depresiju ir svarīgi ārstēt, jo pretējā gadījumā sekas var būt mūža garumā. Tās dēļ pasliktinās sekmes un sasniegumi mācībās, negatīvi tiek ietekmēta uzvedība, attīstība, attiecības, kā arī palielinās risks pašnāvības veikšanai vai tās mēģinājumam.⁴⁵ Pieaugušajiem, kuriem pusaudžu vecumā ir bijusi depresija, ir lielāks pašnāvības risks, zemāka izglītība, biežāka atkarību veicinošu vielu lietošana, agrīna grūtniecība, sliktāki sociālie, darba un ģimenes apstākļi.⁴⁶

Pašnāvība bieži ir sekas psihiskās veselības traucējumiem. Doms par to, tās mēģinājumi ir viena no depresijas pazīmēm.⁴⁷ Pašnāvības riska faktoru ir daudz. Biežākie ir depresija, trauksme vai citi psihiski traucējumi, atkarību veicinošu vielu lietošana, hroniskas sāpes vai citas hroniskas slimības, jau bijis pašnāvības mēģinājums, piedzīvota vardarbība (emocionāla, fiziska, seksuāla), tuvu cilvēku pašnāvnieciska izturēšanās,⁴⁸ pašnāvība ģimenē, satraucošs notikums, kas pieaugušajiem var likties nenozīmīgs, piemēram, problēmas mācībās, attiecībās ar vienaudžiem. Reizēm problēmas, kuras palielina pašnāvības riska faktoru, ir saistītas ar nepatīkamām emocijām kā bailes vai kauns, piemēram, iestājusies neplānota grūtniecība, neskaidrība par savu seksuālo orientāciju, uzsākta ārstēšanās ar antidepresantiem.⁴⁹

Pazīmes, kas liecina, ka risks veikt pašnāvību ir liels:

RUNĀŠANA PAR VĒLMI NOMIRT VAI SEVI NOGALINĀT;	PAŠNĀVĪBAS PLĀNA VEIDOŠANA, INFORMĀCIJAS MEKLĒŠANA;	IEROČA, MEDIKAMENTU PIRKŠANA, KRĀŠANA;	TUKŠUMA, BEZCERĪBAS IZJŪTAS;
SAJŪTA, KA NAV IEMESLA DŽĪVOT;	SAJŪTA BŪT IESPROSTOTAM NEPANESAMĀS SĀPĒS;	RUNĀŠANA, KA IR APGRŪTINĀJUMS CITIEM;	PALIELINĀTA ALKOHOLA UN NARKOTIKU LIETOŠANA;
TRAUKSMAINA UN UZBUDINĀTA UZVEDĪBA;	NEAPDOMĪGA JEB RISKANTA, SEVI APDRAUDOŠA RĪCĪBA;	ILGSTOŠI NOVĒROJAMA GULĒŠANA PAR DAUDZ (VAIRĀK PAR 9 ST.) VAI PAR MAZ (MAZĀK PAR 7 ST.);	IZOLĒTĪBAS SAJŪTA;
ATSTUMTĪBA NO ĢIMENES UN DRAUGIEM;	NIKNUMS, ATRIEBĪBAS ALKAS;	EKSTRĒMAS NOSKAŅOJUMA SVĀRSTĪBAS;	ATVADĪŠANĀS NO TUVINIEKIEM, LIETU SAKĀRTOŠANA. ⁵⁰

Ja pamani, ka Tev vai kādam pazīstamam atbilst šīs pazīmes, **svāriģi meklēt palīdzību**. Tās meklēšana gan sev, gan citiem ir pazīme, ka esi drosmīgs. Ja kāds saka, ka veiks pašnāvību, neatstāj šo cilvēku vienu un meklē palīdzību pēc iespējas ātrāk – zvani Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (NMPD) pa tālruni 113.

TRAUKSME

Trauksmes emocija jeb satraukums reizēm rodas pirms svarīgiem notikumiem, kontroldarbiem, eksāmeniem. Šī ir situācija, kad tā justies ir normāli un adekvāti. Tomēr var gadīties, ka trauksmi nākas izjust bieži, tā ir neatbilstoša situācijai un traucē normāli dzīvot. Šajos gadījumos runā par paaugstinātu trauksmi.

Trauksme ir biežākais psihiskais traucējums bērniem un pusaudžiem.⁵¹ Tā tiek raksturota kā traucējumi ar pārmērīgām bailēm un uzvedības traucējumiem, kas rada nepatīkamu stresu, ietekmē funkcionēšanu ikdienā. Paaugstināta trauksme ietver vairākas diagnozes, piemēram, separācijas trauksmi, fobijas, panikas lēkmes, posttraumatisko stresu jeb pēc traumatiska notikuma piedzīvotu stresu, sociālo un ģeneralizēto trauksmi.⁵²

Panikas lēkme ir neprognozējama, lēkmjveida trauksme, kas sākas pēkšņi, bez provocējoša faktora, un ilgst no vairākām minūtēm līdz pusstundai. Panikas lēkmes var notikt arī miegā. To laikā var būt sirdsklauves, sāpes krūtīs, smakšanas sajūta, smaguma sajūta kuņģī, reibonis, realitātes izjūtas zudums un lielas bailes. Cilvēki, kuriem ir bijušas panikas lēkmes, cenšas izvairīties no vietām, kur tās ir bijušas, jo ir bailes, ka tās varētu atkārtoties.⁵³

Pusaudži, kuriem ir trauksmes simptomi, savu ģimenes dzīvi raksturo kā haosu – ar lielu neskaidrību un nedrošību, ģimenēs ir maz siltuma, trūkst emocionālas tuvības, vecāki mēdz būt kontrolējoši un pārlietu sargājoši.⁵⁴ Skolā krītas sekmes, negatīvi tiek ietekmētas attiecības, palielinās depresijas un atkarību izraisīto vielu lietošanas risks, kas rezultējas ar zemu izglītības līmeni pieaugušo vecumā.⁵⁵

Trauksmi, līdzīgi kā depresiju, ir nepieciešams ārstēt, tāpēc svarīgi meklēt palīdzību.

Diagnozi un ārstēšanu nosaka ārsts, veselšanās pamatā ir psihoterapija un medikamentu lietošana – atkarībā no slimības smaguma.⁵⁶

TRAUKSME UN DEPRESIJA – ABAS DRAUDZĪGAS

Kā redzi, trauksme un depresija ir bieži sastopamas pusaudžu vidū. Diemžēl pētījumi rāda, ka ļoti bieži abas slimības kombinējas – ir vienlaicīgi. Šajos gadījumos simptomi ir smagāki, ārstēšana nav viegla, un spēja veikt ikdienas uzdevumus pasliktinās – sekmes un sasniegumi mācībās ievērojami mazinās, retāk apmeklē skolu fizisku sūdzību dēļ, pieaug konflikti ģimenē un draugu lokā, var palielināties atkarību veicinošu vielu lietošana, pieaug risks pašnāvību veikšanai. Pašvērtējums šiem pusaudžiem ir ļoti zems.

Simptomi trauksmaini depresīvam stāvoklim:

- noskaņojuma maiņas diennakts laikā (sliktāks noskaņojums no rīta);
- fiziskas sūdzības, piemēram, gremošanas problēmas, dažāda veida sāpes krūtīs, vēderā, galvā u.c, kurām neatrod izskaidrojumu;
- enerģijas izsīkums;
- bezmiegs;
- uzbudinājums, grūtības koncentrēties;
- spēcīgas dusmas;
- obsesīvas jeb ilgstošas, uzmācīgas, nekontrolējamas domas un kompulsīvas jeb noteiktas, atkārtotas darbības, piemēram, bailes no saslimšanas ar kādu infekciju – šo bailu dēļ ir uzmācīgas domas par iespēju saslimt, pieskaroties dažādām virsmām, rokturiem, šīm domām seko kompulsīvas darbības – nepārtraukta roku mazgāšana vai dezinficēšana līdz tādai pakāpei, ka tiek bojāta roku āda;
- neuzticība;
- samazināta apetīte;
- noskaņojuma maiņas neatbilstošas ārējo notikumu izmaiņām.⁵⁷



ATKARĪBAS, TAI SKAITĀ PROCESU ATKARĪBAS

Atkarības ir bieži sastopamas gan jauniešu, gan pieaugušo vidū. Pusaudžiem, salīdzinājumā ar bērniem un pieaugušajiem, ir vislielākais vielu un procesu atkarību biežums.⁵⁸

Atkarība ir ārstējama, hroniska, medicīniska slimība, kas ietver kompleksu mijiedarbību starp smadzeņu neironu sistēmām, ģenētiku, vidi un individuālo dzīves pieredzi. Cilvēki ar atkarību problēmām lieto dažādas vielas, pastiprināti spēlē azartspēles un video spēles, kā arī pārmērīgi lieto elektroniskās ierīces (piem., viedierīces), un viņu uzvedība kļūst kompulsīva, nekontrolējama un tiek turpināta, neskatoties uz kaitējumu un negatīvajām sekām.⁵⁹

Biežāk lietotās atkarību izraisīto vielas ir alkohols, tabaka un marihuāna.⁶⁰ Lietojot alkoholu, pusaudži cer iegūt pozitīvas emocijas un labsajūtu, jo šķietami mazinās trauksmes un kauna izjūta, paliek vieglāk sarunāties, tā ir iespēja iekļauties grupā un parādīt savu autonomiju, kā arī protestēt pret pieaugušajiem un sabiedrību. Tomēr šāda pārliecība ir viltīga un ne vienmēr reāla. Piemēram, bieži vien alkohola reibumā tiek paveiktas darbības, par kurām vēlāk ir kauna izjūta, kas apgrūtina kontaktēšanos ar draugiem. Tā lietošana nereti ir maska zema pašvērtējuma, bailu no atraidījuma un emocionālu grūtību gadījumā. Alkohola lietošana agrīnā vecumā (t.i. pusaudžu vecumā vai agrāk) palielina atkarības risku nākotnē. Tā lietošanas dēļ var būt grūtības mācīties un koncentrēties, atmiņas traucējumi, emocionāla nestabilitāte, pastiprināta trauksmes izjūta vai nomāktība, tajā skaitā depresija. Paliek grūti iekļauties sabiedrībā, jo pusaudzis kļūst agresīvs, biežāk konfliktē. Smagas sekas ir epilepsijas lēkmes ar samaņas zudumu un krampji. Var atpalkt augšana, tiek bojātas aknas, sirds, kuņģis, zarnas utt.⁶¹ Alkohola lietošana pusaudžu vecumā bieži sākas ballītēs, ekskursijās vai citos pasākumos, kur pulcējas pusaudži. Reizēm var būt grūti atteikties no alkohola un pateikt "Nē!", jo to pavada bailes no apsmiešanas, atstumšanas, nepiederības. Šīs bailes ir saprotamas, tomēr der atcerēties, ja Tev apkārt ir labi draugi, viņi pieņems Tavu izvēli atteikties.

Smēķēšana pusaudžu vidū, līdzīgi kā alkohola lietošana, ir veids, kā socializēties un būt kompānijā ar vienaudžiem. Šajā vecumā tā atstāj kaitīgas sekas praktiski visām ķermeņa daļām orgānu sistēmā, tomēr visvairāk cieš sirds un asinsvadu sistēma un elpošanas orgānu sistēma (palielinās vēža un citu slimību risks).⁶² Tabakas vietā pusaudži arvien biežāk sāk izvēlēties elektroniskās cigaretes. Jaunieši mēdz domāt, ka tā ir mazāk kaitīga, tādēļ to izvēlas, lai gan realitātē ir apstiprināts arī elektroniskās cigaretes kaitīgums.⁶³ Tāpat šobrīd bērnu un jauniešu vidū kļūst populāri dažādi jauni, tabaku saturoši produkti, piemēram, tā saucamās tabakas karsēšanas ierīces (IQOS), kā arī jauni, nikotīnu saturoši produkti, piemēram, beztabakas nikotīna spilventiņi. Ir pierādīts, ka tabakas karsēšanas ierīces ir alternatīvs tabakas izstrādājums, un tā ietekme uz veselību ir tikpat kaitīga kā tradicionālo tabakas izstrādājumu lietošana. Savukārt nikotīna saturoši spilventiņi satur nikotīnu, kas ir viena no spēcīgākajām atkarību izraisīto vielām pasaulē. Ņemot vērā, ka šo spilventiņu lietošana ir līdzīga košļājama tabakai, tādējādi caur muti nikotīna uzsūkšanās norisinās straujāk, un var pieaugt saindēšanās risks, kā arī risks kļūt atkarīgam.



Marihuānas lietošana pusaudžu vecumā ir saistīta ar ievērojami paaugstinātu depresijas un pašnāvības risku agrīnā pieaugušo vecumā. Pusaudžiem, kuri lieto marihuānu, biežāk ir zemāki sasniegumi mācībās, viņi iegūst zemāku izglītību, biežāk pamet mācības, ir tieksme uzsākt arī citu atkarību izraisīto vielu lietošanu, lielāks risks saslimt ar kādu no psihotiskiem traucējumiem, piemēram, šizofrēniju, var parādīties citi psihiski un fiziski veselības traucējumi, kā arī riskanta uzvedība.⁶⁴ Ņemot vērā, ka pusaudžu vecumā smadzenes tikai attīstās, pierādīts, ka marihuānas un arī alkohola lietošana šajā vecumā izraisa paliekošas izmaiņas smadzenēs.⁶⁵

Biežākās procesu atkarības ir azartspēļu spēlēšana un interneta lietošana.⁶⁶ Pie jauno tehnoloģiju atkarībām pieder problemātiska aizraušanās ar televīziju, videospēlēm, datoru, internetu, čatu, mobilo telefonu un citām formām. Savukārt, pie azartspēļu atkarībām pieder jebkura patoloģiska sāncensība, kur ir ieguvums naudā vai citādi, un mērķis ir izmainīt savu garastāvokli. Pie tām pieder loterijas, spēļu automātu spēles, derības, kazino un citas.

Ļoti bieži rodas jautājums – kā rodas atkarības? Tas ir gana sarežģīts un kopleģēts mehānisms. Atkarību bioloģiskie izskaidrojumi ir dažādi, galvenokārt balstīti uz dopamīna sistēmu, kas ir atbildīga par apbalvojuma sajūtu. Strauji izdaloties dopamīnam lielā devā, cilvēks jūtas eiforijā. Stāvoklis ir tik patīkams, ka ir vēlme to atkārtot. Dopamīns izdalās gan lietojot vielas, piemēram, kokainu, gan “dabiski”, piemēram, sekā un videospēļu laikā. Ja dzīvē nav citu lietu, kas sagādā baudu, cilvēks sāk pievērsties atkarību veicinošām vielām vai darbībām. Problēma slēpjas tajā, ka dopamīna sistēma ātri pierod pie vielu koncentrācijas. Tas nozīmē, ka, lai sasniegtu līdzvērtīgu baudu, nepieciešams spēcīgāks stimulants (piemēram, lielāka deva). Līdz ar to dabiskiem dopamīnu izdalošiem kairinājumiem efekts nav tik liels vai ir ļoti niecīgs.⁶² Arī smadzeņu attīstības īpatnības ietekmē to, kādēļ šajā vecumposmā ir lielāks atkarību un garastāvokļa svārstību risks.

KĀ RĪKOTIES, JA TU LIETO ATKARĪBU IZRAISOŠĀS VIELAS, SPĒLĒ VIDEOSPĒLES, AZARTSPĒLES UN PASTIPRINĀTI LIETO VIEDIERĪCES?

1

Mēģināt izrunāties ar cilvēku, kuram uzticies – ārsts, psihologs, skolotājs, vecāki, draugi vai kāds cits.

2

Mācies mazināt savu stresu – plāno savu laiku, nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm, veic elpošanas vingrinājumus, nodarbojies ar hobijs/-iem.

3

Mēģini atrast prieka avotus – dari to, kas sagādā prieku, pavadi laiku kopā ar draugiem, bet izvairies no lietām, kas sākotnēji rada prieku, bet vēlāk liek par to justies slikti vai atstāj negatīvas sekas, piemēram, videospēļu spēlēšana un alkohola lietošana.

4

Uzlabo savu pašvērtējumu – izturies pret sevi tā, kā Tu izturētos pret labu, cienījamu draugu, saki sev ko pozitīvu.

5

Centies ievērot veselīgu dzīvesveidu – izvairies no alkohola un narkotiku lietošanas, nesmēķē, izmanto lietderīgi dažādas elektroniskās ierīces un viedierīces, lieto sabalansētu uzturu, nodarbojies ar regulārām fiziskām aktivitātēm, ievēro atpūtas un miega režīmu.

7

Trenē savu spēju atkopties no nepatīkamām situācijām – apmeklē atbalsta grupas, pamēģini radošas aktivitātes – rakstīšana, zīmēšana, dziedāšana, teātra nodarbības, dejošana, rokdarbi – kaut ko, ar kā palīdzību vari izteikt savus pārdzīvojumus.⁶⁷

Meklē speciālista (ģimenes ārsta, psihologa, narkologa, psihiatra, psihoterapeita) palīdzību, ja ar saviem spēkiem netiec galā. **Atkarība ir veselības problēma** un, lai to risinātu, ir nepieciešams speciālista atbalsts. Ja ir problēmas ar veselību, nav jākaunas meklēt palīdzību, jo savlaicīga speciālista palīdzība var novērst vēl lielāku vai pat neatgriezenisku veselības problēmu parādīšanos.

KĀ RĪKOTIES, JA LĪDZCILVĒKAM IR ATKARĪBA NO VIELĀM, AZARTSPĒLĒM, VIDEOSPĒLĒM VAI VIEDIERĪCĒM (PROCESU ATKARĪBA)?

1

Esi atbalstošs, pacietīgs un iedrošini cīnīties ar atkarību pat tad, ja pilnībā nesaproti, kas ar otru notiek.

2

Aicini draugu piedalīties kopīgās aktivitātēs, sociālos pasākumos vai vienkārši pavadīt laiku kopā.

3

Atgādini draugam, ka ir ļoti svarīgi lūgt palīdzību, ka speciālista atbalsts un terapija var palīdzēt justies labāk.

4

Nekad neignorē komentārus par nāvi un pašnāvību, pat ja tas šķiet kā joks vai dramatizēšana.⁶⁸

5

Meklē profesionālu palīdzību pie:

- skolas psihologa;
- ģimenes ārsta;
- bērnu psihiatra vai psihiatra (ja 18 gadi) – https://nenoversies.lv/n15/pub/kontaktinformacija_valsts_apmaksatu_psihiatru_konsultaciju_sanemsanai.php;
- ārsta-psihoterapeita – https://nenoversies.lv/n15/pub/arstu_-_psihoterapeitu_kontaktinformacija.php; www.arstipsihoterapeiti.lv

Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālrunis:
6722 2922 (Lattelecom); | 2772 2292 (Bite)
www.skalbes.lv

Pusaudžu resursu centrs – 29164747 (arī Whatsapp) www.pusaudzim.lv

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (visu diennakti) – 116111
www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/

Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) – 6601 6001

Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00) – 8000 1234

6. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis (visu diennakti) – 113

ZVANI

SAIKNE STARP PRĀTU, EMOCIJĀM UN ĶERMENI

ĶERMEŅA APZINĀŠANĀS

Ķermeņa apzināšanās ir priekšstats par savu ķermeni, kas ir Tavā prātā. Tas var atbilst vai atšķirties no ķermeņa patiesajiem parametriem. Priekšstats par ķermeni var būt veselīgs jeb pozitīvs vai neveselīgs jeb negatīvs. Ja ķermeņa apzināšanās ir veselīga, Tu jūties labi, ir viegli pieņemt savu izskatu, auguma formu un lielumu.⁶⁹

Ja priekšstats par ķermeni ir neveselīgs, Tu jūties nelaimīgs par to, kā izskaties. Cilvēki, kas tā jūtas, bieži vēlas kaut ko mainīt savā izskatā un/vai ķermenī. Reizēm ir pārliecība, ka ķermenis vai kāda tā daļa ir pretīga un neglīta. To var saukt par ķermeņa dismorfiju.

Ķermeņa dismorfijas pazīmes ir:

- Domas pārņemtas ar savu izskatu. Var būt grūti pārtraukt domāt par kādu savu ķermeņa daļu un to, kas tajā patīk vai nepatīk. Fokusēšanās uz konkrētām ķermeņa daļām;
- Apbēdinājums, uztraukums, stress, nemiers, trauksme par savu izskatu;
- Pastāvīga sava izskata pārbaudīšana vai uzlabošana. Cilvēkam visu laiku jāskatās spogulī, lai pārliecinātos, ka ar izskatu viss ir kārtībā, pastāvīgi "jāsapucējas" u.tml.;
- Cenšanās būt neredzamam. Var izvairīties iziet no mājas, slēpties aiz cepurēm, brillēm, dekoratīvās kosmētikas kārtas. Daži cilvēki izvairās skatīties spogulī, jo tas ir pārāk satraucoši;
- Nepatīss priekšstats par savu ķermeni. Pārliecība par kādu savu "nepilnību", ko citi nemaz neievēro vai kas ir grūti pamanāma.⁷⁰

Ko darīt, ja Tev ir kāds no šiem simptomiem?

- Ja ir tāda iespēja, dalies ar savām domām, sajūtām un aizdomām ar vecākiem. Iespējams, viņi Tev palīdzēs sameklēt palīdzību;
- Ja tas nav iespējams vai vecāki nezina, kā palīdzēt, vērsies pie kāda psihiskās aprūpes speciālista, piemēram, skolas psihologa, ārsta-psihoterapeita, bērnu psihiatra vai ģimenes ārsta.



DZIMUMA IDENTITĀTE

Daļa no ķermeņa apzināšanās ir saistīta ar seksualitāti. Cilvēki izjūt piederību dzimumam un seksuālu interesi jeb orientāciju.

Normālas seksualitātes veidošanās

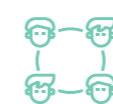
Seksualitāte ir cilvēka dzīves viens no galvenajiem aspektiem, kas ietver dzimumu, tā identitāti un lomas (piem., vīrs – sieva; māte – tēvs; dēls – meita u.c.), seksuālo orientāciju, erotiku, baudu, intimitāti un vairošanās funkciju.⁷¹ Cilvēka seksualitāte sāk attīstīties no agras bērnības un ilgst visu mūžu. Pusaudžu vecumā jautājumi par to īpaši aktualizējas. Seksualitātes veidošanos ietekmē bioloģiski, emocionāli un apkārtējās vides faktori:



Bioloģiskie faktori – gēni un hormonālā sistēma aktivizē fiziskas pārmaiņas ķermenī, piemēram, dzimumorgānu attīstību, ķermeņa proporciju izmaiņas u.c. Dzimumorgānu izmaiņas ir atbilstošas bioloģiskajam dzimumam – kāds tas mums ir ģenētiski (sieviete vai vīrietis).



Emocionālie faktori – personība un temperaments ietekmē to, kā mēs paši jūtamies par savu dzimumu un ķermeni, cik viegli vai grūti būs pieņemt ķermeņa izmaiņas, kādam dzimumam jūtamies piederīgi.



Apkārtējās vides faktori – vecāku attieksme pret seksualitāti, audzināšanas stils, attiecības ar vienaudžiem un viņu attieksme pret seksualitāti un ķermeņa izmaiņām, arī sabiedrības viedoklis ietekmē, kā attīstās seksualitāte. Izpratni par to, kas tā ir, kādam ķermenim jābūt, kā veidot seksuālas un romantiskas attiecības, ietekmē arī sociālie tīkli.⁷²

Pusaudžu vecumā sāk parādīties interese par pretējo dzimumu, jo ir vēlme pēc intimitātes un mīlestības. Šajā vecumā sāk eksperimentēt ar seksuālu vēlmi piepildīšanu ar pretējo vai savu dzimumu.⁷³ Bioloģiski ir noteikts, ka ir divi dzimumi: sievietes un vīrieši. Katrs cilvēks piedzimst vai nu kā sieviete, vai vīrietis. Tomēr var būt arī tā, ka cilvēks nezina, vai viņš ir vīrietis vai sieviete, jūtas piederīgs abiem dzimumiem vai nepiederīgs nevienam.⁷⁴ To sauc par dzimuma disforiju jeb dzimuma identitātes traucējumiem.

Dzimuma disforijas gadījumā svarīgi vērsties pie psihiatra, lai izvērtētu situāciju individuāli.

Dzimuma identitāte bieži tiek jaukta ar seksuālo orientāciju. Tā apzīmē, pie kāda dzimuma mēs pieskaitām sevi. Seksuālā orientācija norāda to, kurš dzimums mums šķiet romantiski, seksuāli pievilcīgs. Ja tāds šķiet pretējais dzimums, seksuālā orientācija ir heteroseksuāla, bet, ja sava dzimuma pārstāvji – seksuālā orientācija ir homoseksuāla. Ja romantiski un/vai seksuāli pievilcīgs šķiet gan pretējais dzimums, gan sava dzimuma pārstāvji, seksuālā orientācija ir biseksuāla. Panseksualitāte ir seksuālās tieksmes, romantisku vai emocionālu jūtu izpausme pret visu dzimumu pārstāvjiem. Šiem cilvēkiem dzimte un dzimums ir nesvarīgi aspekti, nosakot, vai viņi izjūts seksuālo tieksmi pret citiem.

Reizēm ir grūti atšķirt romantiskas jūtas un draudzību. Tas var raisīt apjukumu par savu seksuālo orientāciju. Svarīgi nesasteigt spriedumus par seksuālo orientāciju.

“VEĢETODISTONIJA” JEB ĶERMEŅA DISTRESA TRAUCĒJUMI

Cilvēki ikdienā, saskaroties ar emocionāliem pārdzīvojumiem, mēdz arī izjust fiziskas sajūtas un simptomus. Kādam iesāpās galva, citam vēders, kāds pēkšņi draugu ballītē jūtas saaukstējies vai, sēžot skolas solā, sajūtas ļoti noguris. Tad, kad šie simptomi kļūst traucējoši un ietekmē ikdienas dzīvi, attīstās veģetatīvā distonija.⁷⁵

Tipiskie veģetatīvās distonijas simptomi:

- nogurums, grūtības koncentrēties, galvassāpes, atmiņas traucējumi;
- bieži vajag iet uz tualeti, ir vēdera sāpes un uzpūšanās, slikta dūša, dedzinoša sajūta krūtīs;
- sirds pārsitiens, elpas trūkums bez fiziskas slodzes, auksti vai karsti sviedri, sausa mute;
- sāpes kājās un rokās, muskuļu, locītavu sāpes, vājums vai tirpšanas sajūta rokās un kājās.

Dažreiz bailes, ka, piemēram, straujāk sāks sisties sirds vai parādīsies sāpes vēderā, ir tik lielas, ka nav iespējams runāt ar cilvēkiem un pat aiziet uz skolu vairumā nedēļas dienu. Arī tad, ja izdodas aiziet uz skolu, kādā stundā var palikt slikti. Tas var ievērojami ietekmēt spēju iekļauties sabiedrībā.⁷⁶

Veģetatīvajai distonijai reti ir tikai viens cēlonis. Daži cilvēki ir piedzimuši jutīgāki par citiem. Citiem tas izveidojas pēc liela pārdzīvojuma vai atrašanās ilgstošā stresā, piemēram, vecāku šķiršanās, slimošanas ģimenē vai sociālām problēmām, dažreiz iemesls ir kādas infekcijas slimības. Tomēr parasti to rada vairāku faktoru kombinācija.

Veģetatīvās distonijas un citu emocionālu grūtību vai traucējumu gadījumā nepieciešams vērsties pie ārsta – ģimenes ārsta (izvērtēt, vai nav fiziskas saslimšanas), psihoterapeita, psihiatra – un izvērtēt ārstēšanas iespējas. Galvenā ārstēšanas metode ir psihoterapija.

ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās un fiziskās veselības traucējumi, kad cilvēks pievērš pārspīlētu uzmanību savam svaram un ēdienam, atstājot novārtā citas intereses un aktivitātes.⁷⁷

Lielāks risks saslimt ar ēšanas traucējumiem ir tiem, kuriem tuvi radnieki slimojuši ar ēšanas traucējumiem, kuri bērnībā pārcietuši fizisku, emocionālu vai seksuālu vardarbību, kuri auguši pārlieku aizsargājošā vidē, nav saņēmuši adekvātu vecāku atbalstu un mīlestību, īpaši tad, ja tikuši noniecināti par savu izskatu, svaru, kuri nav guvuši konfliktu risināšanas pieredzi vai ir audzināti pārlieku stingri un neelastīgi.⁷⁸

Vides un sociālie faktori, kas ietekmē pašvērtējumu, ir nerealistiski skaistuma ideāli no žurnālu vākiem, reklamām, sociālajiem medijiem, kā arī diētu tendences un popularizētas bailes no normāla ēdiena (glutēns, piena produkti, gaļa).⁷⁹

Nereti ēšanas traucējumi kombinējas ar depresiju, trauksmi un uzmācīgām domām. Jebkāda rīcība vai attieksme, kas norāda, ka svara zudums, diēta vai ēšanas kontrole kļūst par centrālo cilvēka dzīves jēgu, ir nopietns signāls, ka, iespējams, šim cilvēkam ir ēšanas traucējumi.⁸⁰

ANOREKSIJA

Paša gribēta un apzināta badošanās jeb anoreksija ir psihiska slimība ar visaugstāko mirstību (5 – 20%). Saslimušo sieviešu un vīriešu attiecība ir aptuveni 10:1, visbiežāk saslimst 14 – 18 gadus jaunas meitenes, kuras uzskata, ka viņām ir paaugstināts svars, resns ķermenis vai atsevišķa tā daļa.⁸⁰

ANOREKSIJAS SKARTO CILVĒKU RAKSTURĪGĀS DARBĪBAS UN PAZĪMES:

DARBĪBAS:

- sāk apzināti, pārspīlēti samazināt savu svaru badojoties, ierobežojot uzņemtā ēdiena daudzumu, sevi pieradina ēst ārkārtīgi maz un vieglu ēdienu vai arī pilnībā atsakās no ēšanas;
- sāk nodoties pārlieku intensīvām fiziskajām aktivitātēm;
- sāk lietot apetīti nomācošus vai caureju izraisošus medikamentus, urīndzenošus līdzekļus, nereti izraisot arī vemšanu pēc ēdienreizēm.

PAZĪMES:

- ķermeņa svara turēšana zem minimālās normas, kas ir atbilstoša attiecīgajam vecumam un garumam;
- spēcīgas bailes pieņemt svarā pat tad, ja svars ir nepietiekams;
- sievietēm būtisks simptoms ir vismaz trīs menstruālo ciklu iztrūkums pēc kārtas;
- pierunāšana, prēmijas un draudi nepalīdz pat tad, ja persona pati apsola beigt badošanos.⁸¹

BULĪMIJA

Bulīmija ir nopietna slimība, kurai raksturīgas atkārtotas, nekontrolētas pārēšanās epizodes ar sekojošām pastāvīgām pūlēm kontrolēt ķermeņa svaru. Tā ir krasi atšķirīga no anoreksijas, biežāk sastopama un diemžēl arī grūtāk pamanāma.

Cilvēkiem, kas cieš no bulīmijas, svars parasti ir normāls vai nedaudz palielināts. Bulīmijas slimnieki, atšķirībā no pacientiem ar anoreksiju, saprot un skaidri apzinās, ka viņu uzvedība un attieksme pret ēdienu nav normāla un var būt bīstama veselībai.

Bulīmijas pazīmes var būt liela ēdiena daudzuma patērēšana, jebkādas norādes par atbrīvošanos no apēstā, iešana uz vannas istabu pēc ēšanas, vemšana, caurejas vai urīndzenošo līdzekļu lietošana, uzmācīga sportošana, lai sadedzinātu uzņemtās kalorijas, neparasts vaigu un žokļu pietūkums, čūlas uz smaganām vai rīklē, tulznas uz rokām un pirkstiem (var norādīt uz mākslīgu vemšanas izraisīšanu), zobu dzelte un krāsošanās, dzīvesveida pielāgošana pārēšanās un vemšanas rituāliem, norobežošanās no parastām aktivitātēm un draugiem.

Regulārie pārēšanās un vemšanas cikli nelabvēlīgi ietekmē gremošanas sistēmu – bojājas zobi un parādās plankumi uz tiem, var rasties barības vada iekaisums biežas vemšanas dēļ, kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi, retāk kuņģa plīsums kā pārēšanās sekas, kā arī ķīmiskā līdzsvara traucējumi, kas var izraisīt sirds ritma traucējumus, sirds apstāšanos un nāvi.

KOMPULSĪVĀ PĀRĒŠANĀS

Kompulsīvā pārēšanās jeb, tā saucamās, pārēšanās lēkmes pēc būtības ir atkarība no ēdiena. Tai raksturīga nekontrolēta ēšana, kam seko vainas apziņa un kauna sajūta, kas var provocēt atkal jaunu pārēšanās lēkmi. No bulimijas kompulsīvā ēšana atšķiras ar to, ka ēšanas lēkmei neseko atbrīvošanās no ēdiena ar vemšanas vai caurejas zāļu palīdzību. Svārs var būt normāls, paaugstināts vai pazemināts.

Pārēšanās ir "maska", jo šādi tiek kompensētas citas emocijas – trauksme, nomāktība, skumjas, depresija, dusmas, zems pašvērtējums un citas nepatīkamas izjūtas. Tomēr ēdiens tikai uz īsu brīdi dod apmierinājuma sajūtu – tūlīt pēc pārēšanās rodas nepatīkamas izjūtas.

Šis traucējums bieži noved pie liekā svara un aptaukošanās,⁸² kā arī pie tādām nopietnām slimībām kā 2. tipa cukura diabēts⁸³ un dažādām sirds un asinsvadu slimībām.

Kompulsīvās pārēšanās pazīmes:⁸⁴

- ēd, kad nav izsalcis;
- nav nozīmes, ko ēd, nav svarīga garša;
- ātra ēšana (pat rīšana);
- ēd vienatnē, jo izjūt kaunu sabiedrībā;
- depresija un garastāvokļa svārstības;
- atturēšanās no sociālām aktivitātēm, jo ir kauns par savu ķermeni;
- nesekmīgi ir izmēģinātas neskaitāmas diētas;
- ļoti zems pašvērtējums.

ORTOREKSIJA

Ortoreksija ir apsēstība ar pareizu uzturu.⁸⁵ Cilvēks mēģinās izvēlēties "perfektus" produktus, izveidot ideālu diētu, pārējie "nepareizie" produkti radīs riebumu.⁸⁶ Ortoreksijas slimnieki no anoreksijas slimniekiem atšķiras ar to, ka viņi aizliedz sev ēst tikai neveselīgos ēdienus.⁸⁷ Cilvēki ar ortoreksiju noliedz vēlmi nomest svaru, atšķirībā no tiem, kuri slimo ar anoreksiju. Kaut gan ortoreksijas slimnieki cenšas savu dzīvi padarīt veselīgu, viņiem zūd spēja izvēlēties sev ēdienu, cilvēki paliek nemierīgi, nomākti, bez interese un var pat novest savu organismu līdz malnutricijai jeb uzturvielu trūcumam un izsīkumam vai sliktākajā gadījumā – nāvei.

KĀ ĀRSTĒT ĒŠANAS TRAUCĒJUMUS?

Vienotas, universālas ārstēšanas shēmas, kas derētu visiem ēšanas traucējumu slimniekiem, nav. Ārstēšana ir komandas darbs. Ideālā gadījumā tā sastāv no bērnu psihiatra, ārsta-psihoterapeita (vai kognitīvi-biheviorālās terapijas speciālista, mākslas un mūzikas terapeita), uztura speciālista vai dietologa.

Latvijā bērniem, kam ir ēšanas traucējumi, Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā un tās novietnē "Gaiļezers" ir iespējams saņemt profesionālu, multidisciplināru (dažādu speciālistu) palīdzību.



IETEIKUMI SARUNAI AR DRAUGU, KURAM IR ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

1

Ņemot vērā, ka viens no ēšanas traucējumu cēloņiem ir zems pašvērtējums, sarunai par problēmu jānotiek divatā (lai izvairītos no sociālas trauksmes).

2

Sākt sarunu ar novērojumu, nevis ar kritiku, piemēram, esmu pamanījis, ka tu atsakies ēst/pēc ēšanas vienmēr ej uz tualeti utt. Arī tavs izskats ir mainījies.

3

Uzsvaru likt uz savām rūpēm, raizēm, nevis to, kā otram vajadzētu darīt, piemēram, man rūp tava labsajūta. Es redzu, ka tu esi palicis trauksmaināks, nomāktāks.

4

Interesēties par to, kas ar otru notiek, piemēram, kā Tu jūties, kas ir atgadījies, par ko Tu esi satraucies, kas šobrīd notiek Tavā dzīvē utt.

5

Būt gatavam, ka otrs nevēlēsies turpināt sarunu, paliks dusmīgs, noraidošs. Šādā situācijā svarīgi pieņemt otra izvēli, piemēram, es saprotu, ka tu šobrīd nevēlies par to runāt. Atceries, ka es esmu pieejams, ja vēlēsies ar kādu parunāt vai pastāstīt, kā jūties!

6

Ja otram ir vēlme atklāties, tad uzklausi, ko otrs saka, pieņem viņa izjūtas. Pajautāt, ko otrs sagaida no Tevis, piemēram, spēju atklāti izrunāties, kādu ieteikumu, motivāciju vai padomu, kur vērsties pēc profesionālas palīdzības. Ieteikt vērsties pie ārsta pēc palīdzības, ja otrs šādu iespēju nav apsvēris.



KOPSAVILKUMS

Psihisko veselību raksturo tas, kā jūties, domā un kā Tu tiec galā ar sava dzīves ceļa kāpumiem un kritumiem. Lai uzturētu labu psihisko veselību, par to ir jā rūpējas, līdzīgi kā rūpējamies par savu fizisko veselību. Tāpat kā reizēs, kad pasliktinās organisma pašsajūta vai ir kāda fiziska trauma, arī psihiskās veselības grūtībās ir nepieciešams atbalsts. Ja Tu esi dusmīgs, uztraucies vai skumjš, nebaidies parunāt par savām jūtām ar draugu vai pieaugušo, kuram Tu uzticies. Bieži vairākas grūtības var piemēklēt vienlaicīgi. Reizēm nav viegli atšķirt, vai tas, kas ar Tevi notiek, ir tikai normāli ikdienas sarežģījumi, vai sākums nopietnākām problēmām. Piemēram, uztraukties ir tikai normāli – īpaši pirms kontroldarbiem vai nokļūstot nepieredzētās situācijās. Bet, ja uztraukums kļūst tik liels, ka traucē Tev koncentrēties un sāk Tevi ierobežot, tad ir vērts tam pievērst uzmanību.

Ar lielu daļu no grūtībām var iemācīties tikt galā – galvenais ir laicīgi saņemt drošu un zinošu atbalstu.

Cilvēks jūties labi, ja būs līdzsvars starp emocijām un prāta slēdzieniem. Lai palīdzētu īstenot to dzīvē, aicinām:

- veidot uz sadarbību vērstas attiecības;
- veidot uz jautājumu risināšanu vērstas attiecības;
- iemācīties atpazīt savas emocijas un saprast to cēloņus;
- būt patiesam attiecībās ar sevi, atzīt savas izjūtas, piemēram, vilšanos un bezspēcību;
- būt patiesam attiecībās ar klasesbiedriem, draugiem, līdzcilvēkiem;
- domāt par situācijām kritiski, analītiski (cēloņu – sekū sakarības);
- pārdomāt situāciju, esot maksimāli kontaktā ar realitāti, un uzdot sev jautājumu: „Kā es jūtos?”.

Svarīgi būt zinošam, lai tad, kad palīdzība būs nepieciešama pašam vai tuviniekam, spētu iesaistīties situācijas risināšanā.

- lūgt palīdzību līdzcilvēkiem un speciālistiem, kuriem uzticies;
- vienlaikus apzināties, ka sadzīvot ar šķēršļiem būs jāmācās pašam, un tas ir process, kas prasa laiku un darbu ar sevi.

ATCERIES!

TEV NAV JĀTĒLO, KA VISS IR KĀRTĪBĀ.
NENOLIEDZ TO, KĀ JŪTIES.
NECIETIES.
NESAKOD ZOBUS.
TU NEESI VIENS.
MEKLĒ PALĪDZĪBU.
TAS IR NORMĀLI.

Kur meklēt bezmaksas palīdzību?

- Runā ar savu ģimenes ārstu!
- Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”: 67222922, 27722292
- Pusaudžu resursu centrs: 29164747

Ambulatorā palīdzība:

- Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs: 67080147;
- Ambulatorais centrs “Veldre” Rīgā: 67819748;
- Ambulatorais centrs “Pārdaugava” Rīgā: 67715108;
- Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca: 25480566, 25480540;
- Daugavpils psihoneiroloģiskā slimnīca: 65402240;
- Piejūras slimnīcas Psihiatriskā klīnika Liepājā: 63423253;
- Slimnīca “Ģintermuiža” Jelgavā: 63022770, 63007495, 26164021.

Izvēlies uzticamus informācijas avotus

Esi piesardzīgs – psihiskā veselība ir joma, kurā valda daudz novecojušas informācijas, aizspriedumu un nepatiesu pieņēmumu. Internets ir būtisks izziņas avots, taču vienmēr rūpīgi izvērtē informācijas uzticamību:

- Vai resurss, kurā informācija ievietota, ir uzticams?
- Vai tā ir pierādījumos balstīta?
- Ja neesi drošs, meklē iespēju pārbaudīt to pie psihiskās veselības speciālista.

PAPILDU INFORMĀCIJU ATRADĪSI:
ESparveselibu.lv

Informatīvo materiālu sagatavoja Latvijas Republikas Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar ekspertu grupu šādā sastāvā:

Laura Valaine – Ārsts-rezidents psihoterapijā

Judīte Iliško – Sertificēts psihologs

Laila Šķudīte – Sociālais pedagogs

Andis Užāns – Sertificēts ārsts psihoterapeits

Zane Strode – Sertificēts fizioterapeits

Tatjana Tepo – Sertificēts uztura speciālists

Dr.med. Jeļena Vrubļevska – Sertificēts ārsts psihiatrs

Rīgā, 2020. gadā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

1. https://youthpitstop.com/app/uploads/2019/02/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States_2018_LATVIA.pdf
2. <https://youthpitstop.com/quality/education-training/>
3. PVO Pasaules Veselības organizācijas definīcija. Iegūts: <https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>
4. Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S., (2003). A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. *Health Education*, 103(4): 197–220.
5. Petrulytė, A., Guogienė, V., (2018) Adolescents' Social Emotional Health And Empathy In Lithuanian Sample. *International Journal of Psychology*: ISSN 1941-7233.
6. Klemanski, D. H., Curtiss J., McLaughlin K. A., Nolen-Hoeksema S. (2017) Emotion Regulation and the Transdiagnostic Role of Repetitive Negative Thinking in Adolescents with Social Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy & Research* is a copyright of Springer. 41:206–219
7. <https://www.eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinasana>
8. Mārtinsone K., Sudraba V. 2016. Veselības psiholoģija. Rīga, Rīgas Stradiņa universitāte, 133 – 139.
9. Mārtinsone K., Sudraba V. 2016. Veselības psiholoģija. Rīga, Rīgas Stradiņa universitāte, 133 – 139
10. Berg N, Kivuruusu O, Karvonen S, Rahkonen O, Huurre T (2017) Pathways from problems in adolescent family relationships to midlife mental health via early adulthood disadvantages – a 26-year longitudinal study. *PLoS ONE* 12(5): e0178136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178136>
11. <http://www.uzvediba.lv/metodologija/pasaki-sev-pasaki-citiem/>
12. <https://www.uzdevumi.lv/p/socialas-zinibas/7-klasei/es-personiba-13134/re-3920a846-6640-4647-a2b1-d9b039490de9>
13. Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 171.
14. Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 173.
15. <https://www.happierhuman.com/best-mood-tracker-apps/>
16. Tilde (2009) <https://www.letonika.lv/groups/default.aspx?q=konflikts&s=0&g=1&r=1107>
17. Jeff Muir. That's Easy Learning. (2013. gada 12. jūl.). Conflict Resolution. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KY5TWWz5ZDU&feature=emb_logo
18. Erasmus+: Jaunatne darbībā stratēģiskās partnerības projekts "Jauniešu dzīves kvalitātes izpēte Baltijas valstīs". (2019). Jauniešu labbūtība Baltijas valstīs: Pētījuma ziņojums (Latvija). https://youthpitstop.com/app/uploads/2019/02/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States_2018_LATVIA.pdf
19. Dzimba.lv (2015) Kas ir mobings? http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php
20. Kevin Ward. TEDxSantaBarbara. (2018. gada 9. okt.). Adult bullying: The epidemic no one talks about. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=O_4uB-j-zgQ
21. 21 Nekluse.lv.(2020.).[Video]. YouTube. <https://nekluse.lv/nekluse-ari-tu-double-faced-eels-stasts/>
22. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (10.07.2020.).[Video] YouTube. <http://www.bti.gov.lv/lat/aktualitates/?doc=5730&page=>
23. Santa Ogrina. Biznesakoucings.lv.(2019. mar.) 6 Efektīvi veidi, kā celt pašvērtējumu. <http://biznesakoucings.lv/blogs/ka-celt-pasvertejumu>
24. Mueller, C. M., Dweck, C. S. Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*.
25. Jessica Saxena, Laura Angers. betterhelp.com.(2020. sept.)How Do Psychologists Define Motivation?. <https://www.betterhelp.com/advice/psychologists/how-do-psychologists-define-motivation/>
26. Pam Versfeld. developmentalgym.com.(2019). How motivation and attention make a difference. <http://developmentalgym.com/why-pay-attention-to-infant-attention>
27. Richard M. Ryan; Edward L. Deci. University of Rochester. *American Psychologist*. (2000. Jan.) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.
28. Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 2. Personība, grupa, sabiedrība, kultūra. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 174 – 175.
29. Mārtinsone K., Sudraba V. 2016. Veselības psiholoģija. Rīga, Rīgas Stradiņa universitāte, 64-65.
30. Mills H., Reiss N., Dombeck M. (2018). Types of stressors Eustress vs. Distress, MentalHelp.net Retrieved from: <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustressvs-distress/>
31. Burkhart, K., Mason, E., Lazebnik, R. (2018) Stress Management Intervention: A Pilot Evaluation in an Urban Adolescent Medicine Clinic. *Clinical Pediatrics*. Vol. 57 Issue 6, p700-705. 6p.
32. Thomson, H., (2020) The secrets of stress-free living. *New Scientist*, Vol. 245, 3270.
33. Harber VJ, Sutton JR. Endorphins and exercise. *Sports Med*. 1984;1(2):154-171. doi:10.2165/00007256-198401020-00004
34. Roberts J. (2013). Low mood and depression in adolescence: clinical update. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 63(610), 273–274. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X667367>
35. United Kingdom National Health Service. Low mood, sadness and depression. Iegūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/low-mood-and-depression/> [sk. 20.07.2020.].
36. United Kingdom National Health Service. Low mood, sadness and depression. Iegūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/low-mood-and-depression/> [sk. 20.07.2020.].
37. National Institute of Mental Health. Teen Depression. Brochures and fact sheets. Iegūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/index.shtml> [sk.20.07.2020]
38. Roberts J. (2013). Low mood and depression in adolescence: clinical update. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 63(610), 273–274. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X667367>
39. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0271-8>
40. Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. Iegūts no: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veselibas.pdf [sk.20.07.2020]
41. Roberts J. (2013). Low mood and depression in adolescence: clinical update. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 63(610), 273–274. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X667367>
42. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442-448.
43. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442-448.
44. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442-448.
45. Roberts J. (2013). Low mood and depression in adolescence: clinical update. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 63(610), 273–274. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X667367>
46. Grist, R., Croker, A., Denne, M., & Stallard, P. (2019). Technology Delivered Interventions for Depression and Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical child and family psychology review*, 22(2), 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0271-8>
47. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442-448.
48. Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., Ware, M., Marmorstein, N., Cipriani, A., Dendukuri, N., & Mayo, N. (2019). Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(4), 426–434. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4500>
49. National Institute of Mental Health. NIMH Answers About Suicide. Brochures and fact sheets. Iegūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/nimh-answers-questions-about-suicide/index.shtml> [sk. 20.07.2020.]
50. Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. Iegūts no: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veselibas.pdf [sk.20.07.2020]
51. National Institute of Mental Health. NIMH Answers About Suicide. Brochures and fact sheets. Iegūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/nimh-answers-questions-about-suicide/index.shtml> [sk. 20.07.2020.]
52. Melton, T. H., Croarkin, P. E., Strawn, J. R., & McClintock, S. M. (2016). Comorbid Anxiety and Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Analysis. *Journal of psychiatric practice*, 22(2), 84–98. <https://>

- doi.org/10.1097/PRA.0000000000000132
53. Schwartz, C., Barican, J. L., Yung, D., Zheng, Y., & Waddell, C. (2019). Six decades of preventing and treating childhood anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice. *Evidence-based mental health, 22*(3), 103–110. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300096>
54. Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. Iegūts no: http://www.v.m.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veselibiba.pdf [sk.20.07.2020]
55. Melton, T. H., Croarkin, P. E., Strawn, J. R., & McClintock, S. M. (2016). Comorbid Anxiety and Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Analysis. *Journal of psychiatric practice, 22*(2), 84–98. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000132>
56. Grist, R., Croker, A., Denne, M., & Stallard, P. (2019). Technology Delivered Interventions for Depression and Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical child and family psychology review, 22*(2), 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0271-8>
57. Schwartz, C., Barican, J. L., Yung, D., Zheng, Y., & Waddell, C. (2019). Six decades of preventing and treating childhood anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice. *Evidence-based mental health, 22*(3), 103–110. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300096>
58. Melton, T. H., Croarkin, P. E., Strawn, J. R., & McClintock, S. M. (2016). Comorbid Anxiety and Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Analysis. *Journal of psychiatric practice, 22*(2), 84–98. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000132>
59. Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: treatment implications. *Adolescent medicine: state of the art reviews, 25*(1), 15–32.
60. American Society of Addiction Medicine. Definition of Addiction. Iegūts no: <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction> [sk. 20.07.2020.]
61. NIDA. 2020, June 2. What drugs are most frequently used by adolescents?. Retrieved from <https://www.drug-abuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/what-drugs-are-most-frequently-used-by-adolescents> on 2020, July 24
62. <https://www.doctus.lv/2014/6/alkohola-atkariba-nepilngadigo-vidu>
63. https://www.who.int/tobacco/control/populations/youth_health_effects/en/
64. Slimību profilakses un kontroles centrs. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2018./2019. Mācību gada aptauja Latvijā. Iegūts no: https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmeso-paradumu-petijumi/starptautiskais-jauniesu-smekšanas-petijums-2018.2019.-macibu-gada-aptauja-latvija_0.pdf
65. Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., Ware, M., Marmorstein, N., Cipriani, A., Dendukuri, N., & Mayo, N. (2019). Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA psychiatry, 76*(4), 426–434. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4500>
66. Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: treatment implications. *Adolescent medicine: state of the art reviews, 25*(1), 15–32.
67. Brezing, C., Derevensky, J. L., & Potenza, M. N. (2010). Non-substance-addictive behaviors in youth: pathological gambling and problematic Internet use. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 19*(3), 625–641. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.03.012>
68. United Kingdom National Health Service. How to be happier. Iegūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/feel-better-and-happy/> [sk.20.07.2020.]
69. National Institute of Mental Health. Teen Depression. Brochures and fact sheets. Iegūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/index.shtml> [sk.20.07.2020]
70. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther. 2015;6:149-158. Published 2015 Aug 25. doi:10.2147/AHMT.S68344*
71. <https://emedicine.medscape.com/article/291182-overview#a1>
72. Rao, T. S., & Nagaraj, A. K. (2015). Female sexuality. *Indian journal of psychiatry, 57*(Suppl 2), S296–S302. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.161496>
73. Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of human reproductive sciences, 8*(2), 70–74. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.158594>
74. Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of human reproductive sciences, 8*(2), 70–74. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.158594>
75. Bewley S, Clifford D, McCartney M, Byng R. Gender incongruence in children, adolescents, and adults. *Br J Gen Pract. 2019;69(681):170-171. doi:10.3399/bjgp19X701909*
76. Chew-Graham CA, Heyland S, Kingstone T, et al. Medically unexplained symptoms: continuing challenges for primary care [published correction appears in *Br J Gen Pract. 2019 Jul;69(684):333*]. *Br J Gen Pract. 2017;67(656):106-107. doi:10.3399/bjgp17X689473*
77. Freidl EK, Stroeh OM, Elkins RM, Steinberg E, Albano AM, Rynn M. Assessment and Treatment of Anxiety Among Children and Adolescents. *Focus (Am Psychiatr Publ). 2017;15(2):144-156. doi:10.1176/appi.focus.20160047*
78. https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf (Apskatīts 10.09.2020)
79. https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf (Apskatīts 10.09.2020)
80. <http://eatingdisorder.org/eating-disorder-information/underlying-causes/> (Apskatīts 10.09.2020)
81. https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf
82. https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf (Apskatīts 10.09.2020)
83. Longitudinal study of the diagnosis of components of the metabolic syndrome in individuals with binge-eating disorder. Hudson JI, Lalonde JK, Coit CE, Tsuang MT, McElroy SL, Crow SJ, Bulik CM, Hudson MS, Yanovski JA, Rosenthal NR, Pope HG Jr. *Am J Clin Nutr. 2010 Jun; 91(6):1568-73.*
84. Highly increased risk of type 2 diabetes in patients with binge eating disorder and bulimia nervosa. Raevuori A, Suokas J, Haukka J, Gissler M, Linna M, Grainger M, Suvisaari J. *Int J Eat Disord. 2015 Sep; 48(6):555-62.*
85. <http://www.lidusa.lv/lv/content/kompulsiva-paresanas> (Apskatīts 10.09.2020)
86. Hudson JI, Hiripi E, Pope HG, Jr, Kessler RC. The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry. 2007;61:348-58.*
87. Eating disorders: core interventions in the treatment and management of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and related eating disorders; National Clinical Practice Guideline No. CG9. Leicester [u.a.]: The British Psychological Society and Gaskell. 2004.
88. Longitudinal study of the diagnosis of components of the metabolic syndrome in individuals with binge-eating disorder.
89. Hudson JI, Lalonde JK, Coit CE, Tsuang MT, McElroy SL, Crow SJ, Bulik CM, Hudson MS, Yanovski JA, Rosenthal NR, Pope HG Jr. *Am J Clin Nutr. 2010 Jun; 91(6):1568-73.*
90. *Am J Clin Nutr. 2010 Jun; 91(6):1568-73.*
91. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician, 86*(5), 442-448.
92. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician, 86*(5), 442-448.
93. Roberts J. (2013). Low mood and depression in adolescence: clinical update. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners, 63*(610), 273–274. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X667367>
94. Grist, R., Croker, A., Denne, M., & Stallard, P. (2019). Technology Delivered Interventions for Depression and Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical child and family psychology review, 22*(2), 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0271-8>
95. Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician, 86*(5), 442-448.

www.esparveselibu.lv

Informatīvais materiāls sagatavots Veselības ministrijas īstenotā Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Veselības ministriju un Slimību profilakses un kontroles centru ir obligāta.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ