



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ieteikumi Tavas psihiskās veselības veicināšanai





Satura rādītājs

Ievads	4
1. Neirotiski un ar stresu saistīti traucējumi	6
1.2. Trauksme	6
1.3. Panikas lēkme	7
1.4. Fobija	7
2. Depresija	8
3. Pašnāvības risks	9
4. Miega traucējumi	11
5. Somatoforma veģetatīva distonija	12
6. Ēšanas traucējumi	13
6.1. Nervu anoreksija	14
6.2. Bulīmija	14
7. Stress	15
8. Darba problēmas	16
9. Attiecību problēmas	18
10. Psihiskās veselības īpatnības senioriem	20
11. Psihiskās veselības iezīmju izcelsme (vājo un stipro pušu aspekts)	21
12. Palīdzības iespējas	22
12.1. Ar palīdzības meklēšanu saistītās grūtības	23
12.2. Informatīvie tālruņi	23
13. Paškontroles testi	24

Ievads

Veselība ir fiziska, emocionāla un sociāla labklājība. Fiziskā labklājība attiecas uz cilvēka ķermeni, emocionālā – uz psihi, sociālā – uz dzīves situāciju, apkārtējo vidi. Cilvēka organisms ir vienots, un visas trīs jomas savā starpā ir cieši saistītas. Ja cilvēks saslimst ar vīrusu infekciju, tas skar fizisko jomu, emocionālā joma atbild uz jautājumu – kāpēc es? kas notiek manā iekšējā pasaulē?, savukārt sociālā – kāpēc tagad, kas notiek manā dzīvē?

Emocionālo un sociālo labklājību jeb psihi veselību varētu definēt:

- ▶ kā veselības problēmu un slimības pazīmju neesamību;
- ▶ kā labu pašsajūtu, kad cilvēks nav ciešanu un grūtību, kas traucētu un liktu meklēt palīdzību;
- ▶ kā spēju mainīties un pielāgoties mainīgajiem dzīves apstākļiem un sabiedriskajiem procesiem.

Z. Freids definēja psihisku veselību kā cilvēka spēju mīlēt un strādāt.

Par veselīgu psihi liecina:

- ▶ Sevis pieņemšana, savu trūkumu un stipro pušu apzināšanās, un arī savas pieredzes, savas pagātnes pieņemšana, tas nozīmē, ka cilvēks spēj piedot sev un citiem pieļautās kļūdas.
- ▶ Savu spēju, talantu, prasmju, iekšējā potenciāla pēc iespējas pilnīgāka realizācija. Ikvienam cilvēkam varētu būt mērķis būt labam speciālistam savā profesijā, arodā. Te svarīgi arī dzīves izaicinājumu pieņemšana, izaugsme, došanās ārā no „komforta zonas”.
- ▶ Līdzsvarota, stabila personība, iekšējs miers, neuzņēmība pret stresu. Nelīdzsvarotām personībām, turpretī, raksturīgs svārstīgs garastāvoklis, kas ātri var sabojāties, rīcība emociju uzplūdu iespaidā, kas ne vienmēr ir konstruktīva, citu vainošana savās grūtībās.
- ▶ Empātija, emocionāls siltums, spēja iejusties otra ādā, spēja just līdzī, spēja veidot ilgstoši tuvas attiecības.
- ▶ Autonomija un neatkarība – tā ir spēja sekot savai pārlicībai un nepakļauties citu vēlmēm, cilvēks apzinās savas vajadzības un intereses un spēj par tām parūpēties, tās aizstāvēt. Te ir arī spēja būt, dzīvot vienam.
- ▶ Cilvēkam ir pieejamas visas emocijas, viņš spēj tās gan izpaust, gan apvaldīt un kontrolēt, lai emocijas nesagrautu attiecības, nenodarītu pāri citiem. Dažreiz cilvēki dusmas vērtē kā sliktas un cenšas nedusmoties, patiesībā viņi savas dusmas apslāpē, apspiež, tomēr tās nekur nepaliek un vēl vairāk bojā attiecības, turklāt tās bojā arī veselību un veicina dažādu psihisku un fizisku veselības traucējumu attīstību.
- ▶ Spēja papildīt savu ikdienu – strādāt, veidot attiecības, atpūsties, būt rotaļīgam un jautram, adaptēties un pielāgoties, tikt galā ar dzīves grūtībām, krīzēm. Būt ar savu dzīvi kopumā apmierinātam un ar cerībām, optimismu raudzīties nākotnē.

Par savu labsajūtu ir svarīgi rūpēties, īpaši svarīgi tas ir grūtību brīžos, stresa situācijās, jo tieši tad pieaug risks ciest veselībai.

Kas palīdz uzturēt, saglabāt psihisko veselību:

- ▶ **Cilvēka atbalsta sistēma**, ko veido ģimene, draugi, tuvi cilvēki. Šis savējo loks sniedz pozitīvu vērtējumu, atbalstu, informāciju, praktisku un materiālu palīdzību, kļūdē vientulību. Kļūdaini ir uzskats, ka ar visu jātiek galā pašam, patiesībā ir tieši otrādi, jo vairāk radu, draugu un darbabiedru, kas var palīdzēt, to dara, jo cilvēks stiprāks. Vajadzība pēc palīdzības nav vājums un nav kauns.
- ▶ **Darbs (vai nodarbības)**, tas paaugstina cilvēka pašapziņu, garīgi stimulē, rada paradumus un dienas ritmu, dažādo dzīvi, un visbeidzot – sniedz prieku par brīvo laiku.
- ▶ **Saistības un jēgas izjūta**. Ir svarīgi, ka cilvēks izjūt savu dzīvi kā jēgpilnu, **spēj saskatīt savus un citu cilvēku motīvus. Pārdzīvojumus un spriedzi mazina, ja arī nepatīkamiem dzīves notikumiem, pārbaudījumiem izdodas ieraudzīt pozitīvos aspektus**, uztvert tos kā mācību, kas ir noderīga, kas palīdz kļūt par labāku, mīlošāku cilvēku. Svarīgi saprast, ka krīzes ir normāla un attīstībai, briedumam vajadzīga dzīves daļa.
- ▶ **Veselīgs dzīvesveids** – tās ir zināšanas un rūpes par savu fizisko labklājību, kas ļoti ietekmē pašsajūtu un apmierinātību ar dzīvi. Te ietilpst veselīgs darba un atpūtas režīms, miega un nomoda ritms, uzturs, fiziskās aktivitātes, uzturēšanās svaigā gaisā, dabā. Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā, kas ir nepieciešams gan fiziskās, gan psihiskās veselības veicināšanai un kopējās dzīves kvalitātes uzlabošanai. Ir pierādīts, ka fiziskā aktivitāte samazina sirds un asinsvadu slimību, diabēta, dažādu vēža formu attīstību, mazina trauksmi, depresiju un miega traucējumus, palīdz kontrolēt ķermeņa svaru.
- ▶ **Rūpes par savām vajadzībām** – svarīgi, ka cilvēks apzinās savas vajadzības (saprot un pazīst sevi), atzīst tās par svarīgām un iegulda enerģiju, pūles, lai par tām rūpētos. Apmierinātas vajadzības rada apmierinājuma, piepildījuma, patikas izjūtu, neapmierinātas – rada diskomfortu un ciešanas. Vajadzības nav tas pats, kas vēlmes vai ko cilvēkam gribas.
- ▶ **Rūpes par savu emocionālo pasauli** – darbs ar savām negatīvajām jūtām, lai no tām atbrīvoties. Te svarīgs piedošanas process, sev un citiem. Nelabvēlīga ir aizvainojuma un naida ilgstoša glabāšana un uzkurināšana.
- ▶ **Sērošana**. Katrs cilvēks agrāk vai vēlāk piedzīvo zaudējumus, tā var būt tuva cilvēka nāve, nelaimīga mīlestība, smaga kļūdīšanās u.c. Zaudējums izraisa sāpes, dusmas, vainas sajūtu, bēdas, bezcerību un citas sāpīgas jūtas, ļoti svarīgi ir tām ļauties un visas jūtas izdzīvot. Ir sajūta it kā būtu zaudēta daļa no sevis un ka vairs nav iespējama pilnvērtīga eksistence, ka nekad vairs nevarēs labi justies. Sērojošs cilvēks daudz raud, un tas ir labi, asaras izraisa smadzenēs līdzīgas bioķīmiskas reakcijas kā antidepresanti. Zaudējumu izsērošana ļauj atvadīties un atjaunot labu pašsajūtu nu jau bez zaudētā objekta. Sērošana ir beigusies tad, kad zaudējuma pieminēšana vairs neliek raudāt, nesabojā garastāvokli, kad aizgājušo var atcerēties ar gaišumu un pateicību. Cik ilga ir sērošana? Zaudējot tuvu cilvēku tā var ilgt 1 – 2 gadus, arī vēlāk var būt skumju viļņi, taču tie vairs nav ilgi un smagi. Ja sēro kāds tuvinieks, ir palīdzīgi būt līdzās, nebaidīties runāt par zaudējumu, jā, tas ir smagi, bet vēl smagāk ir būt ieslēgtam vienam savos pārdzīvojumos. Arī ar bērniem ir ļoti svarīgi runāt par zaudējumu, arī, ja viņi mazi. Nav jāuztraucas, ka sērojošs cilvēks raud, tieši otrādi, asaras sniedz atvieglojumu. Neizsēroti zaudējumi var veicināt depresiju pat pēc 10 gadiem.

1. Neirotiski un ar stresu saistīti traucējumi

1.1 Trauksme

Cilvēks trauksmi izjūt kā nemieru, satraukumu, nervozitāti, saspringumu, raizēšanos. Ja trauksme ir stiprāka, to pavada arī ķermeniskas sajūtas, kas saistītas ar adrenalīna izdalīšanos – paātrināta sirdsdarbība („sirds sitas kaklā”), paātrināta elpošana, sajūta, ka trūkst gaisa, svīšana, galvas reibonis, nespēks, muskuļu tonusa izmaiņas – saspringums, atslābums („mīkstas kājas”), trīce, slikta dūša, caureja. Visstiprākā trauksme ir panika. Ikviens ir piedzīvojis trauksmi, tā ir sajūta, kāda ir pirms svarīga eksāmena, pārbaudījuma.

Trauksme ir ļoti vispārīga un nespecifiska izpausme, līdzīgi kā, runājot par fizisko veselību, sāpes. Tāpat kā sāpes tā liek pievērst uzmanību apkārtējai pasaulei – kļūt modram – „kas ar mani notiek?”. Ja kāds iespiež pirkstu durvīs, pirksts iesāpas, un cilvēks steidzas to atbrīvot, ja kāds kavē autobusu, viņš ir satraukts un noraizējies, tas liks steigties un neveltīt laiku nekam citam, kas varētu vēl vairāk aizkavēt. Abās šajās situācijās ir sāpes un trauksme, bet tā ir adekvāta reakcija uz situāciju, tāpēc nav uzskatāma par veselības traucējumu pazīmi. Tomēr dažreiz trauksme, tāpat kā sāpes norāda uz kādu problēmu, kas jārisina.

Trauksme ir signāls, ka cilvēka pielāgošanās savai dzīves situācijai ir apdraudēta, ka dzīves notikumi aizskāruši un atmodinājuši kādas zemapziņā esošas atmiņas, jūtas, impulsus, kas draud parādīties apziņā. Ir svarīgi mēģināt saprast, ko satraukums vēsta. Pārmaiņu, dzīves krīžu, lielu izaicinājumu un svarīgu notikumu periodos cilvēki ir trauksmaināki. Un tā arī jābūt.

Ja pašam neizdodas tikt skaidrībā un trauksme turpina pastāvēt, traucē labi justies, jādodas pie psihiskās veselības speciālista. Trauksme var būt arī citu psihisku un fizisku veselības traucējumu pazīme.

Tomēr katram svarīgi ir iemācīties mazināt trauksmi jeb nomierināties pašam saviem spēkiem. Lūk, daži ieteikumi, kas var palīdzēt:

- ▶ saruna ar tuvu un saprotošu cilvēku. Tas ir mīts, ka cilvēkiem nevajag apjautāties par viņu grūtībām, tieši otrādi – iespēja kādam izkratīt sirdi ir ļoti palīdzīga;
- ▶ pastaiga dabā;
- ▶ fiziska slodze – gan sporta nodarbība, gan mājas sakopšana;
- ▶ elpošanas un relaksācijas vingrinājumi, meditācija;
- ▶ nomierinošas tējas iedzeršana. Dažreiz palīdz silts piens ar medu vai kakao;
- ▶ ietīšanās pledā vai segā;
- ▶ jauku dzīves notikumu, labu, sasildošu atmiņu atcerēšanās;
- ▶ trauksmi mazina savas vērtības un izvēlas iespēju apzināšanās, sava spēka un varēšanas apzināšanās, lai arī trauksmes liekas, ka spēka nav;
- ▶ nomierinošs ir arī ūdens – vanna, peldēšanās, pirts;

Svarīgi atvieglot dzīves ritumu – cik iespējams, mazināt intensīvu, atbildīgu un ar spriedzi saistītu pienākumu veikšanu, cik iespējams, izvairīties no nepatīkamiem iespaidiem, ieskaitot ziņu pārraides un agresīvas filmas. Sevi pasaudzēt un nepārmest sev notikušo.

1.2 Panikas lēkme

Panika lēkme ir pēkšņas, ļoti stipras bailes par savu veselību – cilvēks jūt sirdsklauves, viņam trūkst gaisa, var būt sausums mutē, sāpes krūtīs, nepatīkamas izjūtas vēderā, cilvēks nosvīst un trīc, ir sajūta, ka notiek kaut kas briesmīgs – ka viņš tūlīt nomirs, sajūks prātā vai arī zaudēs kontroli pār sevi. Panika dažu minūšu laikā sasniedz kulmināciju un tad lēnām pati no sevis norimst, lēkme ilgst ne vairāk kā pusstundu.

Pirmo reizi, ko tādu piedzīvojot, cilvēks sauc ātro palīdzību un tiek nogādāts slimnīcā veselības pārbaudei. Ja nekādi veselības traucējumi netiek atrasti – tā ir panikas jeb trauksmes lēkme. Cilvēkam jānododas pie psihiatra vai psihoterapeita. Pašam cilvēkam tas visbiežāk ir liels pārsteigums.

Panika, līdzīgi kā trauksme, signalizē, ka iekšējā pasaulē ir atdzīvojušās apslāpētas un sāpīgas jūtas, iespējams pat, ka par ļoti seniem notikumiem, kurus cilvēkam labāk gribētos aizmirst, nevis atcerēties.

Kā rīkoties panikas lēkmes laikā – panikas lēkme nav veselībai un dzīvībai bīstama un pēc laika tā pāriet pati no sevis, svarīgi meklēt veidus, kas vislabāk palīdz nomierināties, te ieteikumi ir līdzīgi kā trauksmes gadījumā. Šos jautājumus vajadzētu pārrunāt ar savu ārstu.

Kā rīkoties, ja panikas lēkme ir citam cilvēkam:

- ▶ saglabāiet mieru pats un parūpējaties, ka cilvēks, kam sākusies panikas lēkme, atrodas mierīgā, klusā, savrupā vietā;
- ▶ atveriet logu, lai ieplūst svaigs gaiss;
- ▶ aiciniet veikt vienmērīgu elpošanu kopā ar Jums;
- ▶ runājiet ar cilvēku īsos un vienkāršos teikumos, sakiet, ka lēkme tūlīt pāries un viss būs labi. Viņš tiks ar to galā u.c.;
- ▶ ja tas ir Jums tuvs cilvēks, apskaujiet viņu, ja nav tuvs, turiet viņa roku;
- ▶ pajautājiet, vai cilvēkam nav zāļu, kas mazina trauksmi, lēkmes laikā tablete jāpaliek zem mēles;
- ▶ ja nezināt, kas šī ir par lēkmi, ja ir aizdomas, ka tā nav psiholoģiska rakstura izteikta trauksme, sauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113.

Pēc panikas lēkmes, piemērotā brīdī iedrošiniet cilvēku doties pie psihiskās veselības speciālista.

1.3 Fobija

Vārds „fobija” nāk no grieķu valodas vārda „fobos”, kas nozīmē bailes, nobīlis. Fobija ir, nepamatots bailīgums no kādas situācijas vai objekta, kas rada lielu satraukumu psiho traumējošo situāciju gan gaidot, gan piedzīvojot (līdz pat panikai), un lielu vēlmi no tās izvairīties. Lai izbēgtu no biedējošās situācijas, cilvēkam lielā mērā jāpiepūlas un tam jāpakārto sava dzīve. Fobija var veidoties pēc pārciestas panikas lēkmes, bet var būt arī bez panikas.

Izšķir trīs veidu fobijas:

- ▶ **agarofobija** – bailes no sabiedriskām vietām, ļaužu pūļiem, braucieniem vienatnē un braucieniem tālu no mājām. Drošību rada uzticama cilvēka klātbūtne. Ja fobija ir kopā ar panikas lēkmēm, tad izvairīšanās apjoms pieaug un dzīve arvien vairāk sašaurinās līdz pat nespējai iziet no mājas un bailēm palikt mājās vienatnē;

- ▶ **sociālā fobija** saistīta ar bailēm piedzīvot kaunu un apjukumu cilvēku klātbūtnē, iztēlojoties, citi nosodīs vai izsmies. Vieglākos gadījumos tās bailes runāt cilvēku grupas vai auditorijas priekšā, smagākos gadījumos – līdz pat bailēm vispār runāt ar svešu cilvēku, ēst dzert, rakstīt publiskās vietās, izvēlēties preces lielveikalā, apmeklēt sabiedrisko tualeti;
- ▶ **specifiska jeb izolēta fobija**, bailes tikai no viena konkrēta objekta vai situācijas – no zirnekļiem, čūskām, peldēšanas, lidot lidmašīnā, atrasties šaurās vai slēgtās telpās, te arī bailes no zobārsta, saslimt ar vēzi vai sirds slimībām u.tml.

Fobijas ir saistītas ar psiho traumējošu situāciju piedzīvošanu pagātnē, turklāt pēc šīm traumām nav saņemta palīdzība (akūtajā periodā).

Trauksmes, panikas un fobijas gadījumā palīdzēt var psihoterapija un medikamenti.

2. Depresija

Depresijas izcelsmē liela nozīme ir agrīnai psihiskai traumai, kurai raksturīga bezpalīdzība un pamestības izjūta, neizsērotiem zaudējumiem. Nereti pirms depresijas sākuma bijuši smagi dzīves notikumi – zaudējums, sāpīga šķiršanās, kas atdzīvina pagātnes pārdzīvojumus. Ja agrīnu traumu nav bijis, cilvēks ar sāpīgiem dzīves notikumiem spēj tikt galā bez depresijas.

Depresija ietekmē četras organisma funkcijas:


- ▶ jūtu pasauli un garastāvokli;
- ▶ domāšanu;
- ▶ uzvedību un gribasspēku, aktivitāti;
- ▶ fizisko stāvokli – veģetatīvās un hormonālās funkcijas.

Līdz ar to ilgstoši slikts garastāvoklis, neapmierinātība ar dzīvi, zaudējuma pārdzīvojums un sērošana nav depresija, lai arī visām šīm situācijām raksturīgs pazemināts noskaņojums.

Ikdienā pasliktināts garastāvoklis norāda uz dzīves grūtībām, kurām cilvēks pats nerod risinājumu un izeju. Dažos gadījumos tas var novest arī pie depresijas. Līdzīgi kā trauksme, tas liek pievērst lielāku uzmanību sev, savām vajadzībām un mudina cilvēku kaut ko mainīt. Un arī te, ja pašam neizdodas tikt ar to galā, ieteicams meklēt profesionālu palīdzību – doties pie ārsta.

Emocijas. Emocionālajā pasaulē var būt grūti izturama tukšuma, vienaldzības un bezspēcības izjūta vai arī sāpīgi pārdzīvojumi, kas saistās ar pārmērīgu vainas un sava sliktuma izjūtu. Var būt mokošs nemiers un raizēšanās. Dažreiz depresijas gadījumā cilvēks daudz raud, bet dažreiz sūdzas, ka nespēj raudāt.

Domas. Domu saturs ir negatīvs un pesimistisks, paškritisks. Arī apkārtējā pasaule liekas ļauna un bezjēdzīga, nākotne – bez cerībām. Var būt domas par pelnītu sodu. Var būt domas par pašnāvību, dzīve tiek uztverta kā mocības.



Gribaspēks un izturēšanās. Cilvēks, kas cieš no depresijas, ieraujas sevī, izvairās no citiem, negrib nekur doties, nekas vairs nesagādā prieku. Cilvēka poza ir sagumusi, viņš sarunas gaitā nepasmaida, sejas izteiksme skumja, nelaimīga vai drūma. Vieglas depresijas gadījumā, cilvēks vēl spēj strādāt, taču darba produktivitāte samazinās. Viegļāk ir veikt rutīnas darbus, kas prasa salīdzinoši nelielu piepūli. Depresijas stiprumam pieaugot, cilvēks vairs nespēj doties uz darbu, strādāt, vēl smagākos gadījumos – nespēj piecelties no gultas, sevi apkopt, ēst. Ja ir domas par pašnāvību, bieži trūkst enerģijas, lai to paveiktu. Domājot par pašnāvību, riskantāks ir atvaseļošanās sākums, jo pirmā atgriežas enerģija, emocionālais stāvoklis uzlabojas pēc tam.

Fiziskās izmaiņas. Depresijas gadījumā mainās (pieaug vai samazinās) miegs un apetīte, un līdz ar to arī ķermeņa svars. Daļa cilvēku cieš no bezmiega, turpretī citi var gulēt pat 12 – 14 stundas dienā un nejusties izgulējušies. Arī ķermeņa svara izmaiņas, īpaši bērniem un jauniem cilvēkiem ir pazīme, kurai svarīgi pievērst uzmanību. Bieži sastopams sausums mutē un aizcietējumi, samazinās seksualitāte, var būt traucētas mēnešreizes.

Tuvinieku atbalsts. Ja ir aizdomas par depresiju, jādodas pie ārsta. Te svarīgs tuvinieku atbalsts un palīdzība, jo cilvēkam bieži pietrūkst enerģijas un ticības, ka ārsta apmeklējums kaut ko dos. Individīds netic, ka kāds viņam var palīdzēt, tādēļ sākotnējā motivācija ir paļauties uz ārstu (bez ticības) un lietot zāles, tāpēc, ka ārsts tā liek un tuvinieki to vēlas. Arī vērtējot ārstēšanas efektivitāti, cilvēks ir pesimistisks, noliedz veselības stāvokļa uzlabošanu, veselības uzlabošanās procesā jāvērtē citas pazīmes – apetītes uzlabošanās, labāks miegs, aktivitātes pieaugums, intereses par dzīves norisēm lēna un pakāpeniska atgriešanās.

Palīdzība

Depresijas gadījumā palīdzība ir atkarīga no tās dziļuma, un tās procesā izmanto gan medikamentus, gan psihoterapiju. Reizēm vajadzīga ārstēšana slimnīcas apstākļos. Svarīgi ir izprast un, cik tas iespējams, mazināt depresijas pamatā esošās emocionālās sāpes – apzināt un izsērot pagātnes zaudējumus. Tas arī samazina depresijas atkārtšanās risku.

3. Pašnāvības risks

Pašnāvība ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam. Bieži, bet ne vienmēr, tā ir saistīta ar psihiskiem traucējumiem – depresiju, šizofrēniju, atkarību. Līdz ar to psihisku traucējumu atklāšana un un palīdzība to gadījumā ir ļoti svarīga.

Pašnāvība ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma, tai ir tālejošas sociālas, emocionālas un ekonomiskas sekas. Katru gadu visā pasaulē notiek apmēram miljons pašnāvību un tiek lēsts, ka katrs šāds nāves gadījums skar aptuveni sešus līdzcilvēkus.

Izšķir pašnāvības domas, plānus un uzvedību:

Pašnāvības domas saistītas ar sāpīgām jūtām un bezspēcību, kas pa reizei sastopamas praktiski visiem cilvēkiem. Pašas par sevi tās nav bīstamas.

Pašnāvības plāns jau ir gribas noteikts lēmums, kas ir bīstams un ko nevar pilnībā koriģēt ar medikamentiem.

Suicidāla uzvedība ir:

- ▶ pašnāvības mēģinājums ir kaitējums sev, kas nav beidzies ar nāvi, tomēr cilvēks nav bijis pārliecināts, ka izdzīvos;
- ▶ pašnāvība – apzināta darbība, ko indivīds veic, lai nonāvētos.

Iemesli, kādēļ cilvēks vairs negrib dzīvot:

- ▶ sēras kopā ar identitātes grūtībām, kad cilvēkam, zaudējot otru, ir sajūta, ka zūd arī paša personības kodols, ka vairs nav nekā cita, tikai sēras un tukšums;
- ▶ smaga vainas apziņa par kādam nodarītu briesmīgu kaitējumu. Pašnāvību izdara, jo nevar vairs izturēt vainas smaguma sajūtu, vai arī lai sevi sodītu;
- ▶ kauns kopā ar vainas sajūtu un bezcerību – azartspēļu atkarībās un nesamaksājamās parādos nonākušajiem, cilvēkiem, kas bankrotējuši;
- ▶ retāks motīvs ir dusmas un naidis, lai sodītu citus un sabojātu dzīvi „sliktajam” otram. Šāds motīvs bieži sastopams bērnu fantāzijās;
- ▶ izmisuma, bezspēcības un bezspēcīga niknuma izjūta. Biežāk sievietēm emociju uzplūdā;
- ▶ fiziskas sāpes un ciešanas, ko rada smaga nenovēršami fiziska slimība (vēzis) vai invaliditāte;
- ▶ intereses trūkums par dzīvi vispār – šizofrēnijas un depresijas gadījumā, alkoholiķiem, kas visu zaudējuši.

Ja Jūsu redzeslokā ir cilvēks, kas piedzīvojis tuva cilvēka nāvi, bankrotu vai citu smagu zaudējumu, atbalstiet un uzmundriniet viņu, izrādiet rūpes un uzmanību!

Dažreiz cilvēks mēģina sev padarīt galu nevis tāpēc, ka vēlētos mirt, bet tāpēc, ka nevar vairs izturēt esošo situāciju vai cer ar pašnāvības mēģinājumu iegūt vai atgūt pozitīvo uzmanību. **Tas ir signāls apkārtējiem, lai viņi pievērs uzmanību cilvēka ciešanām.** Šādi pašnāvības mēģinājumi ir mazāk bīstami, tie retāk beidzas ar nāvi. Bieži tā ir ģimenē un dzimtā sastopama uzvedība.

Bīstamāk, ja cilvēks plāno pašnāvību.

Pazīmes, kas liecina, ka cilvēks plāno pašnāvību:

- ▶ cilvēks, kurš apsver pašnāvības izdarīšanu, vienmēr apzināti vai neapzināti „signalizē” par to apkārtējiem. Raksturīga brīdinājuma pazīme ir bezcerības sajūta un izteikumi par bezcerību. Cilvēks, kuram ir bezcerības sajūta, var runāt par to, ka „nespēj to vairs izturēt”, „nekam vairs nav jēgas”, „situācija ir bezcerīga” vai lietot tamlīdzīgas frāzes;
- ▶ cilvēks runā par nāvi, vēlmi mirt vai par savām pašnāvības domām. Viņš var lietot tādus izteicienus kā „tad jau labāk nedzīvot”, „gribētu aizmigt un rīt nepamosties”, „es varētu saslimt ar kādu nāvējošu slimību un nomirt” u.tml;
- ▶ cilvēks uzvedas tā, it kā atvadītos;

- ▶ cilvēks neraksturīgi sev sāk sakārtot dažādus juridiskus vai sadzīves jautājumus;
- ▶ cilvēks izdala tuviniekiem savas mantas;
- ▶ kļūst nevērīgs pret agrāk svarīgām lietām, piemēram, jubilejām;
- ▶ cilvēks norobežojas no citiem;
- ▶ cilvēkam novērojama pārmērīgi riskanta uzvedība (pārmērīgi ātra braukšana ar auto, alkohola pastiprināta lietošana u.c.);
- ▶ pēkšņa, strauja laimes un miera izjūta pēc smaga nomāktības perioda var nozīmēt, ka cilvēks pieņēmis lēmumu atstāt šo dzīvi.

Kā palīdzēt cilvēkam, kurš domā par pašnāvību?

Smagā dzīves brīdī var šķist, ka aiziešana no dzīves ir vienīgā izeja, taču ir iespējami risinājumi un palīdzība, lai atkal varētu justies labi un pilnvērtīgi baudīt dzīvi.

Svarīgi ar cilvēku sarunāties un jautāt, vai viņš vairs negrib dzīvot, vai domā, ka labāk būtu nomirt, vai viņam ir plāns, kā to varētu izdarīt? Šādi jautājumi nevirza cilvēku uz pašnāvību, tieši pretēji – attālina no tās.

Ja cilvēks atbild apstiprinoši un pauž pašnāvības domas, viņu nedrīkst atstāt vienu. Ja iespējams, var noorganizēt vizīti pie psihiatra vai psihoterapeita, ja tas nav iespējams, jāsauc ātrā palīdzība (pašnāvības domas ir pamatots izsaukuma iemesls, un nav nozīmes, ja cilvēks vēlāk to noliedz). Ātrā palīdzība cilvēku nogādās psihiatriskajā slimnīcā, kas ir vienīgā vieta, kur viņu var pasargāt no pašnāvības impulsiem.

Dažreiz cilvēki par pašnāvību runā dūsmās un izmisumā un pēc tam šādas vēlmes noliedz. Līdzciltiekiem var būt grūti saprast, cik daudz tam var ticēt. Drošāk tomēr ir, ka cilvēks nokļūst mediķu uzraudzībā, kas viņu izmeklēs un, ja vajadzīgs, aizsargās.

Svarīgi, ka rūpes par cilvēku ar pašnāvības domām tiek nodotas ārstiem, nevis paliek uz tuvinieku pleciem.

Tomēr pastāv risks, ka cilvēks vienalga padarīs sev galu, viņš var apmānīt citus. Tādēļ ir svarīgi, ka tiek atpazīti un novērsti psihiskie traucējumi, jo tad pašnāvības iespēja mazinās.

Ja kāds ir atņēmis sev dzīvību, tā ir viņa paša izvēle un atbildība, tā nav tuvinieku vaina. Arī, ja iemesls ir strīds, šķiršanās vai psihiski traucējumi, katram ir iespēja meklēt savām grūtībām citus risinājumus.

Tuvinieku mīlestība ir pats spēcīgākais iemesls, kāpēc cilvēks, kas gribētu padarīt sev galu, tomēr izlemj dzīvot. Ļoti svarīgi to izrādīt, runāt par savām jūtām, arī raizēm, būt tuvu.

4. Miega traucējumi

Miegam nepieciešamo stundu skaits ir ļoti individuāls un arī dzīves laikā var mainīties. Cilvēks, kas cieš no miega traucējumiem, sūdzas par grūtībām iemigt, par pamošanos nakts vidū ar sekojošām grūtībām iemigt un/ vai par agru pamošanos.

Šīs grūtības saistās ar nepietiekošu izgulēšanos, kas rada enerģijas trūkumu (nogurumu, vieglu aizkaitināmību, koncentrēšanās grūtības, sliktu garastāvokli, zemākas darbaspējas) un miegainību dienā.

Vēl viens miega traucējumu veids ir izgulēšanās un atpūtas sajūtas trūkums, kad nav grūtības aizmigt un miega stundu skaits ir pietiekošs. Te cilvēks no rīta mostas ar noguruma un enerģijas trūkuma sajūtu un nevēlēšanos celties un piedzīvot dienas notikumus.

Pirms runāt par miega traucējumiem, jāpārlicinās vai izgulēšanās grūtībām nav fiziski iemesli, piemēram, sāpes.

Bezmiēgs ir grūti panesams, tas pasliktina gan fizisko, gan psihisko veselību un var būt arī psihisku traucējumu pazīme. Gulēšana dienas laikā stāvokli nevis uzlabo, bet pasliktina, jo naktī aizmigt tad ir vēl grūtāk.

Rūpējoties par miega kvalitāti, svarīga ir miega higiēna – doties pie miega un celties apmēram vienā diennakts laikā, nelietot pirms gulēt iešanas kafiju un citus uzmundrinošus dzērienus un sātīgas maltītes, neaizmigt pie ieslēgta TV, rūpējies, lai guļamistaba ir tumša, klusa, vēsa, nepārvērst gultu par darbavietu, mazināt dienas stresu pirms gulēt iešanas – pastaigāties, pagulēt vannā, palasīt vieglu literatūru, arī intensīvi treniņi vakarā nenāk par labu. Katram ir labi atrast savus individuālos paņēmienus, kas dienas beigās palīdz nomierināties, atslābināties un aizmigt.

Aizmigšana ir cieši saistīta ar drošības izjūtu, ja cilvēks jūtas apdraudēts, miegs būs trausls un traucēts. Grūtības gulēt var būt saistītas arī ar **trauksmaini bažīgu attieksmi pret dzīvi kopumā**, arī tad, ja nekādu īpašu nepatīkamu notikumu nav. Tās var būt arī raizes par veselību, tuviniekiem, izdzīvošanu, neapmierinātība ar savu dzīvi kopumā un arī aizvainojums par līdzcilvēku izturēšanos. Tas vairāk novērojams gados vecākiem cilvēkiem. Šādos gadījumos miega traucējumu novēršana saistīta ar personības mainīšanos, lielu darbu ar savas pieredzes un savu negatīvo domu, paredzējumu analīzi un pārstrādāšanu, savu iespēju un resursu apzināšanos. Biežāk šādi cilvēki kļūst atkarīgi no miega zālēm.

Bezmiēgs ir pazīme, ko nedrīkst atstāt bez uzmanības, reizēm tas ir redzamākais vēstnesis, kas norāda uz slēptu depresiju vai arī kādiem citiem psihiskiem traucējumiem.

5. Somatoforma veģetatīva distonija

Par somatoformu veģetatīvu distoniju runā, ja cilvēkam ir sūdzības par somatiskiem (ķermeniskiem) simptomiem vienā vai vairākos orgānos vai orgānu sistēmās, kas rada aizdomas par fizisku slimību, taču izmeklējot neatrod orgānu bojājumus, kas varētu šīs pazīmes radīt, vai arī atrastās novirzes ir nelielas un neizskaidro sūdzības. Tas ir svarīgi, jo bez izmeklējumiem un attiecīgo orgānu darbības pārbaudēm šo diagnozi uzstādīt nevar.

Iespējamās pazīmes, kas var skart vienu vai vairākas orgānu sistēmas:

- ▶ sirds un asinsvadu sistēma – sūdzības par sirdsklauvēm, asinsspiediena svārstībām, reiboni, dūrieniem sirds rajonā u.c.;
- ▶ augšējā gremošanas sistēmas daļa – slikta dūša, kuņģa darbības traucējumi, vēdera uzpūšanās un burkšķēšana, sāpes vēdera augšējā daļā;
- ▶ apakšējā gremošanas sistēmas daļa – vēdera izejas traucējumi, caureja, pēkšņa vajadzība doties uz tualeti, piemēram, braucot sabiedriskajā transportā;
- ▶ elpošanas orgānu sistēma – sūdzības par elpas trūkumu, smakšanas sajūtu;
- ▶ uroģenitālā sistēma – bieža urinācija, nepatīkamas izjūtas dzimumorgānu apvidū pēc seksuālas tuvības, erekcijas traucējumi, kas norāda uz attiecību problēmām, slēptām dusmām uz partneri.

Šīs pazīmes pavada pastiprināta sirdsdarbība, svīšana, karstuma sajūta, sausums mutē, trīce vai spiediena sajūta vēdera augšējā daļā. Un arī sāpju vai spiediena sajūta krūtīs, elpas trūkums, izteikta nogurdināmība pie nelielas fiziskas slodzes, žagošanās, dedzināšana, vēdera izejas traucējumi vai bieža urinācija.

Nereti cilvēks nepieņem šo diagnozi un vēlas atkārtotus speciālistu apmeklējumus un izmeklējumus. Taču veģetatīvās distonijas diagnoze nes arī atvieglojumu – ķermenis ir vesels, un tās ir labas ziņas.

Nepatīkamās izjūtas rada nevis fizisks iemesls (piemēram, iekaisums, veidojums), bet veģetatīvā nervu sistēma. Tā ir gribai nepakļauta nervu sistēmas daļa, kas regulē iekšējo orgānu darbību, tos „noskaņojot” slodzes – vai atpūtas un atjaunošanās režīmā. **Veģetatīvo nervu sistēmu uzskata par tiltu, kas savieno emocijas (dvēseli) ar ķermeni.** Ja emocionālajā pasaulē ir daudz smagu un sāpīgu pārdzīvojumu, spēcīgu jūtu, tās pārslogo veģetatīvo nervu sistēmu un caur to sāk ietekmēt visu ķermeni.

Tas notiek tad, ja kādas jūtas netiek apzinātas un izdzīvotas pārdzīvojumu veidā, bet paliek izolētas, kā ieslēgtas kapsulā. Katra slimības pazīme pauž kādas apslēptas jūtas, kuras cilvēks negrib ielaist savā apziņā, bieži tās ir agresīvas jūtas, dusmas par kaut ko.

Varētu arī teikt, ka šo veselības traucējumu iesmesls ir organisma sadumpošanās pret cilvēka dzīvesveidu, ķermenis vairs „nav ar mieru” dzīvot kā iepriekš. Fiziskās pazīmes pauž ārēju pārmaiņu un iekšējas izaugsmes nepieciešamību, svarīgi saprast – kādas pārmaiņas ir vajadzīgas. Ja pašam neizdodas tikt skaidrībā, jādodas pie psihiskās veselības speciālista.

Palīdzība

Veģetatīvās distonijas gadījumā var palīdzēt gan medikamenti, gan psihoterapija.

6. Ēšanas traucējumi

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

6.1. Nervu anoreksija

„Nervozs apetītes zudums” 10 un vairāk reīžu biežāk piemeklē meitenes un jaunas sievietes (12 – 24 gadu vecumā) nekā zēnus un jaunus vīriešus. Tā ir smaga un grūta saslimšana, kas var beigties ar nāvi.

Nervu anoreksiju raksturo svara zaudēšana ar nolūku novājēt, ko izraisa un veicina meitene pati. To izraisa aplams priekšstats par savu ķermeni, nepatika un pat riebums pret savu izskatu. Bailes no aptaukošanās un liekā svara kļūst par pārspīlētu ideju, tāpēc meitene cenšas savu svaru samazināt.

Nervu anoreksiju raksturo:

- ▶ ēšanas ierobežojumus, dažādas diētas;
- ▶ intensīvas fiziskās nodarbības;
- ▶ pašas izraisītu vemšanu;
- ▶ novājēšanas, caurejas un diurētisko līdzekļu lietošanu.

Apkopojot var runāt par vismaz par 25% pazeminātu svaru (attiecībā pret garumu un vecuma normu), aplamu priekšstatu par savu ķermeni, stiprām bailēm būt resnai, neskatoties uz zemo svaru, un citu veselības problēmu neesamību, kas varētu veicināt esošo stāvokli.

Iekšējās pasaules problēmas, kas ir anoreksijas pamatā:

- ▶ protests pret vecākiem, īpaši, pret māti, no kuras meitene krasi norobežojas;
- ▶ bēgšana no pieaugšanas un seksualitātes, apzināta vai neapzināta vēlme saglabāt bērna ķermeni. Te bēgšana arī no psiholoģiskas patstāvības;
- ▶ iekšējais konflikts starp atkarības un neatkarības vēlmēm;
- ▶ nepatika un riebums pret savu ķermeni, kauns par sevi, izmisīga vēlme būt ar nevainojamu izskatu;
- ▶ nav izpratnes par savām jūtām un vajadzībām.

Palīdzība

Anoreksijas gadījumā palīdzības sniegšanas process ir grūts un ilgs. Neskatoties uz ārstēšanu, anoreksija var turpināties un ilgt vairākus gadus. Nepieciešama kompleksa pieeja, sadarbojoties vairāku specialitāšu ārstiem un ārstniecības atbalsta speciālistiem. Tā ietver somatisku jeb ķermeņa veselības uzlabošanas procesu (atkarībā no novājēšanas pakāpes), individuālo psihoterapiju, ģimenes terapiju, ja meitene vēl dzīvo ar vecākiem, psihotropos medikamentus, ja iespējams, noderīgas un palīdzošas ir arī atbalsta grupas. Bieži nepieciešama arī ārstēšana slimnīcā. Palīdzības sniegšanas lielākais šķērslis ir meitenes nevēlēšanās sadarboties, pretestība un problēmu noliegums.

6.2. Bulīmija

Bulīmija tulkojumā nozīmē „vilka izsalkums”. Reizēm var runāt tikai par pārmērīgu ēšanu, reizēm pārēšanās ir kopā ar nervu anoreksiju – tad pārēšanās lēkmes mijas ar novājēšanas periodiem. Arī bulīmija pārsvarā novērojama jaunām sievietēm un pusaudzēm.

Bulīmijai raksturīgas negausīgas ēšanas epizodes, kuru laikā meitene uzņem ēdienu bez jebkādas aiztures un pārtrauc tikai tad, kad kuņģis ir tik pilns, ka parādās sāpes un nogurums, vēders ir redzami izspīlējis. Maltīte parasti notiek vienatnē, tā var veidoties arī par meitenei nozīmīgu rituālu. Ēšanai seko pašas izraisīta vemšana. Pēc vemšanas rodas apjukums, dažreiz nomāktība, pašpārmētumi un solījumi sev, ka tā ir pēdējā reize.

Sievietes ar bulīmiju ir neapmierinātas ar savu izskatu, baidās no aptaukošanās, viņas daudz domā par ēšanu, ir norūpējušās par to un jūt nepārvaramu tieksmi pēc ēdiena. Svars var būt gan samazināts, gan palielināts, gan normāls, reizēm tas ir svārstīgs. Viņas mēģina svaru kontrolēt ar vemšanu, caurejas izraisīšanu, periodisku badošanos, novājēšanas un diurētiskiem līdzekļiem.

Iekšējā pasaule:

- ▶ arī sievietēm, kurām ir bulīmija bieži ir traucētas attiecības ar vecākiem, grūtības uzsākt patstāvīgu dzīvi, šaubas par savu pievilcību;
- ▶ sievietes baidās no vientulības un iekšējā tukšuma sajūtas, pieēšanās rada baudas sajūtu, kas saistās ar emocionālu komfortu;
- ▶ te raksturīga impulsīva rīcība, var būt arī impulsīvas zādzības un impulsīva piedzeršanās un impulsīvi seksuāli kontakti.

Palīdzība

Bulīmijas gadījumā var palīdzēt gan zāles, gan psihoterapija, kas vērsta uz iekšējās pasaules sakārtošanu, pašapziņas paaugstināšanu, attiecību uzlabošanu.

Kā meitene, kurai ir bulīmija var palīdzēt sev pati?

Iepazīt un izprast jūtas, kas izraisa vēlmi pieēties. Nepieēties un tā vietā ļaut sev apzināties domas un jūtas, kas parādās, mēģināt tās izprast. Ja neizdodas atturēties no pieēšanās, tad atturēties no vemšanas.

7. Stress

Jēdziens „stress” apzīmē visaptverošas pārmaiņas organismā ar mērķi pielāgoties satraucošai situācijai, tas mobilizē organisma iekšējos resursus un sagatavo to „cīnīties vai bēgt” reakcijai.

Stresors ir faktors, kas izraisa stresa reakciju. Tas var būt jebkas, kas pārsniedz cilvēka spējas, resursus tikt ar to galā. Piemēram, auksts dzīvoklis pirms apkures sezonas sākuma, bērna niķi, tuvinieka veselības pasliktināšanās, darba zaudējums, nozagts maks. Visi stresori ir izaicinājums, tie pārbauda organisma iekšējās rezerves un spēka krājumus. Un reizēm atklāj pārsteidzošas lietas cilvēkiem pašiem par sevi un par citiem.

Faktors, kas vienam cilvēkam radīs stresu, citam to var neradīt. Arī dzīves pozitīvajiem notikumiem, piemēram kāzām, Ziemassvētku svinībām, gaidīta bērna piedzimšanai piemīt stresora aspekts. Ir situācijas, notikumi, apstākļi, kas rada stresu visiem, kas to piedzīvo, piemēram, dabas katastrofas.

Tomēr vienmēr šo divu aspektu – notikuma un personības, ārējā un iekšējā mijiedarbība.

Stresa jeb spriedzes situācijā organisms mobilizējas, asinīs ieplūst adrenalīns – paaugstinās asinsspiediens, paātrinās sirdsdarbība, asinis atplūst no iekšējiem orgāniem un pieplūst smadzenēm un muskuļiem, asinīs paaugstinās glikozes daudzums, kas dod enerģiju, muskuļi saspringst, aktivizējas dažādi psihiskie procesi – uzlabojas koncentrēšanās un atcerēšanās spējas, domāšanas procesi kļūst ātrāki un plašāki, pastiprināti izdalās endorfīni – “laimes hormoni”, kas izraisa labsajūtu.

Stresa pozitīvā ietekme – tas ir dzīves izaicinājums, kas liek izmantot visas iespējas, dot savu labāko sniegumu. Šādiem notikumiem, izaicinājumiem ir labvēlīga ietekme uz cilvēka personību un dzīvi – tie paaugstina pašapziņu, palielina savas varēšanas un spēka izjūtu, uzlabo attiecības ar tuviniekiem, padara dzīvi aizraujošu, interesantu, mazina garlaicību, rutīnu. Šāds stress ikvienam ir vajadzīgs, tas saistās ar sasniegumiem un attīstību.

Stresa negatīvie aspekti – tā izraisītas ciešanas. Ja stress ir pārāk spēcīgs, ilgstošs un iztērē cilvēka spēka krājumus un organisma rezerves, cilvēks vairs nespēj tikt ar situāciju galā. Tad parādās dažādās psihosomatiskās pazīmes – nemiers, uzbudinājums, koncentrēšanās grūtības, miega traucējumi, reibonis, sirdsklauves, ēstgribas trūkums, slikta dūša, caureja.

Traumējošiem jeb stresu raisošiem notikumiem kopējas iezīmes ir „zaudējums” vai „pārmaiņas”. Stresa smagumu ietekmē neziņa par situācijas risinājumu, un samazinātas kontroles iespējas.

Stresa panesamību uzlabo pozitīvas jūtas un dzīves pozitīvie aspekti:

- ▶ labvēlīga attieksme pret sevi;
- ▶ neveiksmju uztvere analizējošā, nevis vainojošā veidā;
- ▶ savas iekšējās pasaules sakārtošana – darbs ar negatīvajām emocijām, piedošana;
- ▶ pašapziņas paaugstināšana;
- ▶ labi dzīves un sadzīves apstākļi;
- ▶ fiziski vingrinājumi.

Stresa panesamību mazina negatīvas jūtas – bailes, nedrošība, bezcerība, izmisums, vainas izjūta un kauns, arī zema pašapziņa, nepilnvērtības izjūta. Veselībai īpaši bīstamas ir hroniskas dusmas vai ilgstošs pastāvīgs naidīgums pret sevi un pasauli. Ar visu neapmierinātam cilvēkam jebkurš kairinātājs ātri pārvēršas pret stresoru, un organisms ir pastāvīgā spriedzē, šiem cilvēkiem bieži paaugstināts asinsspiediens, viņiem ir liels sirds un asinsvadu slimību un kuņģa čūlas attīstības risks.

Vislabākais veids, kā palielināt savu stresa panešanas spēju un izturību, ir personības attīstība un briedums. Un tas ir saistīts ar stresa situāciju pieredzēšanu un pārvarēšanu.

Pēc stresora iedarbības beigām sākas atveseļošanās periods, kas beidzas līdz ar organisma sistēmu atgriešanos normas robežās vai sākotnējā stāvoklī. Te svarīga ir atpūta un relaksācija, jaunās pieredzes integrācija, kļūdu izvērtēšana un piedošana, pašcieņas nostiprināšana.

Labvēlīga izeja no stresa situācijas beidzas ar cilvēka resursu, varēšanas, spēju un sasniegumu, organisma iekšējo rezervju pieaugumu, kas rada prieku, gandarījumu un lepnumu par sevi. Pārvarētas grūtības padara cilvēku stiprāku.

8. Darba problēmas

Ja savā darbavietā cilvēks jūtas slikti, darbs nepatīk vai tā nav, tas rada ciešanas, kas var izraisīt psihiskus traucējumus – gan depresiju, gan bezmiegu, gan trauksmi u.c.

Grūtības var radīt situācija un apstākļi uzņēmumā, cilvēka personības īpašības, reģiona, kurā cilvēks dzīvo, darba iespējas.

Visbiežāk grūtības darbā rada sekojoši apstākļi uzņēmumā:

- ▶ cilvēka spējām, interesēm, mērķiem un personībai neatbilstošs darbs, t.i., darbs, kas nav piemērots un nepatīk;
- ▶ ne pārliecinātība par savu profesionālo varēšanu, nepietiekoša kvalifikācija;
- ▶ augsta intensitātes darbs un liela atbildība;
- ▶ neskaidri un mainīgi darba nosacījumi, nesaprotams, nenoteikts vai netaisnīgs darba pienākumu sadalījums;
- ▶ pārāk liels darba apjoms;
- ▶ augsta konkurence un nesadarbošanās cilvēku starpā;
- ▶ darbinieka kā personības devalvācija (kad cilvēks ir tikai „skrūvīte” mehānismā). Viedokļa neuzklausīšana;
- ▶ nedrošība par darba pastāvību (atlaišanas draudi) un bailes palikt bez darba;
- ▶ augsta prasības īpaši, ja tās ir kopā ar atbalsta trūkumu, novērtējuma trūkumu, zemu atalgojumu un/ vai zemu prestižu sabiedrībā;
- ▶ uz sodīšanu un sankcijām orientēta priekšniecības attieksme pret darbinieku kļūdām;
- ▶ konflikti darbavietā (starp darbiniekiem, ar vadītājiem, darbā ar klientiem). Pārmaiņas darbavietā, īpaši neskaidras un tādas, kas tiek izjustas kā apdraudošas;
- ▶ ierobežotas izvēles situācijas, nekontrolējami notikumi un grūtības, kuras nevarēs atrisināt bez citu palīdzības.

Personības īpašības, kas var traucēt labi justies savā darbā:

- ▶ nedrošība un ne pārliecinātība par sevi, neticība saviem spēkiem;
- ▶ bailes pieņemt izaicinājumus, uzdrīkstēties riskēt, izrādīt iniciatīvu;
- ▶ zems pašnovērtējums;
- ▶ savu sasniegumu nenovērtēšana;
- ▶ bailes kļūdīties un ciest neveiksmi, liels kauns pat par nelielām neveiksmēm;
- ▶ pārmērīga vēlme būt ar visiem labās attiecībās, bailes no strīdiem un domstarpībām;
- ▶ grūtības sevi aizstāvēt;
- ▶ vainas sajūta, rūpējoties par savām interesēm;
- ▶ grūtības atdalīt savus pienākumus no citu pienākumiem, citu pienākumu uzņemšanās;
- ▶ pārmērīgu un nepamatotu bailes zaudēt darbu, nedrošības izjūta;
- ▶ neatrisinātas darba attiecību problēmas, aizvainojums;
- ▶ pārmērīgas ambīcijas, cilvēks vēlas paveikt vairāk, nekā viņš reāli var, uzņemas sev neatbilstošus uzdevumus un pienākumus.

Problēmas darbā, kas saistītas ar vidi, kurā cilvēks dzīvo

Ja darba iespēju pilsētā vai reģionā ir maz, tad tā ir ļoti sarežģīta situācija, kas skar visus reģiona iedzīvotājus, negatīvi ietekmējot viņu labsajūtu. Te nav viegli rast risinājumu, pēc būtības te nepieciešami globāli risinājumi, kas meklējami augstākā varas līmenī.

Ja darba iespējas neapmierina cilvēka vajadzības, tad cilvēkam kā indivīdam te ir tikai divi konstruktīvi ceļi – sava uzņēmuma veidošana vai pārcelšanās uz citu dzīves vietu. Kā pilsonis viņš var kļūt sabiedriski un politiski aktīvs, meklēt domubiedrus un cīnīties par sava reģiona iespējām.

Reizēm, lai justos labāk, vajadzīgas pārmaiņas uzņēmumā vai darba maiņa, reizēm – pārmaiņas sevī.

Ja jebkuras ar darbu saistītas problēmas ieilgst, cilvēks cieš un nevar saviem spēkiem rast tām risinājumu, jāmeklē palīdzība, dodoties pie psihiskās veselības speciālista.

Ja kāds jūtas kā nonācis strupceļā, no kura neredz izeju, profesionāls skats no malas ļaus paskatīties plašāk un ieraudzīt jaunus risinājumus. Speciālists var arī iedrošināt uz radikālām pārmaiņām, ja tās vajadzīgas.

Ko cilvēks pats var darīt, lai saglabātu veselību sarežģītos un spriedzes pilnos darba apstākļos:

- ▶ apzināties savas vērtības, atgādināt sev, ka darbs ir tikai darbs, pat ja tas ļoti svarīgs, ka bez tā ir arī citas svarīgas dzīves jomas, ka arī ģimene un brīvais laiks ir vērtība;
- ▶ piedot sev savas kļūdas, neveiksmes uztver kā mācību, nevis kā apkaunojumu;
- ▶ zināt, kas palīdz saņemties un kas palīdz nomierināties un atslābināties;
- ▶ trenēt spējas atslābināties, apgūt dažas relaksācijas tehnikas, elpošanas vingrinājumus;
- ▶ novilkt robežu starp darbu un personisko dzīvi;
- ▶ novilkt robežu starp saviem un citu pienākumiem, neuzņemties citu problēmas, īpaši, ja to nelūdz;
- ▶ veidot siltas, atbalstošas attiecības;
- ▶ izturēties pret sevi ar gādību, labvēlību, rūpēties par savām vajadzībām;
- ▶ rūpēties par savu uzturu, lai tas labs, spēcinošs, nepārdozēt kafiju un alkoholu;
- ▶ atrast laiku un iespējas fiziskiem vingrinājumiem;
- ▶ labi un pietiekami izgulēties;
- ▶ just un ienest savā dzīvē prieku, gandarījumu, lepnumu.

Darba problēmu vislabākā profilakse un novēršana ir savas vērtības apzināšanās, veselīga pašapziņa.

9. Attiecību problēmas

Psihiskus traucējumus (depresiju, trauksmi, bezmiegu u.c.) bieži izraisa dažādas problēmas un ciešanas, ko cilvēks piedzīvo pāru attiecībās vai arī saistībā ar attiecību trūkumu. **Ja sliktas vai sarežģītas attiecības turpinās (neizjūk), tad tajās savu ieguldījumu dod katrs no partneriem, grūtības rada viņi abi kopā, viņu mijiedarbība.** Nav tā, ka tikai viens ir vainīgs.

Attiecību sarežģījumi, kas saistīti ar tuvību un distanci. Tie saistīti ar ilgām pēc tuvības un bailēm otru pieļaut sev klāt un tikt sāpinātam. Cilvēki ar ļoti izteiktām bailēm no tuvības ir pārlicināti, ka tiklīdz kāds viņus līdz galam iepazīs, tad vilsies un pametīs. Tie saistīti arī ar bailēm no pamešanas, šķiršanās trausmi, tad otru gribas turēt savā tuvumā, kontrolēt, nedrošība pieaug, kad partneris kaut kur dodas viens.

Tuvības problēmas ikdienā izpaužas kā noslēpumu pastāvēšana, dažādu aizvainojumu uzkrāšanās, grūtības vai nespēja pārrunāt svarīgas lietas, grūtības atklāt savas jūtas (satraukumu, bailes, neapmierinātību, dusmas, maigumu, ilgas) vai grūtības otru uzklaustīt, saprast, nepiepildītas ilgas pēc tuvības, mīluma. **Attiecību sarežģījumi, kas saistīti ar dominēšanu un pakļaušanos.** Tie skar uzstāšanos uz savu un piekāpšanos, rēķināšanos ar otru vai nerēķināšanos. Šīs bieži ir ļoti sāpīgas problēmas.

Partneriem svarīgi sabalansēt savas vajadzības, rēķināties gan ar sevi, gan ar otru un meklēt abiem vislabākos risinājumus.

Problēmas rodas, ja viens vai abi vēlas uzspiest savas intereses otram, ir vienaldzīgs pret otru un viņa grūtībām, šādās attiecībās cieš arī tuvība, nav iespējams būt tuvu cilvēkam, kas dara pāri, nav iespējama tuvība, ja otrs ir samērā vienaldzīgs.

Attiecību problēmas, kas saistītas ar atbildības uzņemšanos. Tās ir – saistību neievērošana, otra vainošana savās izvēlēs un darbībās, otra „glābšana” – pārmērīgas un nevajadzīgas rūpes par to kā otrs jūtas, atliekot malā savas vajadzības, nožēlas trūkums par otram sagādātajām ciešanām un grūtībām atvainoties. **Atbildības uzņemšanās ir saistīta ar personības briedumu un spēju pārvaldīt savas emocijas.** Jo mazāks briedums, jo vairāk cilvēkam gribas ņemt (un viņam ir sajūta, ka tas pienākas), jo grūtāk ir dot (tas liekas netaisnīgi).

Seksuālas problēmas. Ja seksuālas problēmas ir jau no paša attiecību sākuma, tas liecina par kādām individuālām grūtībām, piemēram, par pārciestu seksuālu traumu, un jārisina individuālā psihoterapijā. Tas ir svarīgi, lai neļautu šīm problēmām bojāt attiecības. Ja seksuālas problēmas, arī vēsums, nevēlēšanās pēc intīmas tuvības rodas kopdzīves laikā, tas ir saistīts ar slēptiem vai atklātiem neatrisinātiem konfliktiem, neapmierinātību, aizvainojumu.

Attiecību grūtību izcelsme

Attiecībās atdzīvojas tie modeļi, kas apgūti mazotnē savā ģimenē. Ja bērnībā attiecības ar vecākiem bijušas labas, tad arī dzīvē cilvēkam parasti nav nopietnu attiecību grūtību, bet ja gājis smagi, bieži nepieciešama psihoterapeita vai psihologa palīdzība, lai pagātnes brūces sadziedētu un uzlabotu savas attiecības ar līdzcilvēkiem, savu labsajūtu tajās. Pret partneri vērsti pārmetumi, kas lielā mērā veltīti vecākiem, un no partnera gaida papildījuma un laimes izjūtu, kas ar vecākiem nav piedzīvota. Ja cilvēki savu mazotnes pieredzi neizvērtē un nepārvar, tad vērojams, ka attiecību problēmas un ar tām saistītās ciešanas tiek nodotas tālāk bērniem.

Te vēl viens svarīgs aspekts – partneris neapzināti tiek izvēlēts tāds, kam piemīt vecāku negatīvās īpašības, lai arī cilvēkam liekas, ka viņš izvēlas tieši pretējo. Piemēram, ja sievietei vecāki ģimenē bijuši aizņemti, nepieejami, tad arī vīrs bieži ir emocionāli vēss vai noslēgts, vai – ja vīrietim, kam bijusi valdonīga mamma, bieži ir arī valdonīga sieva. **Te slēpjas zemapziņas gudrība – tā dāvā cilvēkam iespēju savas grūtības atrisināt, rada līdzīgus apstākļus tiem, kas sagādājuši ciešanas, lai cilvēks iemācītos tos pārvarēt, izaugtu. Zemapziņas nolūks nav bauda, bet attīstība.**

Ko darīt, ja attiecības neapmierina:

- ▶ uzdot sev jautājumu – kāpēc joprojām esmu tajās? Ja iemesli ir bērni, finansiālas vai praktiskas grūtības, papētīt dziļāk, visdrīzāk, tie nav vienīgie iemesli;
- ▶ uzsākt neizrunātas sarunas, meklēt veidus, kā to vislabāk izdarīt;
- ▶ apņemties kļūt patiesākam, dzirdīgākam pret savām un pret otra vajadzībām;
- ▶ pārvarēt aizvainojumus un piedot;
- ▶ meklēt psihiskās veselības speciālista palīdzību. Īpaši tas ieteicams, tiem, kam sliktas attiecības ar vecākiem.

Attiecību problēmu risināšana vienmēr sākas ar to, ka vainīgs ir otrs, kas rada ciešanas, un beidzas ar sava ieguldījuma apzināšanos un izvērtēšanu. Un tikai ieraugot, ko „es”, nevis otrs, varu mainīt, sākas uzlabošanās.

10. Psihiskās veselības īpatnības senioriem

Vecums – vai nu to iezīmē aiziešana pensijā vai cits notikums – ietver sevī veselu rindu grūtību, pret kurām jāizveido attieksme un ar kurām jātiek galā, ja cilvēks vēlas piedzīvot laimīgu mūža novakari.

Kādreizējais priekšstats par vecumu kā sabrukumu, tomēr nav zinātniski pamatots, daudzi cilvēki jūtas gan fiziski, gan garīgi labi līdz pat īsam brīdim pirms nāves.

Var teikt, ka vecumā robeža starp veselību un veselības pasliktināšanos kļūst asāka un pieaug loma rūpēm par savu fizisko, ķermeni, intelektu, jūtu pasauli. Ja šīs jomas netiek vingrinātas un stimulētas, organisms novājinās daudz straujāk.

Psihisko veselību aizsargājoši faktori ir:

- ▶ sociālo kontaktu tīkls ar apkārtējiem cilvēkiem, te īpaši nozīmīga ir saskarsme ar sava vecuma cilvēkiem;
- ▶ nodarbinātība;
- ▶ spēja dzīvot patstāvīgi un rūpes par fizisku patstāvību;
- ▶ spēja saskatīt jēgu un kopsakarību savā dzīvē;
- ▶ laba apkārtējās vides situācija, apstākļi.

Vēciem cilvēkiem ir savas īpatnības, kā var izpausties psihiskas grūtības:

- ▶ bērnišķīga uzvedība, atkarība no citiem, trauksmaina nepastāvība, paaugstināta seksualitāte;
- ▶ noliegums – problēmu, rīcības, ka notikušajam ir kāda nozīme;

- ▶ somatizācija – iedziļināšanās organisma fizioloģiskajās norisēs, dažādas mainīgas sūdzības, raizes par veselību;
- ▶ aizdomīgums un apvainojumi, sūdzības, ka viņam kāds vēlas nodarīt kaitējumu – par saindētu ēdienu, noklausīšanos, sīkām zādzībām u.tml. Aizdomās turamie visbiežāk ir tuvinieki (tie, ar ko iznāk vairāk kontaktēties), kaimiņi, nereti tieši tie cilvēki, kas visvairāk rūpējas;
- ▶ vēršanās pret sevi, sevis apsūdzēšana, nevērība pret sevi;
- ▶ Emocionālas krīzes izpaužas fizisku veselības problēmu veidā.

Vecumā nozīmīga ir savas dzīves pārvērtēšana un tas, cik cilvēks apmierināts ar to, izkristalizējas būtiskais.

Vecs cilvēks ir vissenākā saikne ar pagātņi, viņa atmiņas un pieredzētais ir īpaša vērtība. Svarīgi atmiņas nodot pēcnācējiem. Reizēm tie ir mazbērni, kas kāri klausās vecmāmiņu un vectētiņu stāstos.

Aiziešana pensijā dažreiz nes ilgi gaidītu iespēju nodoties tam, kas patīk un interesē. Tas var būt ļoti patīkams un rosīgs dzīves laiks. Ir labi ceļu uz šīm nodarbēm uzsākt vēl strādājot.

Vecumā pašsajūta, vairāk kā citos dzīves posmos, ir paša cilvēka rokās. Ir svarīgi to apzināties un rūpēties par sevi.

11. Psihiskās veselības iezīmju izcelsme (vājo un stipro pušu aspekts)

Iedzimtība

Ir atklāti vairāki „stresa gēni”, kas ietekmē smadzeņu neironu aktivitāti, padarot tās jutīgākas pret stresu un nelabvēlīgiem apstākļiem. Jo vairāk „stresa gēnus” cilvēks no vecākiem mantojis, jo viņš jutīgāks un uzņēmīgāks pret stresu. Bieži var novērot, ka „stresa gēnu” nesējiem psihiskus traucējumus novēro arī radniekiem, kādam no vecākiem.

Bērības pieredze

Smagi dzīves notikumi mazotnē un traucētas attiecības ar vecākiem ir būtiski psihisko traucējumu iemesli. Ne vienmēr tā ir vardarbība vai sociāli nelabvēlīga situācija, arī bērna atstumšana, pārmērīga kritizēšana, priekšrokas došana vienam bērnam ģimenē, robežu nenoteiktība, vecāku pašu nedrošība, impulsivitāte, aizņemtība, izdabāšana bērnam un citi apstākļi var atstāt smagas sekas.

Nelabvēlīgi faktori ir hroniski strīdi ģimenē, māte uzsākšana strādāt bērna pirmajā dzīves gadā, vecāku smagi psihiski vai fiziski veselības traucējumi, atkarība, brāļa vai māsas hroniska slimība, mātes zaudējums, vardarbība u.c.

Taču ir arī virkne **aizsargfaktoru**, kas mazina vai neitralizē nelabvēlīgo apstākļu ietekmi, un tie ir ilgstošas labas attiecības ar vismaz vienu no pieaugušajiem ģimenes locekļiem, plašas ģimenes saites, finansiāli atvieglojumi, augsts intelekts, sociālais atbalsts (skolā, interešu izglītībā, draudzē u.c.), mātes zaudējuma gadījumā – laba aizvietotāja.

Dzīves situācija

Pēdējā laika notikumos pirms veselības pasliktināšanās ir meklējams tās palaidēj mehānisms, bieži var atrast konkrētu notikumu, kas ir bijis kā pēdējais piliens ūdensglāzē. Tomēr tas nav galvenais veselības traucējumu ierosinātājs. Ja bērnības pieredze un iedzimtība ir labvēlīga, šāds notikums psihiskus veselības traucējumus neizraisītu.

12. Palīdzības iespējas

Ja ir traucējoši psihiski simptomi vai aizdomas par saslimšanu, jādodas pie ģimenes ārsta, psihiatra vai psihoterapeita.

Dzīvesvietai tuvākās palīdzības iespējas ar informāciju par konkrētiem speciālistiem ir apkopotas izdales materiālos. Cilvēks var izvēlēties sev pieņemamāko un doties pie tā. Ja būs nepieciešama cita speciālista konsultācija vai palīdzība, tad viņam to pateiks. Jebkurš speciālists ir ieinteresēts saprast cilvēka grūtības un palīdzēt.

Ja cilvēka stāvoklis ir patiešām nopietns un paša vai apkārtējo dzīvībai bīstams, jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz 113.

Grūtos brīžos, krīzes situācijās, ja ir šaubas un neziņa, kā rīkoties, iespējams meklēt palīdzību, zvanot uz krīzes centra „Skalbes” uzticības tālruniem 67222922 un 27722292. Bērnu un pusaudžu uzticības telefons ir 116111.

Psihiatra apmeklējumam nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums un tas ir bez maksas (izņemot ārstu privātpmaksas). Psihiatrs ārstēšanā izmanto medikamentozo terapiju.

Psihoterapeita izmantotā palīdzības sniegšanas metode ir psihoterapija, bet, ja psihoterapeits ir ārsts, viņš arī var izrakstīt zāles. Psihoterapija ir saistīta gan ar tagadnes, gan pagātnes ciešanu, t.sk. bērnības traumu, pārvarēšanu. Psihoterapeita apmeklējums Latvijā ir maksas pakalpojums.

Lai atveseļotos nepieciešama paša cilvēka aktīva līdzdalība savas veselības atgūšanā, gatavība kaut ko mainīt. Bieži jāmaina dzīvesveids, domāšanas veids, uzvedība spriedzes brīžos, dzīves situācija. Ja ir grūti sākt ar lielām pārmaiņām, jāsāk ar nelielām, kas ienes dzīvē pozitīvas emocijas un samazina negatīvās.

Ja smaga un problemātiska dzīves situācija paliek tā pati (emocionāla vardarbība darbavietā, bezdarbs, ģimenes loceklis ar atkarības problēmām u.t.t), psihiskie traucējumi, kas ar to saistīti, pēc laika atgriezīsies, vai arī veselības uzlabošanās efekts būs mazs.

12.1. Ar palīdzības meklēšanu saistītās grūtības

Psihiski traucējumi nav cilvēka vaina, kauns un negods. Ja tie ir kādu piemeklējuši, var just cieņu pret šī cilvēka pagātņi un grūtībām, kam viņš izgājis cauri. Svarīgi ir meklēt palīdzību, lai traucējumus pārvarētu.

Psihiskās veselības speciālists ir ieinteresēts izprast cilvēka grūtības un pēc iespējas labāk rast tām risinājumu. Viņš nenosodīs, nekritizēs, nevainos.

Psihiskās veselības speciālista apmeklējums nediskriminēs un neierobežos dzīves iespējas, piemēram, iegūt autovadītāja apliecību, ceļot, audzināt savus bērnus, ieņemt atbildīgu amatu tur, kur nav noteikti speciāli ierobežojumi.

Tur, kur ir ierobežojumi, tie ir pamatoti un aizsargā sabiedrību. Neviena taču negribētu, ka automašīnu vada cilvēks, kuram ir epilepsija un kuram pie stūres var sākties krampju lēkme, vai cilvēks, kas redz halucinācijas.

Smagos gadījumos var būt nepieciešama ārstēšana slimnīcā. Ārsts, kas to ierosina, to vienmēr saskaņo ar cilvēku un viņa tuviniekiem, meklējot cilvēkam vislabāko risinājumu. Arī ārstēšanās psihiatriskajā klīnikā neatstāj negatīvas sekas uz tālāko dzīvi.

Psihiskie veselības traucējumi ir novēršami, pat ja cilvēks tam netic.

Cilvēkam ir tiesības jautāt un zināt par savu veselības stāvokli, izmantotajām zālēm, to blakusparādībām, visu, ko viņš vēlas zināt.

Personas datus aizsargā konfidencialitāte. Trešajām personām (piemēram, darba devējam) nekādas ziņas netiek sniegtas, tam vajadzīgs tiesas lēmums.

12.2. Informatīvie tālruni

Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst. 8:30 līdz 17:00):

☎ 80001234

Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no plkst. 17:00 līdz 8:00, brīvdienās un svētdienās – visu diennakti):

☎ 66016001

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības bezmaksas tālrunis (visu diennakti):

☎ 116111

Križu un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis:

☎ 67222922

☎ 27722292

13. Paškontroles testi

Noskaidro, vai Tev nepiemīt depresijas pazīmes!¹

Vai pēdējās 2 nedēļās lielāko daļu laika esat izjutis šādas pazīmes?

1. Es esmu nomākts/-a, nelaimīgs/-a un izjūtu bezcerību.
Jā / Nē
2. Mani nekas neiepriecina.
Jā / Nē
3. Es pastāvīgi jūtos noguris/-usi bez īpaša iemesla.
Jā / Nē
4. Man ir grūti koncentrēties, darīt ierastos darbus, pieņemt lēmumus.
Jā / Nē
5. Es jūtos kā neveiksminieks/-ce. Jūtos nevērtīgs/-a.
Jā / Nē
6. Es jūtos vainīgs/-a savas ģimenes un draugu priekšā.
Jā / Nē
7. Man liekas, ka nākotnē mani nekas labs negaida.
Jā / Nē
8. Man ir grūti vakaros iemigt, naktīs bieži mostos vai pārlietu agri mostos no rīta.
Jā / Nē
9. Man ir pazemināta apetīte, ēdiens šķiet bezgaršīgs vai pretēji - man ir pastiprināta apetīte.
Jā / Nē
10. Man ir domas, ka labāk būtu nomirt vai nodarīt sev pāri.
Jā / Nē

Ja, Jūs esat atbildējis/-usi ar "jā" uz pirmajiem trim apgalvojumiem, tas raksturo depresijas pamatsimptomus (pazemināts garastāvoklis, interešu trūkums, enerģijas trūkums). Ja, Jūs esat arī atbildējis/-usi ar "jā" uz 7 apgalvojumiem, tas raksturo citus depresijas simptomus (miega un apetītes traucējumi, koncentrēšanās grūtības, vainas sajūta, lēnīgums, pašnāvības domas).

Depresijas gadījumā parasti ir vismaz divi pamatsimptomi un vismaz divi citi simptomi divas nedēļas pēc kārtas teju lielāko daļu laika. Tomēr katram depresija var izpausties atšķirīgi.

Ja Jums ir simptomi, kas var liecināt par depresiju, pēc iespējas drīzāk ielānojiet vizīti pie ārsta. Uzzādiet šo testu un vērsieties pie ārsta, lai pārrunātu šī testa rezultātus.

Uzzini, vai ikdienas stress neliecina par nevēlamu trauksmi!²

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs ir apgrūtinājušas kādas no šīm problēmām?

- ▶ Nervozitāte, trauksme, saspringums.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Sajūta, ka nav iespējams pārtraukt vai kontrolēt raizēšanos.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Pārlieka raizēšanās par dažādām lietām.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Grūtības atslābināties.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Nemiers ir tik liels, ka grūti nosēdēt mierā.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Īgnums un ātra aizkaitināmība.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu
- ▶ Bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs.
nemas / dažas dienas / vairāk kā pusi no laika / gandrīz katru dienu

Kā skaitīt atbilžu variantus (punkti):


Nemas – 0

Dažas dienas – 1

Vairāk kā pusi laika – 2

Gandrīz katru dienu – 3

²http://nenoversies.lv/#parbaudi_sevi&trauksmes_tests



0–4 Minimāli izteikta trauksme. Tā ir normāla atbildes reakcija noteiktās sadzīves situācijās. Parasti šādās situācijās trauksme ir īslaicīga un viegli kontrolējama. Taču, ja trauksme un raizēšanās Jums regulāri traucē, ieteicams ieplānot vizīti pie ārsta.

5–10 Viegli izteikta trauksme. Viegla trauksme var būt subjektīvi nepatīkama un traucēt pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes. Parasti labs nakts miegs, pilnvērtīgs uzturs, regulāra fiziska slodze, patīkamas nodarbes un regulārs atpūtas laiks būtiski mazina simptomus. Ilgstoša un grūti kontrolējama trauksme var būt priekšvēstnesis vai simptoms citiem psihiskiem traucējumiem, fiziskai saslimšanai, tā var saistīta ar noteiktu medikamentu un vielu lietošanu. Lai izvērtētu trauksmes iemeslu un palīdzības taktiku, ieteicams ieplānot vizīti pie ārsta.

11–14 Vidēji izteikta trauksme. Ilgstoša trauksme, saspringums un raizēšanās nogurdina un traucē pilnvērtīgi strādāt, mācīties un atpūsties. Vidēji izteikta trauksme noteiktās situācijās, piemēram, komunicējot ar cilvēkiem, uzstājoties auditorijas priekšā, nonākot slēgtās telpās, var sākt ierobežot ikdienas aktivitātes. Nekontrolēta vai neārstēta trauksme var veicināt citu psihisku traucējumu, piemēram, depresijas rašanos. Trauksme var būt kādas jau esošas psihiskas vai fiziskas saslimšanas simptoms vai saistīta atsevišķu medikamentu vai vielu lietošanu. Lai izvērtētu trauksmes iemeslu un palīdzības taktiku, ieplānojiet vizīti pie ārsta!

15–21 Izteikta trauksme. Jums ir izteikti trauksmes simptomi. Vērsieties pēc palīdzības pie ārsta! Trauksme ir sekmīgi ārstējama! Nekontrolēta vai neārstēta trauksme var veicināt citu psihisku traucējumu, piemēram, depresijas rašanos.



Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” ietvaros.

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs
sadarbībā ar sertificētu psihoterapeiti Baibu Gerhardi

Adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa “Projekti”

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums

