



Esi dzīvei gatavs

Informatīvais materiāls
7. – 9. klašu skolēniem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

www.esparveselibu.lv

Esi dzīvei gatavs

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	9
Konflikti, to risināšana	9
Mobings jeb ģirgāšanās	10
Kā celt savu pašvērtējumu?	13
Izaicinājumi ceļā uz sasniegumiem	14
Kas virza mūs pretī panākumiem?	14
Kā izvirzīt un sasniegt mērķus?	15
Stress	16
Stresa pārvarēšanas stratēģijas	17
Izturēt, kad vairs nevar izturēt	18
Nomāktība, depresija, pašnāvība	18
Trauksme	21
Trauksme un depresija – abas draudzīgas	21
Atkarības, tai skaitā procesu atkarības	22
Kā rīkoties, ja Tu lieto atkarību izraisošās vielas, spēlē videospēles, azartspēles un pastiprināti lieto viedierīces?	23
Kā rīkoties, ja līdzcilvēkam ir atkarība no vielām vai azartspēlēm, video spēlēm un viedierīcēm (procesu atkarība)?	24
Saikne starp prātu, emocijām un ķermeni	25
Ķermeņa apzināšanās	25
Dzimuma identitāte	26
"Veģetodistonija" jeb somatoformi traucējumi	27
Ēšanas traucējumi	27
Anoreksija	28
Bulimija	28
Kompulsīvā pārēšanās	29
Ortoreksija	29
Kā ārstēt ēšanas traucējumus?	29
Ieteikumi sarunai ar draugu, kuram ir ēšanas traucējumi	30
Kopsavilkums	31
Kur meklēt bezmaksas palīdzību?	32
Izmantotās literatūras saraksts	33



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, lietot atkarību izraisošas vielas, dažādos veidos darīt sev pāri u.tml. Tas, savukārt, rada tikai jaunas problēmas – strīdus ar vecākiem, problēmas skolā un reizēm arī nonākšanu slimnīcā vai pat policijas un sociālo dienestu iejaukšanos.

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 māsa, krustvecākiem u.tml.

Pats galvenais – 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 izdoles 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 informāciju un atbalstu.



PRĀTA UN EMOCIJU MENERDŽERIS

PSIHISKĀS VESELĪBAS NOZĪME

Psihiskā veselība ir tāds emocionālās labklājības stāvoklis, kurā indivīds realizē savas spējas, prot tikt galā ar ikdienas stresu, strādāt 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 sevī 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 ietekmē psihisko veselību kopumā. Ja mēs tam nepievēršam uzmanību, neparūpējamies par sevi, tad psihiskā veselība tiek ietekmēta vēl spēcīgāk un arvien vairāk sāk traucēt ikdienā vai pat apgrūtina ikdienas gaitas pilnībā, šādā gadījumā varam runāt par psihiskiem traucējumiem.

Psihiskā veselība ir emocionālās labklājības un sociālās funkcionēšanas pamats. Tā ir atkarīga no iekšējiem un ārējiem faktoriem, piemēram, ekonomiskajiem, demogrāfiskajiem, emocionālajiem, sociālajiem, bioloģiskajiem, ģenētiskajiem, ārējās vides fizikālajiem un ķīmiskajiem faktoriem. To nosaka iedzimtības un apkārtējās vides – ģimenes, sabiedrības un ģeogrāfiskās vides mijiedarbība. Šie faktori darbojas kopumā un vienlaicīgi, tādēļ pat viena faktora izmaiņas ietekmē mūsu psihisko veselību pozitīvā vai negatīvā veidā. Citiem vārdiem sakot, ja es saprotu un pazīstu sevi, protu saprasties ar līdzcilvēkiem, risināt dažādas grūtības, ļauju sev kļūdīties ceļā uz saviem mērķiem un neveiksmes uztveru kā izaugsmes iespējas, mana pašsajūta un domas par dzīvi kopumā būs pozitīva, bet pretējā gadījumā – negatīva. **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. 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 mijiedarbības.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;
- mācību sasniegumu pazemināšanās, pārņem sajūta, ka vairs ne ar ko netiek galā.

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

VESELĪGA DZĪVES VEIDA PAMATPRINCIPI

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

- sabalansēts uzturs;
- optimāla fiziskā aktivitāte;
- veselīgas 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.⁷

Šo principu ievērošana un ieviešana savā ikdienā veicina pozitīvu emocionālo pašsajūtu. Daudzu pētījumu rezultāti liecina, ka pozitīvas emocijas un stāvokļi (piemēram, prieks, laimes izjūta, pozitīvs noskaņojums, spēka un enerģijas pārpilnības izjūta, apmierinātība ar dzīvi) ir saistīti ar psiholoģisko un fizisko labklājību. Piemēram, cilvēkiem, kuri ir apmierināti ar dzīvi un bieži piedzīvo pozitīvas emocijas, ir ievērojami mazāka varbūtība saaukstēties. Ilgtermiņa pētījumu rezultāti liecina, ka pastāv saistība starp pozitīvām emocijām un ilgmūžību. 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.⁸

ATTIECĪBAS ĢIMENĒ

Attiecībām ģimenē ir svarīga loma psihiskās veselības veidošanā 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.⁹

Mēs katrs vēlētos, lai ģimenē mūs vienmēr saprastu, uzklautu, interesētos par mums, atbalstītu un vienkārši mīlētu. Jebkuram ir svarīgi justies vajadzīgam. Ne vienmēr visās ģimenēs varam saņemt šo tik nepieciešamo uzmanību vai atbalstu. Dažkārt vecāki ir noguruši, piedzīvo paši dažādas grūtības un pieraduši pie attiecību modeļa, kas ģimenē ir izveidojies, balstoties uz savas bērnības pieredzi ar saviem vecākiem. Jaunieši, kuri meklē palīdzību pie speciālistiem, jo netiek galā ar savām emocijām, un viņiem ir daudz jautājumu par eksistenci kā tādu, bieži min, ka ar vecākiem nesarunājas, ka nestāsta par savām grūtībām, jo viņiem pašiem pietiek savu problēmu. Tomēr, ja jaunieši saņem runāt ar saviem vecākiem un iesaistīt viņus savu grūtību risināšanā, apmierinātas ir abas puses, jaunieši saprot, ka viņš nav vienaldzīgs ģimenei, un arī vecāki ir pateicīgi, ka ir uzzinājuši par jaunieša grūtībām un var palīdzēt tās risināt. Tāpēc **uzdrošini runāt ar saviem ģimenes locekļiem** – vecākiem, tantēm, onkuļiem, vecvecākiem vai ar vecākajiem brāļiem/māsām.

Katrs mēs varam piedzīvot strīdus ar vecākiem, vecvecākiem, un tas ir pilnīgi 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 mēs 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 otrā ģimene, jo kopā pavadām lielāko dienas daļu. Tāpēc klasesbiedri var būt tie, kas ir ļoti liels atbalsts ikvienam, kurš kādā 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 istajā brīdī var pat izglābt dzīvību. Neurozinātnu (mācība par nervu sistēmu) 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.¹⁰

PERSONĪBA, TĀS VEIDOŠANĀS

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

Personība ir cilvēka psiholoģisko īpašību kopums, kas ietekmē rīcību un uzvedību dažādās situācijās. Tā cilvēka dzīves laikā mainās un pilnveidojas, tādēļ to var uzlabot.¹¹

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 izzināt un apgūt dažādas lietas. Ja apkārtējie bērnu atbalsta un ļauj darboties, viņš pilnveidosies, bet, ja viņš netiek atbalstīts, vēlme un motivācija izzināt 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 akli sekosi norādei, ka tā vajag, tad bieži var "aplauzties" un nerasniegt mērķi, jo tam vienkārši nebūsi gatavs vai, iespējams, tas nemaz nebūs bijis Tavs 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.¹² Tās ir īslaicīgas izjūtas, subjektīvs pārdzīvojums, kas rodas, atbildot uz kādu ārēju vai iekšēju stimulu. Ārējs stimuls var būt jebkas – lieta, strīds ar draugu, komentārs no klasesbiedra, saņemts novērtējums kādā priekšmetā, bet iekšējais stimuls var būt mūsu domas, atmiņas, iztēle un uztvere.

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

Visas emocijas sastāv no pamatemocijām jeb bāzes emocijām, kuru skaits atkarībā no zinātnisko publikāciju autora¹³ mēdz svārstīties no 4 līdz 14. To daudzveidību var izskaidrot ar to, ka ir grūti atrast kritērijus, kas precīzi noteiktu – šī ir viena emocija, bet tā jau ir cita. Tāpēc variācijas ir dažādas – 6, 8, 9, 11. Šo pamatemociju kodols ir 5 vienības – prieks, dusmas, skumjas, bailes, riebums.

Smadzeņu daļa, kas ir atbildīga par emocijām, ir limbiskā sistēma, reizēm to dēvē par "emocionālajām smadzenēm", un tā var ietekmēt katru ķermeņa daļu, sākot ar galvu un beidzot ar kāju pirkstiem. Dažbrīd mēs vēl nesaprotam, kādu emociju izjūtam, bet mūsu ķermenis pasaka jau priekšā, piemēram, saspringst kakls, rokas, pleci vai krūšu apvidus. Tāpēc ir svarīgi ieklausīties savā ķermenī un apzināt, kādas ķermeniskas reakcijas mēs sevī varam novērot, piedzīvojot emocijas. Svarīgi ir atcerēties, ka visas emocijas ir svarīgas, arī dusmas, bailes un skumjas. Jau kopš cilvēces pirmsākumiem tās ir palīdzējušas mums izdzīvot un reaģēt uz bīstamām situācijām. Bez tām mēs būtu kā roboti. **Emocijas mums palīdz labāk saprast sevi, kā arī citiem saprast mūs, un veidot attiecības ar citiem cilvēkiem.**

Mūsdienās arvien lielāka loma ir emocionālajai inteliģencei jeb spējai saprast sevi, izprast otru un pieņemt adekvātus lēmumus. Arvien vairāk darba devēju apzinās, ja viņi ieguldīs darbinieku emocionālajā labsajūtā un izglītošanā, jo 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, ka spēj atpazīt savas emocijas, var veikt dienasgrāmatas pierakstus par dažādām situācijām ikdienā un emocijām, ko piedzīvo (skat. tabulu nr. 1).

1. tabula

Noskaņojuma dienasgrāmata¹⁴

Diena un laiks	Noskaņojums/ emocijas			Komentāri Piemēram: Kāda bija situācija? Kas notika, kur, ar ko? Kādas domas bija Tavā galvā? Ko darīji neilgi pirms un pēc tam, kad šādi sajūties?
	0%	50%	100%	

Vēl variants, ko izmantot, ir lejupielādēt telefonā kādu no daudzajām aplikācijām, kura palīdzēs novērot noskaņojumu un izvērtēt savu pašsajūtu, katru dienu atzīmējot savas sajūtas. Ilgtermiņā varam izvērtēt, kādas emocijas izjūtam visbiežāk, ar ko tas ir saistīts. Tas dod iespēju sevi iepazīt labāk un regulēt savu uzvedību. Lielākā daļa aplikāciju ir lejupielādējamas bez maksas.

Piemēram:

- Daylio – Diary, Journal, Mood Tracker;
- MoodKit;
- Moodtrack Social Diary.



SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU LĪKLOČI

KONFLIKTI, TO RISINĀŠANA

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

Mūsdienu 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 spēja 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 spēja 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.¹⁵

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 notikušo, 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 patiesībā saprot 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, rasties bezpalīdzības sajūta un nomāktība, var pasliktināties atmiņa, parādīties grūtibas koncentrēties, rasties paaugstināts jūtīgums vai pastāvīga trauksmes sajūta, ātri zust pacietība. Tāpat nerisinātais konflikts var viegli pārtapt diskomfortā attiecībās, atsvešinātībā, atriebībā, aprunāšanā, attiecību pārtraukšanā, u.tml.

Kā sākas konflikts?

Konflikts sākas tad, ja vienai personai ir kāda vajadzība saistībā ar otru personu, bet viņa šo vajadzību neievēro.



Kā risināt konfliktu?

Konflikta risinājums ietver divus pavisam vienkāršus 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 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.



MOBINGS JEB ŅIRGĀŠANĀS

Nesen Eiropā veiktie pētījumi parāda, ka jauniešu vidū aktuāla problēma, kura ietekmē pašsajūtu, ir mobings jeb ņirgāšanās – tās ir negatīvas darbības, kuras kāds mērķtiecīgi veic, lai publiski pazemotu kādu konkrētu personu citu priekšā. Šī rīcība parasti notiek, izmantojot varas pozīciju, un atkārtojas vairāk kā vienu reizi.¹⁶

Pētījumā noskaidrots, ka daudzi jaunieši pieredzējuši aizskaršanu internetā un regulāri tiek aizskarti, pazemoti, apcelti arī skolā.¹⁷

Ieklausoties no mobinga cietušo cilvēku liecībās, 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.¹⁸

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

Situācijas atrisinājums ir cieņpilna komunikācija un abpusēja vienošanās starp upuri un pāridarītāju par ņirgāšanās pārtraukšanu. Šādas vienošanās noslēgšanai ļoti vēlams sarunā iesaistīt arī kādu pieaugušo, kuru pāridarītājs respektē, piemēram, izglītības iestādes direktoru u.tml. Savukārt, galējais risinājums ņirgāšanās gadījumā, ja vienošanās par tās pārtraukšanu nav izdevusies, ir varas institūciju iesaistīšana,

jo fiziska un emocionāla vardarbība ir aizliegta ar likumu jeb prettiesiska. **Atceries, ņirgāšanās pati no sevis nebeigsies! Šādas situācijas ir jārisina pēc iespējas ātrāk, lai mazinātu iespējamās sekas uz jauniešu psihisko veselību.**

Attēlā ir norādīta rīcības shēma ņirgāšanās gadījumā.

ŅIRGĀŠANĀS, JEB MOBINGA SITUĀCIJĀ...



Noteikti nevajadzētu kautrēties kādam lūgt palīdzību, ja esi nokļuvis situācijā, kurā jūties bezspēcīgs vai nobijies, vai apjucis. **Ir svarīgi, lai ņirgāšanās gadījumā Tu nepaliec viens.** Vislabāk būtu, ja par pāridarījumiem Tu izstāstītu kādam, kuram uzticies, piemēram, ģimenes loceklim vai draugam. Skolā Tevi var uzklaut klases audzinātājs, sociālais pedagogs vai psihologs. Tie ir apmācīti speciālisti, kuri noteikti palīdzēs izdomāt, kā tālāk rīkoties.





ZVANI

**JĀ
NEPIECIEŠAMA
PALĪDZĪBA, TU
VARI ARĪ:**

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

Rakstīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas izveidoto telefona aplikāciju "Uzticības tālrunis", kurā čata formātā vari uzticēt savu stāstu un saņemt emocionālu atbalstu;¹⁹

Zvanīt vai rakstīt psihologam uz Pusaudžu resursu centru
WhatsApp: +371 **29164747**;

Zvanīt Valsts policijai: **110**;

Ziņot par pārkāpumu internetā:
<https://drossinternets.lv/lv/zinot>

Ikviens 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 ikviens var norādīt, ka neatbalsta ņirgāšanos, kā arī lūgt kādam palīdzību, lai pārtrauktu ņirgāšanās gadījumu/s.**

KĀ CELT SAVU PAŠVĒRTĒJUMU?

1

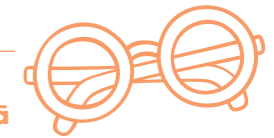
Pieņems un kontrolē savas domas pašai/-am ar sevi.



Paši varam sevi uzslavēt, tādā veidā uzlabojot 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.

2

Fokusējies uz panākumiem savā dzīvē.



Sagatavo sarakstu ar lietām, ko Tev izdevies sasniegt 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, smaids sejā. Atdarini šo cilvēku stāju un Tu jutīsi, kā pārliecība par sevi ieplūst arī Tev!

6

Palīdz 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, kas Tev jau ir labi zināms.

Palīdzības sniegšana, dalīšanās ar ieteikumiem un padomiem ļaus paplašināt Tavu redzesloku, vairo zināšanas un uzlabos Tavu pašapziņu kopumā.²⁰

3

Iztēlojies sevi kā personību ar augstu pašapziņu un pašvērtējumu.



Pašizausmes grāmatu autors Napoleons Hils (Napoleon Hill) ir teicis: „Ko mēs redzam savā prātā, to mēs varam sasniegt”. Lai mācītos celt savu pašapziņu, veic šo vingrinājumu: iztēlojies tādu ainu, kurā Tu redzi sevi pašu, it kā skatoties no malas. Iedomājies sevi laimīgu un apmierinātu ar sevi. Iztēlojies, kā Tu rīkojies, kad Tev ir augsts pašvērtējums, kāda ir tava stāja, tava balss, izturēšanās. Paturi šo iztēles radīto ainu prātā. Brīžos, kad jūti nedrošību, nepārliecinātību vai mazvērtību, centies atsaukt atmiņā savu vīziju un iejusties šajā tēlā.

5

Noskaidro, kas Tevi patiesībā uztrauc!



Padomā un godīgi atbildi uz šādiem jautājumiem:

“Kāds ir mans pašvērtējums?”
(novērtē sevi no 1 – 10, kur 1 – zems, 10 – ļoti augsts);

“Kurās sfērās man pietrūkst pašpārliecinātības?” (Tās varētu būt – ģimenē, skolā, sportā u.tml.);

“Kas mani uztrauc šajās sfērās?”;

“Kas varētu mazināt manu uztraukumu?”;

“Ko es varētu darīt, lai vairotu savu pašpārliecinātību šajās sfērās?”.

IZAICINĀJUMI PRETĪ SASNIEGUMIEM

KAS VIRZA MŪS PRETĪ PANĀKUMIEM?

Ir tāds teiciens: Nav slinku cilvēku, ir tikai tādi, kuriem trūkst motivācijas.

Bet kas ir motivācija? Tās vienkāršota definīcija vārētu būt šāda:

Motivācija ir tā, kas mūs mudina sasniegt mērķi.²¹

Psihologijā izšķir divus galvenos motivācijas veidus: iekšējā un ārējā. **Iekšējā motivācija** ir saistīta ar iekšējām vēlmēm, piemēram: *Ko es vēlos sasniegt? Par kādu cilvēku vēlos kļūt? Kādas dzīves vērtības uzskatu par svarīgām?* **Ārējā motivācija** ir saistīta ar labumiem, kurus varam gūt, izpildot kādas noteiktas prasības, piemēram, labas atzīmes liecībā, naudas balva, kaut kas par brīvu, u.tml. Pie ārējās motivācijas ietilpst arī vēlme, kas rodas, lai izvairītos no soda.

Parasti mūsu spēju virzīties pretī kādam noteiktam mērķim nosaka gan iekšējā, gan ārējā motivācija vienlaicīgi.

Piemēram, novērtējot skolēnu darbu ar atzīmēm, skolotājs var tikai nedaudz ietekmēt motivāciju mācīties. Labu mācību rezultātu sasniegšanai, svarīga ir katra skolēna iekšējā motivācija, kas var būt saistīta gan ar vēlmi spēt iekļauties starp klasesbiedriem, gan ar vēlmi gūt panākumus, gan arī piedzīvot gandarījuma sajūtu un vēlmi līdzināties kādam ideālam u.tml. Parasti iekšējā motivācija mācīties saistīta arī ar vecākiem, kuri, mūs audzinot, uzstādījuši izglītību kā vērtību, uz kuru jātiecas.

Tātad ārējo motivāciju mums piedāvā citi cilvēki, bet iekšējā ir jāmeklē sevī pašā.

Kur pazūd motivācija?

Motivācijas zudums var būt saistīts gan ar pārlicības trūkumu par uzstādīto mērķu sasniegšanu vai nepieciešamību, gan ar ārējo apstākļu maiņu – kad no veiktā darba negūstam sev nekādu labumu.

Pētījumi psihologijā parādījuši, ka vājāki sasniegumi ir cilvēkiem, kuri tiecas par savām kļūdām jeb neizdarītajiem darbiem vainu meklēt apkārtējos apstākļos un citos cilvēkos. Svarīgi ir apzināties, ka panākumi ir tieši mērā saistīti ar cilvēka paša neatlaidīgu un mērķtiecīgu darbu. **Lielāku gandarījumu veicamais darbs sagādās, ja ķersies tam klāt ticot, ka rezultāts tieši veidā atkarīgs no Tevis pašā.** Šādu domāšanas pieeju psihologijā sauc par **internālo kontroles lokusu.**²²

Motivācija, kura saistīta ar mūsu dabisko, iekšējo vēlmi pēc sasniegumiem un izaugsmes, ir daudz spēcīgāka jeb noturīgāka par to, kas radusies sagaidāmā, vienreizējā, materiālā apbalvojuma dēļ.²³

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, kā tā varētu izskatīties pēc 10, 15 un 20 gadiem. Radi sev vīziju par dažādām savas dzīves sfērām. Piemēram, kādas Tu vēlētos savas ģimenes attiecības, ko gribētu sasniegt savā karjerā, ko sporta jomā u.tml. Izveido kolāžu vai bildi telefona aplikācijā, kura Tev atgādinātu tavus 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 daris? Ko daris? Kad? Kur? un 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 izvirzījis mērķi 2 reizes nedēļā apmeklēt hokeja 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 – Strava 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

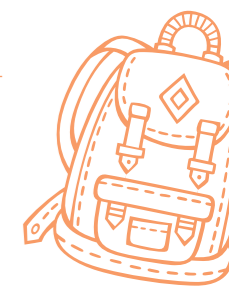
Sadali savus lielos dzīves mērķus mazākos dažādās dzīves jomās! Piemēram, ģimenes jomā – es organizēšu ģimenes brokastis katru sestdienas rītu, jo es vēlos, lai mēs kopā pavadītu vairāk laika. Veselības jomā – es skriešu 5 km divreiz nedēļā, jo es vēlos, lai man būtu sportisks ķermenis. Mācību jomā es kārtīgi mājas gatavošos pirms katra matemātikas pārbaudes darba, jo es vēlos paaugstināt savu sekmju līmeni matemātikā.

4

Ķeries 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, lai kļūtu par labu ģitāristu, nepieciešams trenēties ilgus gadus. Lai īstenotu šādu sapni, Tu sākumā varētu izvirzīt mērķi: 15 minūtes katru pēcpusdienu, pēc atgriešanās no skolas, trenēties ģitārspēli, spēlējot melodiju dziesmai "Smoke on the water", izmantojot divas augšējās basa stīgas. Pēc kāda laika varētu secināt, ka šo melodiju izdevies labi apgūt. Protams, lai īstenotu savu sapni, nepieciešams apgūt vairāk kā vienu dziesmu, tāpēc būs jāuzstāda vēl daudz citu mazu mērķu, mainot savu mācību programmu. Tiem nevajadzētu būt nedz pārāk sarežģītiem, nedz arī pārāk vienkāršiem, jo abos gadījumos vari zaudēt savu motivāciju. Spēlēt visu laiku vienu melodiju būs garlaicīgi, savukārt, mēģināt uzreiz spēlēt sarežģītus skaņdarbus, var šķist neiespējami.

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 tos, 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 neīstenoši.





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, piem., jauna skola, jauna dzīvesvieta, vecāku šķiršanās utt.;
- 2) ikdienas sīkās nepatīkšanas, piem., jāpaspēj sagatavot mājasdarbs, neveiksmīga uzstāšanās, strīds ar draugiem.

Pētījumi liecina, ka organisma reakcijas ir atkarīgas no stresora novērtējuma, piemēram, **viens un tas pats uzdevums rada atšķirīgu stresa reakciju atkarībā no tā, vai tiek uztverts kā apdraudējums, vai izaicinājums.**²⁴ Stresa izraisītās fizioloģiskās izmaiņas visbiežāk ir sirdsdarbības paātrināšanās, paaugstināts asinsspiediens vai pastiprināta svīšana.²⁵

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.²⁶

Mūsdienās vecāki uzliek pārāk lielas gaidas uz savu bērnu, liek ļoti mācīties, piesaka vairākos pulciņos. Reizēm šiem bērniem nav laika atpūsties vai veltīt laiku hobijiem. **Atpūta ir būtiska resursu atjaunošanai, lai varētu veiksmīgi darboties.** Ja mēs neatvēlam pietiekamu laiku atpūtai un nepievēršam uzmanību savai pašsajūtai, vēlmēm, tad varam piedzīvot izdegšanu jeb, citiem vārdiem sakot, iztērēt savus resursus tik ļoti, ka uzpildīt tos kļūst grūti.

Piemēram, tipiska situācija skolā: Jūs noteikti zināt kādu draugu vai klasesbiedru, kurš bieži nespēj laicīgi izpildīt mācību darbu, bieži atliek, pārceļ, izvairās kārtot kontroldarbus, iet tos pārrakstīt. Kad nepildām savus uzdevumus laicīgi, tas rada lielu spriedzi un jo ilgāk tā notiek, jo vairāk spriedze paaugstinās. Ilgstoši lielu spriedzi ir grūti izturēt. Arī prasības no skolēniem pieaug, apgūstamais apjoms ir liels. Tas var sekmēt resursu izsīkumu vai pat izdegšanu. Bet lielākais risks šādā situācijā ir psihiskās veselības ievainojamība. Šādos gadījumos noteikti jāvērsas pēc palīdzības pie pedagogiem, vecākiem un, ja nepieciešams, pie speciālistiem (psihologs, psihoterapeits).

Piemēram:

palielināts trauksmes līmenis ikdienā, nespējot tikt galā ar visiem veicamajiem darbiem;	ieslīgst nomāktībā, arvien biežāk sāk izvairīties no veicamajiem darbiem;	sāk sev neticēt;
liekas, ka nav jēgas neko darīt;	pazeminās pašvērtējums;	bieži risks ir arī psihoaktīvo vielu lietošana, lai mazinātu šo trauksmi.

Tāpēc ir svarīgs balanss visā, ko darām un, ja ikdienā rodas grūtības, nepieciešams meklēt atbalstu pie sev tuvām personām – ģimenes, skolas pedagogiem, atbalsta personāla, kā arī vienaudžiem. Tāpat ir svarīgi atcerēties, ka **mēs esam ļoti dažādi, un katram resursi ir atšķirīgi.** Kas vienam sagādā grūtības, citam ir nieks. Ja arvien biežāk netiekam galā ar lietām, ar kurām iepriekš esam tikuši, ir jāpārdomā, kas ir mainījies, kas nosaka to, ka tā notiek. Vai ikdiena ir spriedzes pilnāka, vai kādi citi apstākļi nosaka to, ka šobrīd nesamāks viss, kā plānojam.

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 nepievērsim tam uzmanību, varam iet stresa pavadā pa apli ilgstoši, respektīvi, justies slikti regulāri, piedzīvojot līdzīgas situācijas atkārtoti. Bieži vien traucēkļi, lai atrisinātu dažādas stresa situācijas, ir mūsu domāšanas kļūdas jeb tas, ko mēs domājam par sevi, citiem vai dažādām situācijām.

Piemēram, domas, ka klasesbiedri nekad negribēs pēc skolas ar Tevi kopā pavadīt laiku, bet tad, kad saņem uzaicinājumu, nobisties, jo domā, ka tur ir kādi zemūdens akmeņi. Šādas domas ir kļūdainas un to dēļ Tu neizmanto iespēju pavadīt laiku ar klasesbiedriem, kaut arī viņi ar patiesu interesi būtu pavadījuši laiku kopā.

Vai arī atsakāmies klases priekšā prezentēt savu darbu, jo šķiet, ka visi smiesies, tādā veidā to nemaz neizmēģinot, 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".

Paņēmiens, kā likt sev nomierināties, ir elpošana vai fiziskā aktivitāte.²⁷ Kad piedzīvojam uztraukumu, mūsu ķermenī izdalās īpašas ķīmiskas vielas, ko sauc par hormoniem. Vislavenākais uztraukuma hormons ir adrenalīns. Tas paātrina sirdsdarbību, asinis riņķo straujāk, un muskuļiem tiek piegādāts vairāk skābekļa. Jau no seniem laikiem cilvēks stresa situācijās cīnījās vai bēga, tāpēc šeit ir nepieciešams muskuļu spēks. Mūsdienās lielākoties nav jābēg vai jācīnās, 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 Tu spētu stresa situācijās izmantot elpošanas praksi, tā ir jātrenē ikdienā, mierīgos apstākļos.²⁸

Atbrīvoies 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 fizisko aktivitāšu programma. Izlādēšanos var veikt pat vienkārši 30 – 40 minūtes, kārtīgi izdejojoties, izlēkājoties utt. Tāpēc fizisko aktivitāšu klātbūtne ikdienā ir svarīga līdzsvara uzturēšanai gan jūsu ķermenim, gan prātam.



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 kristies Tavs pašvērtējums.²⁹ Nomāktība lielākoties pāriet dažu dienu vai nedēļu laikā, jo savu noskaņojumu Tu vari uzlabot, veicot nelielas pārmaiņas dzīvē, atrisinot sasāpējušu problēmu, izguļoties, atpūšoties.³⁰

Ja tomēr ilgstoši (vairākas nedēļas un mēnešus) jūties bēdīgi, skumīgi, ir grūti koncentrēties, un lietas, kas agrāk radījušas prieku, to vairs nesniedz, pastāv varbūtība, ka Tev ir nevis nomāktība, bet depresija.^{31 32} Īpašu uzmanību pievērš, ja sev vai kādam Tev pazīstamam cilvēkam pēkšņi pamani šādas izmaiņas:

- sekmiņu un mācību sasniegumu samazināšanās;
- izolēšanās;
- agresīva, vardarbīga izturēšanās;
- ejot pie ārsta ar sūdzībām, ārsts nevar tām atrast iemeslu;
- strīdi ģimenē;
- paškaitējums (piemēram, griešanās).³³

Depresija pusaudžu vidū ir bieži sastopama – viens no 5 pusaudžiem ir piedzīvojis vismaz vienu tās epizodi.³⁴ 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 simptomi 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.³⁵ Var būt grūtības aizmigt, nespēja izgulēties, sajūta, ka 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.³⁶ Tava vecuma vienaudžiem depresija var izpausties ar dažādiem fiziskiem simptomiem, piemēram, galvassāpēm, vēdersāpēm, kurām neatrod izskaidrojumu, nemierīgumu un trauksmi, spēcīgām bailēm, ar grūtībām izstāstīt, kas notiek, kā arī vienaudzis var izskatīties bēdīgs.

Depresija rodas dažādu faktoru kombinācijas dēļ. Tie uzskaitīti šajā tabulā:³⁷

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

Depresija pati no sevis nepāriet. Cilvēkiem no malas bieži rodas vēlme teikt kaut ko uzmundrinošu un pozitīvu, piemēram, "Saņemies! Domā pozitīvi! Aizej atpūties! Ko Tu sūdzies, nav taču tik traki!". Tomēr šīs frāzes cilvēkam ar depresiju 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 uzklausi! 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.³⁸ 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 lietošana, marihuānas lietošana, moderno tehnoloģiju pārmērīga lietošana, t.sk. datorspēļu, azartspēļu un video spēļu spēlēšana u.c.) **neesamība, būšana atbalstošās un cieņpilnās attiecībās ar draugiem un ģimeni.**³⁹

Depresiju ir svarīgi ārstēt, jo pretējā gadījumā sekas var būt visa mūža garumā. Tās dēļ pasliktinās sekmes un sasniegumi mācībās, negatīvi tiek ietekmēta uzvedība, attīstība, attiecības, kā arī palielinās risks pašnāvības mēģinājumam un izdarītai pašnāvībai.⁴⁰

Pašnāvība bieži ir sekas psihiskās veselības traucējumiem. Domas par pašnāvību un tās mēģinājumi ir viena no depresijas pazīmēm.⁴¹ Pašnāvības riska faktoru ir daudz. Biežākie ir emocionāli traucējumi, atkarību veicinošu vielu lietošana, ilgstošas jeb hroniskas sāpes vai slimības, jau bijis pašnāvības mēģinājums, piedzīvota vardarbība (emocionāla, fiziska, seksuāla), tuvu cilvēku pašnāvnieciska izturēšanās,⁴² pašnāvība ģimenē, satraucošs notikums. Reizēm problēmas, kuras palielina pašnāvības riska faktoru, ir saistītas ar nepatīkamām emocijām kā bailes, kauns, piemēram, nespēja iederēties vienaudžu kolektīvā, piedzīvota dažāda veida vardarbība vai neplānota grūtniecība.⁴³

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

RUNĀŠANA PAR VĒLMI NOMIRT VAI SEVI NOGALINĀT;	PAŠNĀVĪBAS PLĀNA VEIDOŠANA, INFORMĀCIJAS MEKLĒŠANA;	SAJŪTA, KA NAV IEMESLA DZĪVOT;
RUNĀŠANA, KA IR APGRŪTINĀJUMS CITIEM;	PALIELINĀTA ALKOHOLA UN NARKOTIKU LIETOŠANA;	GULĒŠANA PAR DAUDZ VAI PAR MAZ;
IZOLĒTĪBAS SAJŪTA;	ATSTUMTĪBA NO ĢIMENES UN DRAUGIEM;	NIKNUMS, ATRIEBĪBAS ALKAS;
EKSTRĒMAS NOSKAŅOJUMA SVĀRSTĪBAS;		ATVADĪŠANĀS NO TUVINIEKIEM, LIETU SAKĀRTOŠANA. ⁴³

Ja pamani, ka Tev vai kādam pazīstamam atbilst šīs pazīmes, **svāriģi meklēt palīdzību**. Tās meklēšana gan sev, gan citiem ir drosmes pazīme. 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 kā psihisks traucējums bērniem un pusaudžiem ir novērojams visbiežāk.⁴⁴ Tā tiek raksturota kā traucējumi ar pārmērīgām bailēm un uzvedības traucējumiem, kas rada nepatīkamu stresu, ietekmē ikdienas dzīvi. Trauksmi neārstējot, tiek ietekmēta veselība arī pieaugušo vecumā.⁴⁵

Panikas lēkme ir neprognozējama, lēkmjveida trauksme, kas sākas pēkšņi, bez provocējoša faktora, un ilgst no vairākām minūtēm līdz pusstundai. Tās var notikt arī miegā. Šo lēkmju 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.⁴⁶

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 pārlieku sargājoši.⁴⁷ Skolā krītas sekmes, negatīvi tiek ietekmētas attiecības, palielinās depresijas un atkarību risks, kas rezultējas ar zemu izglītības līmeni pieaugušo vecumā.⁴⁸

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.⁴⁹

TRAUKSME UN DEPRESIJA – ABAS DRAUDZĪGAS

Ļoti bieži trauksme un depresija ir vienlaicīgi. Šādos gadījumos simptomi ir smagāki, ārstēšana ir sarežģītāka un ilgāka, mācībās sekmes un sasniegumi ievērojami mazinās, retāk tiek apmeklēta skola fizisku sūdzību dēļ, pieaug strīdi ģimenē un draugu lokā, palielinās atkarības, piemēram, marihuānas smēķēšana, alkohola lietošana, atkarība no videospēlēm, pieaug pašnāvību biežums. Pašvērtējums šiem pusaudžiem ir ļoti zems.

Simptomi trauksmaini depresīvam stāvoklim ir:

- 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, kas ir neatbilstošas ārējo notikumu izmaiņām.⁵⁰

ATKARĪBAS, TAI SKAITĀ PROCESU ATKARĪBAS

Atkarība ir tieksme lietot vielu vai veikt atkarību veicinošu darbību atkārtoti un, lai iegūtu vēlamo sajūtu, deva vai biežums tiek palielināts. Nesāņemot attiecīgo vielu vai neizjūtot procesu, rodas psihiski vai fiziski veselības traucējumi. Savukārt, sāņemot attiecīgo vielu vai veicot darbību, veidojas veselības traucējumi, kas izmaina uzvedību, un cilvēks kļūst bīstams sev vai citiem.⁵¹

Ļoti bieži rodas jautājums – kā rodas atkarības? Tas ir diezgan sarežģīts un komplicēts mehānisms. Smadzenēs ir viela dopamīns, kas ir atbildīga par apbalvojuma sajūtu. Strauji izdaloties dopamīnam lielā devā, cilvēks jūtas ļoti priecīgs un pacīlāts. Stāvoklis ir tik patīkams, ka viņam var rasties vēlme to atkārtot. Tas izdalās gan lietojot vielas, piemēram, marihuānu, gan arī spēlējot videospēles. Ja dzīvē nav citu aktivitāšu vai vērtību, kas sagādā baudu, cilvēks sāk pievērsties atkarību izraisošām vielām vai darbībām. Problēma slēpjas tajā, ka dopamīna sistēma ātri pierod pie vielu koncentrācijas. Tas nozīmē, ka, lai sasniegtu līdzvērtīgu baudu, nepieciešams spēcīgāks stimulants (piem., lielāka deva).⁵²

Cilvēkiem atkarību problēmas var izpausties dažādos veidos. Vieni, piemēram, lieto dažādas apreibinošas vielas, citi pastiprināti spēlē datorspēles un videospēles, kā arī pārmērīgi lieto elektroniskās ierīces (piem., viedierīces). Viņi kļūst kompulsīvi savā uzvedībā, proti, pakļaujas uzmācīgai idejai un tieksmei izpildīt noteiktās darbības atkārtoti, nespēj tās pārtraukt un sevi kontrolēt, neskatoties uz kaitējumu un negatīvām sekām.⁵²

Biežāk lietotās atkarību izraisošās vielas ir alkohols, tabaka un marihuāna.⁵³ 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 maldīga un ne vienmēr reāla. Piemēram, bieži vien alkohola reibumā tiek paveiktas darbības, par kurām vēlāk ir kauna izjūta, kas apgrūtina kontaktēšanos ar draugiem. Alkohola lietošana nereti ir saistīta ar zemu pašvērtējumu, bailēm no atraidījuma un emocionālām grūtībām. Tā lietošanas dēļ var būt grūtības mācīties un koncentrēties, rasties atmiņas traucējumi, emocionāla nestabilitāte, pastiprināta trauksmes izjūta vai nomāktība, tajā skaitā depresija. Paliek grūti iekļauties sabiedrībā, jo pusaudzis kļūst agresīvs, biežāk konfliktē. Var atpalikt augšana, tiek bojātas aknas, sirds, kuņģis.⁵⁴ 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 esošie cilvēki ir Tavi patiesie draugi, viņi pieņems Tavu izvēli atteikties.

Smēķēšana pusaudžu vidū, līdzīgi kā alkohola lietošana, bieži vien ir veids kā socializēties un būt kompānijā ar vienaudžiem. Šajā vecumā tā atstāj kaitīgas sekas praktiski visā ķermenī, tomēr visvairāk cieš sirds un asinsvadu sistēma un elpošanas orgānu sistēma.⁵⁵ Smēķēšana rada gan īstermiņa, gan ilgtermiņa negatīvu ietekmi uz veselību. Īstermiņa efekti saistīti ar biežu klepošanu, kakla iekaisumu, aizsmakumu, pazeminātu fiziskās slodzes veikspēju, novājinātu imūnsistēmu, pavājinātu smaržas un garšas uztveri, aizdusu, mutes, zobu un smaganu iekaisumu. Ilgtermiņā smēķēšana var izraisīt plaušu un elpceļu, sirds un asinsvadu saslimšanas, vēzi un pat priekšlaicīgu nāvi.⁵⁶ Tradicionālo cigarešu vietā pusaudži arvien biežāk izvēlas lietot elektroniskās cigaretes. Viņi mēdz domāt, ka tās ir mazāk kaitīgas, lai gan realitātē ir apstiprināts arī elektroniskās cigaretes kaitīgums.⁵⁷ To lietošana var izraisīt acu un elpceļu kairinājumu, palielināt iespēju saslimt ar vīrusu infekcijām, kā arī paaugstināt elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risku.^{58 59} 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 nikotīnu saturoši spilventiņi. Nav pierādīts, ka tabakas karsēšanas ierīces ir mazāk kaitīgas veselībai kā tradicionālo tabakas izstrādājumu lietošana. Savukārt, beztabakas nikotīnu saturoši spilventiņi satur nikotīnu, kas ir viena no spēcīgākajām atkarību izraisošām vielām pasaulē. Ņemot vērā, ka šo spilventiņu lietošanas laikā nikotīns strauji uzsūcas caur mutes gļotādu, pieaug saindēšanās risks, kā arī risks kļūt atkarīgam.

Tāpat kā ar smēķēšanas produktiem un alkoholu, arī narkotisko vielu lietošana pusaudžiem bieži vien saistās ar iekļaušanos vienaudžu grupā vai maldīgiem priekšstatiem, ka narkotikas var palīdzēt justies labāk vai pat tās lietot ir stilīgi.

Taču, piemēram, marihuānas jeb zālītes lietošana pusaudžu vecumā ir saistīta ar ievērojami paaugstinātu depresijas un pašnāvības risku. Pusaudžiem, kuri lieto marihuānu, biežāk ir zemāki sasniegumi mācībās, viņi iegūst zemāku izglītību, biežāk pamet mācības, ir tieksme uz citām atkarībām, lielāks risks saslimt ar kādu no psihotiskiem traucējumiem, piemēram, šizofrēniju.⁶⁰ Ņemot vērā, ka pusaudžu vecumā smadzenes tikai attīstās, pierādīts, ka marihuānas un arī alkohola lietošana šajā vecumā izraisa paliekošas izmaiņas smadzenēs.⁶¹

Ne mazāk kaitīga ir arī citu narkotisko vielu lietošana (piemēram, kokaīns, ekstāzi, amfetamīns u.c.). Ir narkotikas, kuru patiesā izcelsme un sastāvs nav zināms (pat tad, ja cilvēks, kurš piedāvā lietot, apgalvo pretējo), tāpat nav zināms, cik spēcīgas ir šīs narkotikas. Pat neliela deva, viena pamēģināšanas reize var novest pie neatgriezeniskiem veselības traucējumiem, saindēšanās un pat nāves.

Biežākās procesu atkarības ir azartspēļu spēlēšana un pārmērīga interneta lietošana.⁶² Pie jauno tehnoloģiju atkarībām pieder pastiprināta aizraušanos ar televīziju, videospēlēm, datoru, internetu, čatu, mobilo telefonu un citām viedierīcēm. Savukārt, pie azartspēļu atkarībām pieder jebkura patoloģiska sāncensība, kur ieguvums ir naudā vai citā veidā, ar mērķi izmainīt savu garastāvokli. Pie azartspēļu atkarībām pieder arī loterijas un derības.

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

1

Mēģini 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, elpošanas vingrinājumiem, nodarbojies ar hobiiju/-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, video spēļu spēlēšana un alkohola lietošana;

4

Uzlabo savu pašvērtējumu – izturies pret sevi tā, kā tu izturētos pret labu, cienījamu draugu, saki sev kaut ko pozitīvu, novērtē labi paveiktos darbus;

5

Centies ievērot veselīgu dzīvesveidu – labāk nemēģināt vispār, bet, ja ir pamēģināts, tad izvairīties no atkārtotas alkohola un narkotiku lietošanas, nesmēķēt, izmantot lietderīgi dažādas elektroniskās ierīces un viedierīces, lietot sabalansētu uzturu, nodarboties ar regulārām fiziskām aktivitātēm, ievērot atpūtas un miega režīmu;

7

Trenē savu spēju atkopties no nepatīkamām situācijām – apmeklē atbalsta grupas, pamēģini radošas aktivitātes – rakstīšana, zīmēšana, dziedāšana, teātra nodarbes, dejošana, rokdarbi – kaut ko, ar kā palīdzību vari izteikt savus pārdzīvojumus.⁶³

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 jākaunās meklēt palīdzību, jo savlaicīga speciālista palīdzība var novērst vēl lielāku vai pat neatgriezenisku veselības problēmu rašanos.

KĀ RĪKOTIES, JA LĪDZCILVĒKAM IR ATKARĪBA NO VIELĀM VAI AZARTSPĒLĒM, VIDEO SPĒLĒM UN 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.⁶⁴

5

Meklē profesionālu palīdzību pie:

- skolas psihologa;
- ģimenes ārsta;
- bērnu psihiatra 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

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

2. Pusaudžu resursu centrs – 2916 4747 (arī Whatsapp), www.pusaudzim.lv

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

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

5. 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 to 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.⁶⁵

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 prefga 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 pārlicinātos, ka ar izskatu viss ir kārtībā, pastāvīgi "jāsapucējas" u.tml.;
- Cenšanās būt neredzamam. Var izvairīties iziet no mājām, slēpties aiz cepurēm, brillēm, dekoratīvās kosmētikas kārtas. Daži cilvēki izvairās skatīties spogulī, jo tas ir pārāk satraucoši;
- Nepatīss priekšstats par savu ķermeni. Cilvēks ir pārliecināts par kādu savu "nepilnību", ko citi nemaz neievēro vai kas ir grūti pamanāma.⁶⁶

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, kā arī seksuālu interesi jeb orientāciju.

Normālas seksualitātes veidošanās

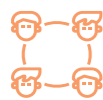
Seksuālitate ir cilvēka dzīves viens no galvenajiem aspektiem, kas ietver dzimumu, tā identitāti un lomas (piem., vīrs – sieva; māte – tēvs; dēls – meita u.c.), seksuālo orientāciju, erotiku, baudu, intimitāti un vairošanās funkciju.⁶⁷ Cilvēka seksualitate sāk attīstīties no agras bērnības un ilgst visu mūžu. Pusaudžu vecumā seksualitātes jautājumi īpaši aktualizējas. Tās 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 dzimums 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 seksualitate. Izpratni par to, kas tā ir, kādam jābūt ķermenim, kā veidot seksuālas un romantiskas attiecības, ietekmē arī sociālie tīkli.⁶⁸

Pusaudžu vecumā sāk parādīties interese par pretējo dzimumu, jo ir vēlme pēc intimitātes un mīlestības – kā izrādīt simpātiju, kā paust mīlestību, kā ir skūpstīties un nodarboties ar seksu. Meitenes parasti attīstās ātrāk kā zēni, tāpēc viņām pusaudžu vecumā patīk vecāki puīši, bet puīšiem romantiskas jūtas pret meitenēm sāk parādīties vēlāk.⁶⁹

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.⁷⁰ 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 apzīmē to, kurš dzimums mums šķiet romantiski, seksuāli pievilcīgs. Ja tāds šķiet pretējais dzimums, seksuālā orientācija ir heteroseksuāla, bet, ja sava dzimuma pārstāvji – tā ir homoseksuāla. Ja romantiski un/vai seksuāli pievilcīgs šķiet gan pretējais dzimums, gan sava dzimuma pārstāvji, seksuālā orientācija ir biseksuāla. Panseksualitate ir romantisku, emocionālu vai seksuālu jūtu izpausme pret visu dzimumu un dzimšu pārstāvjiem. Panseksuāliem cilvēkiem dzimte un dzimums ir nesvarīgi aspekti, izjūtot seksuālu 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 SOMATOFORMI TRAUCĒJUMI

Cilvēki ikdienā, saskaroties ar emocionāliem pārdzīvojumiem, mēdz arī izjust fiziskas sajūtas un simptomus. Piemēram, sāpes – kādam iesāpās galva, citam vēders, kāds pēkšņi draugu ballītē jūtas saaukstējies vai, sēžot skolas solā, sajūtas ļoti noguris. Tad, kad emocionāli pārdzīvojumi izpaužas fizisku simptomu veidā un kļūst traucējoši, tie ietekmē ikdienas dzīvi, attīstās veģetatīvā distonija.⁷¹

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 pārsitieni, 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.⁷²

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, slimošana 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 – 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.⁷³

Lielāks risks saslimt ar ēšanas traucējumiem ir tiem, kuriem tuvi radnieki ir slimojuši ar ēšanas traucējumiem, kuri bērnībā ir pārcietuši fizisku, emocionālu vai seksuālu vardarbību, tiem, kuri ir auguši pārlieku aizsargājošā vidē, nav saņēmuši adekvātu vecāku atbalstu un mīlestību, īpaši tad, ja tikuši noniecināti par savu izskatu, svaru, nav guvuši konfliktu risināšanas pieredzi vai kuri ir audzināti pārlieku stingri un neelasīgi.⁷⁴

Ēšanas traucējumu attīstību var veicināt gan vides, gan sociālie faktori, kuri ietekmē pašvērtējumu. Bieži vien cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem ir nereālistiski skaistuma ideāli, piemēram, vizuālie tēli no žurnālu vākiem, reklāmām, sociālajiem medijiem. Viņu vidū tiek izplatītas arī dažādas pārspīlētas uztura paradumu tendences, piemēram, tiek popularizētas bailes no normāla ēdiena (glutēns, piena produkti, gaļa).⁷⁵

Nereti ēšanas traucējumi kombinējas ar citiem psihiskiem traucējumiem – 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.⁷⁶

ANOREKSIJA

Paša gribēta un apzināta badošanās jeb anoreksija ir psihiska slimība ar visaugstāko mirstību (5 – 20%). Sievietes slimo 10 reizes biežāk nekā vīrieši. Visbiežāk saskāms 14 – 18 gadus jaunas meitenes, kuras uzskata, ka viņām ir paaugstināts svars, resns ķermenis vai atsevišķas tā daļas.⁷⁷

ANOREKSIJAS SKARTO CILVĒKU RAKSTURĪGĀS DARBĪBAS UN PAZĪMES:

DARBĪBAS:

- sāk apzināti pārspilēti samazināt savu svaru, badojoties vai ierobežojot uzņemtā ēdiena daudzumu, pieradina sevi ēst ārkārtīgi maz vai tikai konkrētus pārtikas produktus un vieglu ēdienu vai arī pilnībā atsakās no ēšanas;
- sāk nodarboties ar pārlieku intensīvām fiziskām aktivitātēm;
- sāk lietot apetīti nomācošus vai caureju izraisošus medikamentus, urindzenošus 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.⁷⁸

BULĪMIJA

Bulimija 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 bulimijas, svars parasti ir normāls vai nedaudz palielināts. Bulimijas slimnieki, atšķirībā no pacientiem ar anoreksiju, saprot un skaidri apzinās, ka viņu uzvedība un attieksme pret ēdienu nav normāla un var būt bīstama veselībai.

BULĪMIJAI RAKSTURĪGĀS DARBĪBAS UN PAZĪMES:

DARBĪBAS:

- liela ēdiena daudzuma patērēšana;
- jebkādas norādes par atbrīvošanos no apēstā – iešana uz vannas istabu pēc ēšanas, vemšana, caurejas vai urindzenošo līdzekļu lietošana;
- uzmācīga sportošana, lai sadedzinātu uzņemtās kalorijas;
- dzīvesveida pielāgošana pārēšanās un vemšanas rituāliem;
- norobežošanās no parastām aktivitātēm un draugiem.

PAZĪMES:

- neparasts vaigu un žokļu pietūkums;
- čūlas uz smaganām vai rīklē;
- tūlnas uz rokām un pirkstiem (var norādīt uz mākslīgu vemšanas izraisīšanu);
- zobu dzelte un krāsošanās.

Regulāri pārēšanās un vemšanas cikli ietekmē gremošanas, sirds un asinsvadu sistēmas.

KOMPULSĪVĀ PĀRĒŠANĀS

Kompulsīvā pārēšanās jeb, tā saucamās, pārēšanās lēkmes pēc būtības ir atkarība no ēdiena. Tai raksturīga nekontrolēta ēšana, kam seko vainas 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. Kompulsīvā pārēšanās novērojama cilvēkiem visās svara kategorijās – gan ar normālu, gan paaugstinātu, gan pazeminātu svaru.

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. Bieži pārēšanās lēkmes raksturīgas tiem, kas savu uzturu ierobežojuši dienas laikā, vai arī tiem, kas ievērojuši diētu. Traucējumi var attīstīties dažādās vecuma un sociālekonomiskajās grupās, taču biežāk kompulsīvā pārēšanās novērota personām ar lielāku ķermeņa svaru.

Šis traucējums bieži noved pie liekā svara un aptaukošanās,⁷⁹ kā arī pie tādām nopietnām slimībām kā 2. tipa cukura diabēts⁸⁰ un dažādām sirds un asinsvadu slimībām.

Kompulsīvās pārēšanās pazīmes:⁸¹

- ēd, kad nav izsalcis;
- ēd ātrāk kā vajadzētu;
- ēd vienatnē, jo sabiedrībā izjūt kaunu;
- 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.⁸² Cilvēks mēģinās izvēlēties "perfektus" produktus, izveidot ideālus uztura paradumus, pārējie "nepareizie" produkti rada riebumu un tieksmi tos no uztura izslēgt.⁸³ Ortoreksijas slimnieki no anoreksijas slimniekiem atšķiras ar to, ka viņi aizliedz sev ēst pašnoteiktus "neveselīgos" pārtikas produktus un ēdienus.⁸⁴ Piemēram, cilvēki ar ortoreksiju priekšroku dos organiskas izcelsmes produktiem, izslēgs no uztura ģenētiski modificētus pārtikas produktus, pārtiku ar augstu tauku, sāls vai cukura saturu un tādu, kas satur pesticīdus, herbicīdus. Cilvēki ar ortoreksiju pastiprināti sašaurina patērējamo produktu klāstu līdz patērē vien dažus produktus, kas, viņuprāt, ir veselīgi, piemēram, noteiktas izcelsmes un krāsas dārzeņi, griķi utt. Ortoreksija tiek diagnosticēta, kad cilvēks velta visas savas ikdienas aktivitātes, lai plānotu uzturu un veselīgu dzīvesveidu, un ignorē sociālo dzīvi un darbu. Cilvēki ar ortoreksiju noliedz vēlmi samazināt svaru atšķirībā no tiem, kuri slimo ar anoreksiju. Lai gan ortoreksijas slimnieki cenšas savu dzīvi padarīt pēc iespējas veselīgāku, šaurais patērējamo produktu klāsts (kas subjektīvi definēts kā veselīgie produkti) veicina cilvēkos nemieru, neapmierinātību ar iespējām izvēlēties piemērotu uzturu, kā arī var veicināt malnutricijas jeb nepietiekama uztura rašanos un imunitātes samazināšanos, kas sliktākajā gadījumā var novest pat līdz 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

Nemot vērā, ka viens no ēšanas traucējumu cēloņiem ir zems pašvērtējums, sarunai par ēšanas traucējumiem jānotiek divatā (lai izvairītos no sociālas traucēšanas).

2

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

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 vēliesies ar kādu parunāt vai pastāstīt, kā jūties!"

6

Ja otram ir vēlme atklāties, tad uzklausi, ko otrs saka, pieņem viņa izjūtas. Pajautāt, ko viņš/a 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 Tu jūties, domā, kā tiec galā ar savas dzīves ceļa kāpumiem un kritumiem. Lai uzturētu labu garīgo veselību, par to ir jā rūpējas, līdzīgi kā rūpējamies par savu fizisko veselību. Tā pat kā reizēs, kad pasliktinās organisma pašsajūta vai ir kāda fiziska trauma, arī garīgās 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 jaunās situācijās. Bet, ja uztraukums kļūst tik liels, ka traucē 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.

Nobeigumā svarīgi uzsvērt, ka cilvēks jūties labi, ja būs līdzsvars starp emocijām un prāta slēdzieniem. Lai palīdzētu īstenot to dzīvē, aicinām:

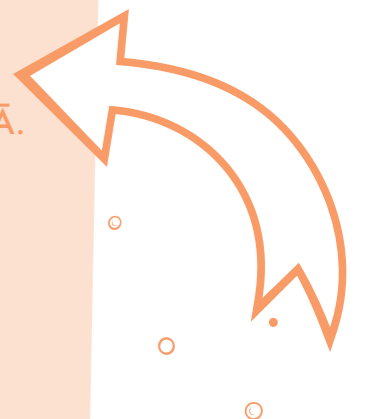
- veidot uz sadarbību vērstas attiecības;
- veidot uz jautājumu risināšanu vērstas attiecības;
- iemācīties atpazīt savas emocijas un saprast to cēloņus;
- būt patiesam attiecībās ar sevi, atzīt savas izjūtas, piemēram, vilšanos un bezspēcību;
- būt patiesam attiecībās ar klasesbiedriem, draugiem, līdzcilvēkiem;
- domāt par situācijām kritiski, analītiski (cēloņu – seku 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 (arī Whatsapp): 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 klinika 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 pierādījums balstīta?
- Ja neesi drošs, meklē iespēju pārbaudīt to pie psihiskās veselības speciālista.

PAPILDU INFORMĀCIJU ATRADĪSI
ESparvesību.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-veselibas>
- 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 Petruolytė, 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.eveselibas.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinasana>
- 8 Mārtinsone K., Sudraba V. 2016. Veselības psiholoģija. Rīga, Rīgas Stradiņa universitāte, 133 – 139.
- 9 Berg N, Kiviruusu 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>
- 10 <http://www.uzvediba.lv/metodologija/pasaki-sev-pasaki-citiem/>
- 11 <https://www.uzdevumi.lv/p/socialas-zinibas/7-klasei/es-personiba-13134/re-3920a846-6640-4647-a2b1-d9b039490de9>
- 12 Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 171.
- 13 Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 173.
- 14 www.getselfhelp.co.uk
- 15 Tilde (2009) <https://www.letonika.lv/groups/default.aspx?q=konflikts&s=0&g=1&r=1107>
- 16 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
- 17 Dzimba.lv (2015) *Kas ir mobings?* http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php
- 18 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
- 19 Nekluse.lv.(2020.).[Video]. YouTube. <https://nekluse.lv/nekluse-ari-tu-double-faced-eels-stasts/>
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (10.07.2020.) [Video] YouTube. <http://www.bti.gov.lv/lat/aktualitates/?doc=5730&page=>
- 20 Santa Ogrina. *Biznesakoucings.lv*.(2019. mar.) *6 Efektīvi veidi, kā celt pašvērtējumu*. <http://biznesakoucings.lv/blogs/ka-celt-pasvertejumu>
- 21 Jessica Saxena, Laura Angers. *betterhelp.com*.(2020. sept.)*How Do Psychologists Define Motivation?*. <https://www.betterhelp.com/advice/psychologists/how-do-psychologists-define-motivation/>
- 22 Anda Upmale. 2011. Rīga. Latvijas Universitātes realizētā projekta „Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīgizglītojošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana” materiāls. *Kontroles lokuss. Vērtības*. [www.profizgl.lu.lv › mod › resource ›](http://www.profizgl.lu.lv/mod/resource/)
- 23 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*.
- 24 Mārtinsone, K., Miltuze, A. 2015. Psiholoģija 2. Personība, grupa, sabiedrība, kultūra. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC, 174 – 175.
- 25 Mārtinsone K., Sudraba V. 2016. Veselības psiholoģija. Rīga, Rīgas Stradiņa universitāte, 64 – 65.
- 26 <https://www.mentalhelp.net/stress/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>

- 27 Burkhardt, 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.
- 28 Thomson, H., (2020) The secrets of stress-free living. *New Scientist*, Vol. 245, 3270.
- 29 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>
- 30 United Kingdom National Health Service. Low mood, sadness and depression. legūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/low-mood-and-depression/> [sk. 20.07.2020.].
- 31 United Kingdom National Health Service. Low mood, sadness and depression. legūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/low-mood-and-depression/> [sk. 20.07.2020.].
- 32 National Institute of Mental Health. Teen Depression. Brochures and fact sheets. legūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/index.shtml> [sk.20.07.2020]
- 33 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>
- 34 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0271-8>
- 35 Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. legūts no: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veseliba.pdf [sk.20.07.2020]
- 36 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>
- 37 Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442 – 448.
- 38 Clark, M., Jansen, K., & Cloy, J. (2012). Treatment of childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 86(5), 442 – 448.
- 39 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>
- 40 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>
- 41 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>
- 42 National Institute of Mental Health. NIMH Answers About Suicide. Brochures and fact sheets. legūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/nimh-answers-questions-about-suicide/index.shtml> [sk. 20.07.2020.]
- 43 Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. legūts no: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veseliba.pdf [sk.20.07.2020]
- 44 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>
- 45 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>
- 46 Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas iespējas. legūts no: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Psihiska_veseliba.pdf [sk.20.07.2020]
- 47 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>
- 48 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>
- 49 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>
- 50 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>
- 51 Veselības ministrija. Vietas un darbības, kas izraisa atkarības. legūts no: http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/jauniesiem/vielas_un_darbibas_kas_izraisa_neveseligas_atkaribas/ [sk. 30.07.2020.]
- 52 American Society of Addiction Medicine. Definition of Addiction. legūts no: <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction> [sk. 20.07.2020.]
- 53 NIDA. 2020, June 2. What drugs are most frequently used by adolescents?. Retrieved from <https://www.drugabuse.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
- 54 <https://www.doctus.lv/2014/6/alkohola-atkariba-nepilngadigo-vidu>
- 55 https://www.who.int/tobacco/control/populations/youth_health_effects/en/
- 56 <https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>
- 57 Slimību profilakses un kontroles centrs. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2018./2019. Mācību gada aptauja Latvijā. legūts no: https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejosu-paradumu-petijumi/starptautiskais-jauniesu-smekesanas-petijums-2018.2019.-macibu-gada-aptauja-latvija_0.pdf
- 58 https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/elektroniskacigaretspkcinfografika41.pdf
- 59 <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices>
- 60 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>
- 61 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.
- 62 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>
- 63 United Kingdom National Health Service. How to be happier. legūts no: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/feel-better-and-happy/> [sk.20.07.2020.]
- 64 National Institute of Mental Health. Teen Depression. Brochures and fact sheets. legūts no: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/index.shtml> [sk.20.07.2020]
- 65 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
- 66 <https://emedicine.medscape.com/article/291182-overview#a1>
- 67 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>
- 68 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>
- 69 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>
- 70 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
- 71 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
- 72 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
- 73 https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20

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