

PPP



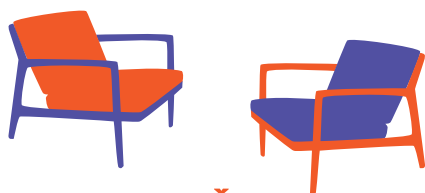
PIRMĀ  
PSIHOLOĢISKĀ  
PALĪDZĪBĀ

Sveiks!

Mums katram ir gan fiziskā, gan mentālā veselība. Ir svarīgi, lai mēs visi justos stipri un veseli ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, un tāpēc ir jā rūpējas gan par savu fizisko, gan psihisko veselību. Tāpat kā mēs aizsargājam fizisko veselību – piemēram, mazgājot rokas, tīrot zobus, sportojot, mēs katrs varam parūpēties arī par savu mentālo veselību. Spēcīga mentālā veselība ļauj Tev labi justies, viegli mācīties, saprasties ar draugiem un pieaugušajiem, izveidot drošas attiecības un sasniegt dzīvē to, ko Tu vēlies un kas Tev ir svarīgs.

Lai to izdarītu, ir tikai jāapgūst Pirmā psiholoģiskā palīdzība – tās ir vienkāršas zināšanas, tehnikas un prasmes, kas palīdzēs Tev izvairīties no mentālās veselības problēmām, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam.

Pirmās psiholoģiskās palīdzības pamati ir apkopoti šajā materiālā, ko izstrādājis Pusaudzū un jauniešu psihoterapijas centrs sadarbībā ar Veselības ministriju, un šīs zināšanas kritiskos brīžos var noderēt ne tikai Tev, bet arī Taviem draugiem, vecākiem un skolotājiem.



**PUSAUDŽU  
UN JAUNIEŠU  
PSIHOTERAPIJAS  
CENTRS**

[www.pusaudzis.lv](http://www.pusaudzis.lv)



Veselības ministrija

[www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv)

# SATURS

## **AIZSARDZĪBA**

**4**

**MENTAL pamatlikumi**, kas palīdz uzturēt spēcīgu mentālo veselību.

## **ATPAZĪŠANA**

**7**

**3N riska zīmes**, kas liecina, ka mentālā veselība nedaudz sašķobījusies.

## **RĪCĪBA**

**PPP princips** un **Plaukstas likums**, kā rīkoties, ja Tev vai draugam parādījušās grūtības.

**8**

## **PRASMES**

**Četras mentālās tehnikas**, kuras palīdzēs tikt galā ar problēmām.

**12**

## **ZINĀŠANAS**

Tikai viena lieta, ko paturēt prātā, lai Tu un Tavi draugi vienmēr varētu justies droši un saņemt atbalstu, ja tāds būs nepieciešams.

**14**

## **+ BONUSS!**

**Spēcīgākais līdzeklis Tavai mentālajai veselībai:**

**SARUNAX®**

**15**

## **EMOMETRS**

**16**

# AIZSARDZĪBA

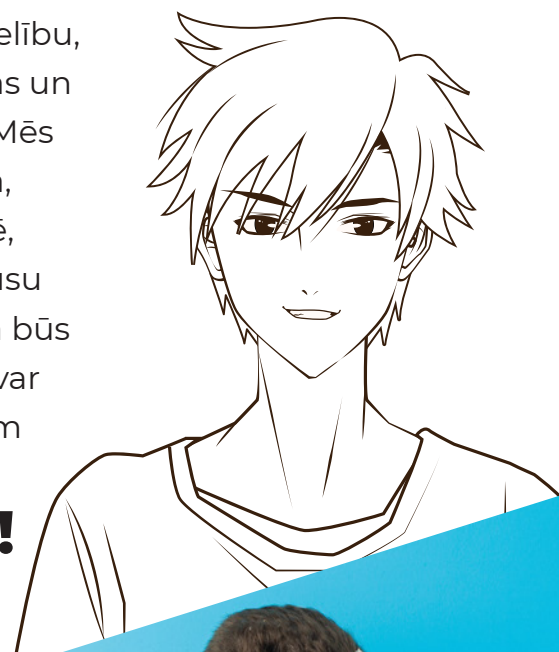
Orgāns, kurš mūsu ķermenī atbild par mentālo veselību, ir smadzenes. Līdzīgi kā ķermeni apdraud baktērijas un vīrusi, tā smadzeņu lielākais ienaidnieks ir stress. Mēs nemītīgi sastopamies ar stresu – to izraisa skola, mājasdarbi, strīdi ar draugiem, konflikti ģimenē, negatīvas emocijas vai slikti notikumi. Parasti mūsu smadzenes tiek ar šiem stresiem galā. Bet ja stresa būs par daudz vai smadzenēm nepietiks jaudas, tad var rasties mentālās veselības problēmas. Lai no tām izvairītos, atceries

## **MENTAL pamatlikumus!**

### **M – Miegs**

***Izgulēšanās ir pirmā un svarīgākā aizsardzība pret stresu un mentālām problēmām.***

Tas nodrošina smadzeņu jaudu. Ja nesanāk izgulēties pa nakti, atrodi laiku un vietu īsai diendusai.



# **E – Emocijas**

**Atpazīsti un pievērs uzmanību saviem iekšējiem stāvokļiem – ar tiem smadzenes dod Tev svarīgus signālus!**

Lai vieglāk tajos orientētos, vari izmantot *Emometru* (skat. 16. lpp.).



# **N – Nē!**

**legūsti spēku pateikt Nē! lietām, cilvēkiem un ieradumiem, kas Tev nenāk par labu vai traucē sasniegt mērķus.**

Tas ne vienmēr ir viegli, bet citi to novērtēs, ja Tev būs pašam savs viedoklis un spēja par to pastāvēt.



# **T – Time Out**

**Tavām smadzenēm ir vajadzīga atpūta. Tādēļ Tev ir tiesības paņemt Time Out: 5, 30 vai 60 min., lai darītu tās lietas, kas ļauj justies labi un mierīgi.**

Populārākās lietas, kas palīdz atpūsties citiem jauniešiem, ir mūzikas klausīšanās, pastaiga, videospēle, duša vai mīļākais seriāls.



# A – Aktivitātes

**Kad Tu kusties, Tavas smadzenes atbrīvojas no stresa.**

Ja nesanāk sportot, izej pastaigāties, izbrauc ar dēli vai riteni. Dari to pēc iespējas biežāk, bet izkusties vismaz 40 minūtes dienā.



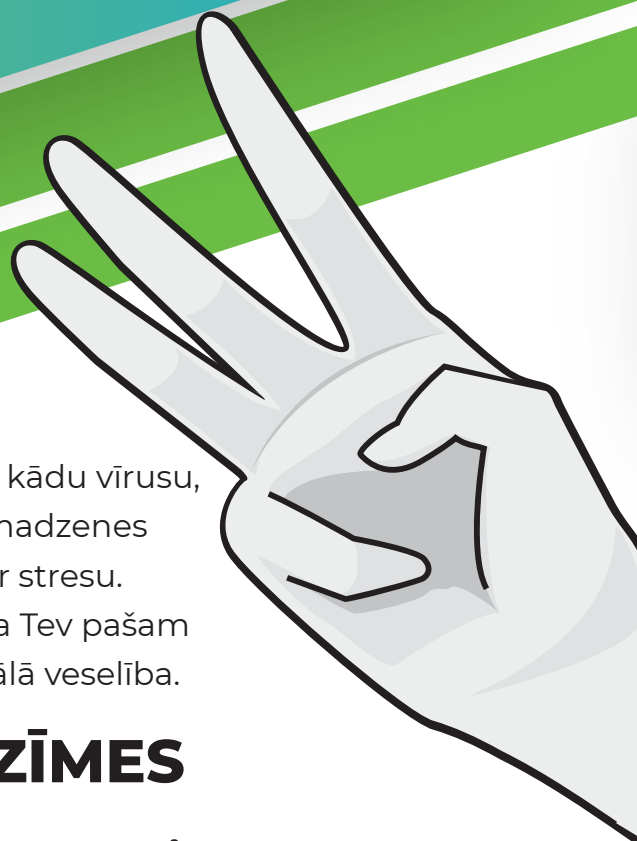
# L – Limiti

**Ir lietas, kuras reizēm kļūst īpaši grūti kontrolēt, piemēram, laiku, ko paņem mobilais telefons, sociālie tīkli vai video spēles. Uzliec limitus laikam, ko pavadi ierīcēs, un Tev nebūs jāstreso, ka pietrūkst laika citām svarīgām lietām.**

Labā doma ir uzinstalēt telefonā kādu laika monitoringa aplikāciju, piemēram, *My Phone Time* vai *Stay Free*.



# ATPAZĪŠANA



Tavs ķermenis signalizē, ja esi apslimis vai saķēris kādu vīrusu,  
 – Tu sāc klepot vai parādās iesnas. Tāpat arī smadzenes  
 signalizē, kad tām kļūst par grūtu tikt galā ar stresu.  
 Iemācies laicīgi atpazīt riska zīmes! Tās liecina, ka Tev pašam  
 vai Tavam draugam var būt sašķobījusies mentālā veselība.

## ATPAZĪSTI “3N” RISKĀ ZĪMES

**Nogurums** – ja jūties  
 noguris un miegains bez īpaša  
 iemesla daudzas dienas pēc  
 kārtas.



**Nomāktība** – ja ilgstoši  
 jūties bēdīgs, nomākts vai Tev  
 nāk prātā sliktas domas par  
 sevi.



**Neticība** – ja esi zaudējis  
 ticību, ka spēsī tikt galā ar lietām  
 (piem., ar mācībām, konfliktiem,  
 attiecībām, ģimeni), vai nedomā,  
 ka Tevi nākotnē gaida  
 kaut kas labs.



Arī ikdienā smadzenes nemitīgi dod Tev svarīgus signālus, kas ļauj labāk orientēties  
 situācijās un vieglāk tikt galā ar stresi. Šie signāli ir Tavi iekšējie stāvokļi jeb  
 emocijas. Jo labāk spēsī tos atpazīt, jo labākā formā varēsī uzturēt savu mentālo  
 veselību. Ātri atpazīt un piefiksēt iekšējos stāvokļus Tev var palīdzēt *Emometrs*  
 (skat. 16. lpp.).

# RĪCĪBA

Tu droši vien zini, ko darīt un kur zvanīt, ja kādam pēkšņi būtu apdraudēta veselība vai pat dzīvība. Tikpat svarīgi ir prast rīkoties, ja Tavam draugam nepieciešama psiholoģiskā palīdzība, – vienmēr vadies pēc

## PPP princips:

### **PROTI**

Iemācies atpazīt populārākās mentālās veselības problēmas un zini tehnikas, kas tādās reizēs var palīdzēt. Proti izšķirt, kad nepieciešama profesionāla palīdzība.





# PRASI

Ja Tevi satrauc drauga uzvedība vai mentālā veselība, apvaicājies viņam par to. Drošākā lieta, ko prasīt, ir: vai Tu gribētu, lai es Tev kaut kā palīdzu?



# PALĪDZI

Ja Tavam draugam nepieciešama palīdzība, iesaisties un esi klāt, kad tas vajadzīgs.



Ja apkārt ir pārāk daudz stresa vai gadījušās kādas īpaši smagas situācijas un smadzenes nespēj ar visu tikt galā, var parādīties **mentālās veselības problēmas**. Cilvēkiem Tavā vecumā visbiežāk šīs problēmas izpaužas kādā no pieciem veidiem – kā trauksme, depresija, nomāktība, bieža vielu lietošana vai konflikti.

## 5 biežākās pusaudžu mentālās veselības problēmas

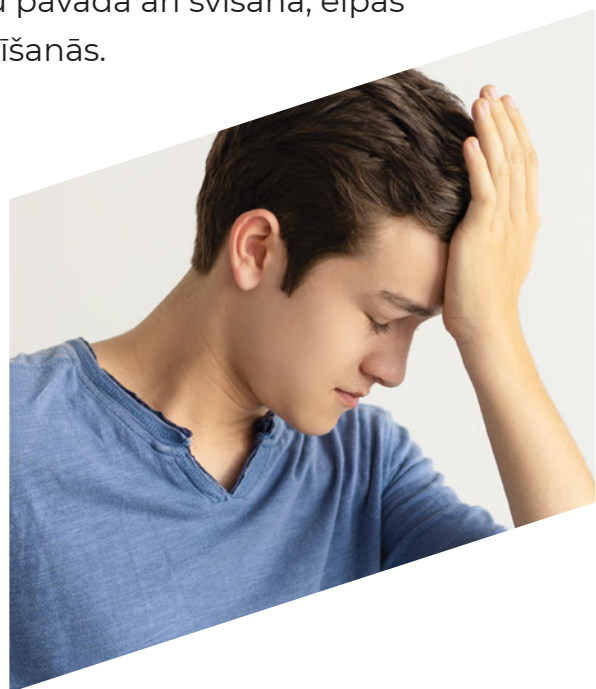


### **Trauksme**

Liels uztraukums bez iemesla, kas sāk traucēt darīt ikdienas lietas, piemēram, mācīties vai apmeklēt publiskus pasākumus. Trauksme var izpausties arī kā panikas lēkmes – biedējoša sajūta, kad liekas, ka tūlīt notiks kaut kas ļoti slikts, Tu noģībsi vai varbūt pat nomirsi. Bieži šo sajūtu pavada arī svišana, elpas trūkums un sirds dauzīšanās.

### **Nomāktība**

Skumjas, bēdīga sajūta, kas reizēm izraisa vēlmi izolēties no citiem, pavadīt laiku tikai vienatnē vai arī zaudēt interesi par lietām, kas agrāk likās svarīgas. Kad šādas sajūtas ir ļoti ilgstošas, grūti izturamas vai sāk traucēt mācībām un attiecībām, to sauc par depresiju.



### **Paškaitējums**

Reizēm iekšējie stāvokļi ir tik grūti izturami, ka gribas tos mazināt, nodarot sev pāri. Visbiežāk tādās reizēs pusaudži graizās. Dažreiz arī var ienākt prātā domas par pašnāvību. Tas ir skaidrs signāls, ka noteikti vajadzīgs papildu atbalsts!



## Vielas

Dažiem jauniešiem problēmas izpaužas kā vielu vai alkohola lietošana. Viņi sāk tos lietot daudz vairāk nekā citi vienaudži un tādēļ nonāk nepatīkšanās mājās, skolā vai policijā. Ar laiku vielu lietošana sāk radīt arī citus sarežģījumus – piemēram, sliktākas attiecības ar draugiem vai mazāk spēju koncentrēties mācībām un sportam.



## Konflikti

Arī bieži strīdi ar draugiem un skolotājiem vai nebeidzami konflikti mājās var būt veids, kā izpaužas mentālās veselības problēmas. Reizēm tas var pāraugt kautiņos vai problēmās ar policiju.



**Ja Tu vai Tavs draugs saskaras ar kādu no mentālās veselības problēmām, seko**

## Plaukstu likumam:

**1. Izrunājies.**

Ja nepalīdz

**2. Mentālās tehnikas.**

Ja nepalīdz

**3. Pieaugušais.**

Ja nepalīdz vai nav pieejams

**4. Profesionāla palīdzība.**

Ja nevar gaidīt

**5. Zvani **116111** (Bērnu un pusaudžu uzticības telefons).**

**Atceries! Ja pastāv apdraudējums tavai vai otra cilvēka dzīvībai, zvani **113** (Neatliekamā medicīniskā palīdzība).**



# PRASMES

Ja Tevi vai draugu piemeklē pēkšņa mentālās veselības problēma, piemēram, trauksme pirms kontroldarba vai panikas lēkme kafejnīcā, tad var pielietot

## 4 mentālās tehnikas.

Tās strādā kā ātrā palīdzība, lai palīdzētu smadzenēm noņemt tūlītēju stresu un spriedzi. Šīs tehnikas labi palīdz arī saglabāt mentālo līdzsvaru ikdienā, tādēļ vari tās izmantot no rītiem pirms skolas vai periodos, kad ir lielāki stresi.

Vislabāk tās darbojas, kad atrodies klusā, mierīgā vietā, dažiem labāk patīk to darīt stāvus, citiem sēžot. Atrodi vietu un pozu, kādā Tev to darīt ir visērtāk. Ja iesaki kādu no tehnikām draugam, kuram ir trauksme vai panikas lēkme, vispirms pajautā, vai viņam ir ērti un kādā pozā viņš gribētu atrasties.

### Miera elpa

1. Uzliec vienu plaukstu uz vēdera, pie nabas.
2. Lēnām ievelc dziļi elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders piepūšas.
3. Aizturi elpu, izskaitot līdz 3.
4. Lēnām izpūt elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders noplok.
5. Atkārto 3-10 reizes.

Turpinājums - nākamajā lapaspusē



## Sazemēšanās

Apskaties sev apkārt un saskaiti:

- 5 lietas, kuras Tu vari redzēt (piemēram, priekšmeti, cilvēki);
- 4 lietas, kuras Tu sajūti (vējš, temperatūra, pieskāriens);
- 3 lietas, kuras Tu dzirdi (troksnis, mūzika, balss);
- 2 lietas, kuras Tu saod (ēdiens, kafija);
- 1 lieta, kuru Tu sagaršo (košļene, mentols).

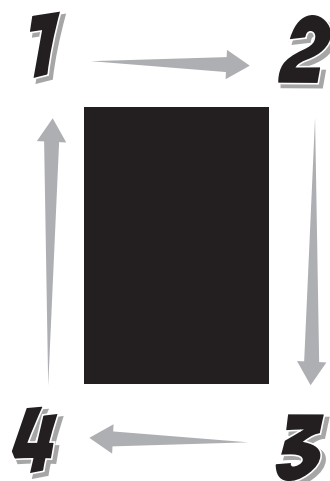
Labā doma ir turēt kabatā mentola košļenes vai sūkājamās konfektes – tad Tev ne tikai būs garša, uz ko koncentrēt uzmanību saņemējoties, bet mentols var sniegt arī viegli nomierinošu efektu.



## 4 stūri

Atrodi ar skatienu kādu lietu, kurai ir četrstūra forma, – tas var būt logs, durvis, skapis vai jebkāds priekšmets ar četriem stūriem.

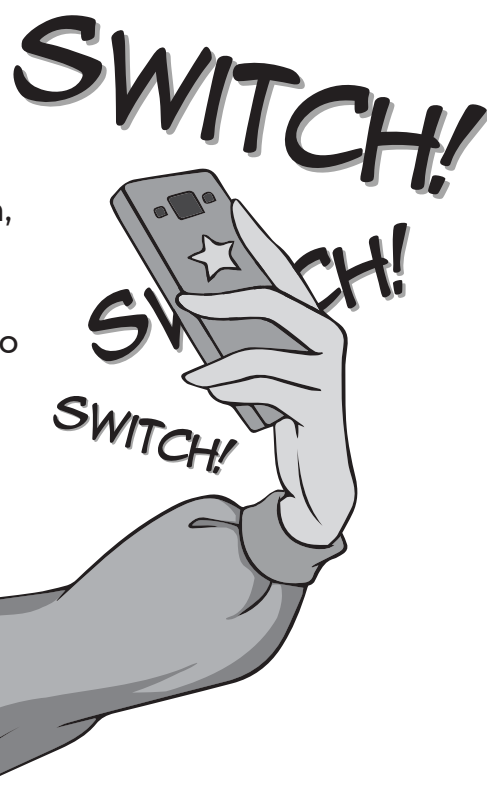
1. Ar skatienu lēnām slīdi pa četrstūra īsāko malu, vienlaikus ievēlot elpu.
2. Tagad skatienu virzi pa garāko malu un tikmēr izelpo.
3. Turpini šādā pat veidā ar abām pārējām malām.
4. Atkārti ar šo pašu vai citu četrstūri, līdz trauksme mazinājusies.



## Switch

Trauksmē vai panikas lēkmē visa Tava uzmanība koncentrējas tieši uz biedējošajām sajūtām un domām. Jo vairāk par to domā, jo vairāk uztraucies, un tas situāciju tikai pasliktina. *Switch* nozīmē uzmanības pārslēgšanu – no trauksmes domām uz jebkādam citām, lai mazinātu biedējošo sajūtu.

1. Laicīgi izdomā, kas būs Tavs *Switch*. Dažiem tas ir mobilais telefons – *TikTok* vai mobilā spēle, citi izmanto mūziku vai kādu mīļu *Youtube* video.
2. Svarīgi, lai *Switch* vienmēr būtu Tev pa rokai un viegli pieejams. Tam jābūt kam tādā, kas uzreiz spēj piesaistīt Tavu uzmanību.
3. Kad Jūti tuvojamies paniku vai Tev galvā ienāk trauksmes domas, atkārti sev prātā: “*Switch! Switch! Switch!*” un ātri pārej uz savu pārslēgšanās tehniku.
4. Turpini novērst savu uzmanību aptuveni 2 minūtes.



# ZINĀŠANAS

Svarīgākās lietas, kuras vienmēr paturēt prātā, lai Tu un Tavi draugi vienmēr varētu justies droši un saņemt atbalstu, ja tāds būs nepieciešams. Labā ziņa ir tā, ka **Tev jāatceras tikai viena lieta!**

**Viens draugs**, ar kuru Tu vari izrunāties un pastāstīt par savām problēmām. Drauga vārds \_\_\_\_\_.

**Viens pieaugušais**, kuram Tu vari uzticēties, ja nonāksi smagā situācijā vai draugi nevarēs palīdzēt. Tas var būt kāds no ģimenes, radnieks, kāds no Tavu draugu vecākiem, psihologs, skolotājs vai sporta treneris. Pieaugušā vārds un telefons \_\_\_\_\_.

**Viens telefons**, pa kuru zvanīt krīzes brīdī vai tad, ja apkārt nav neviena, kas varētu Tev palīdzēt: **116111**.



**+ BONUSS!**

# SARUNAX®

## Spēcīgākās iedarbības līdzeklis Tavai mentālajai veselībai!

- Palīdz tikt galā ar stresu un ievērojami samazina mentālās veselības riskus.
- Uzlabo pašsajūtu, funkcionēšanu un emocionālo stāvokli.
- Pieejams bez maksas visā Latvijā.

### Lietošanas instrukcija:

Sarunājies. Runā par lietām, kas Tev ir svarīgas. Ja kāda lieta Tevi nomāc, tas nav iemesls kaunēties vai mēģināt aizmirst! Tieši otrādi – mēģini izrunāt to ar kādu, kam vari uzticēties. **Tas liks Tev justies labāk – 100% garantēts.**

### Kā tas darbojas?

Vārdi veidojas smadzenēs, ietekmējot neironu savienojumus, – katrs izrunāts vārds nedaudz maina smadzeņu darbību. Tādēļ sarunas palīdz samazināt stresu, pārstrādāt negatīvās emocijas un ietekmēt prāta stāvokļus. Saruna ar draugu vai kādu Tev tuvu cilvēku ievērojami samazina jebkādus riskus un palīdzēs atrisināt Tavas problēmas.

Saruna ir arī svarīgākais veids, kā atrast speciālistu palīdzību, ja tāda būs nepieciešama. Dažos gadījumos Tev būs nepieciešams Sarunax-MAX. Tās ir īpašas iedarbības terapeitiskās sarunas, kuras var piedāvāt mentālās veselības speciālisti, piemēram, psihologs vai psihoterapeits. Šie speciālisti ir laba izvēle arī tad, ja Tev tuvumā nav neviena uzticama pieaugušā.

# EMOMETRS

Ikdienā smadzenes nemitīgi dod Tev svarīgus signālus, kas ļauj labāk orientēties situācijās un vieglāk tikt galā ar stresiem. Šie signāli ir Tavi iekšējie stāvokļi jeb emocijas. Jo labāk spēsi tos atpazīt, jo labākā formā varēsi uzturēt savu mentālo veselību. Ātri atpazīt savus iekšējos stāvokļus Tev var palīdzēt Emometrs. Tas ir viegls veids, kā saprast signālus, kurus ar emocijām vēlas nodot smadzenes.

## Emocija: Laimīgs

*Ko smadzenes man signalizē: šis brīdis Tev pierāda, ka reizēm Tu ar visu vari tikt galā, Tev priekšā ir daudz priecīgu lietu un dzīve var būt laba. Izbaudi šo brīdi un veido labas atmiņas.*



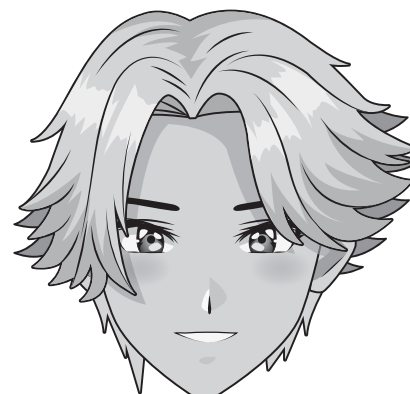
## Emocija: Satraukts

*Ko smadzenes man signalizē: Tu šobrīd esi paaugstinātā trauksmes stāvoklī. Iespējams, Tu nejūties drošs vai baidies par kaut ko. Neliela trauksme palīdzēs Tev mobilizēties un tikt galā ar sarežģītām situācijām. Bet pieskatī, lai trauksme nepāraug panikā.*



## Emocija: Mierīgs

*Ko smadzenes man signalizē: Tu jūties drošībā un Tavs prāts darbojas skaidri un precīzi. Šis ir stāvoklis, kurā Tu vislabāk spēj mācīties, apgūt jaunas prasmes, kā arī pieņemt izšķirošus lēmumus. Ja Tev nepieciešams atrisināt kādu svarīgu lietu, noteikti pagaidi šo emociju – tādā veidā smadzenes Tev dod zaļo signālu, ka rīkosies labākajā iespējamajā veidā.*





## Emocija: Skumjš

*Ko smadzenes man signalizē: Tev šobrīd nepieciešams paņemt pauzi, lai atgūtu fiziskos un garīgos spēkus. Iespējams, esi zaudējis sev ko svarīgu, nejūties labi par sevi vai arī esi piedzīvojis kādu sliktu notikumu. Mēģini atpūsties un darīt lietas, kuras liek Tev justies labāk, piemēram, klausīties mūziku, zīmēt vai iziet ārā ar draugiem. Reizēm kādu laiku negribas darīt neko – arī tas ir pilnīgi normāli. Tikai pieskati, cik ilgi jūties skumjš. Ja skumjas turpinās vairākas nedēļas vai pat mēnešus pēc kārtas un tas sāk ietekmēt Tavu dzīvi, tas ir drošs signāls – vajadzīgs papildu atbalsts!*



## Emocija: Dusmīgs

*Ko smadzenes man signalizē: Tev kāds ir nodarījis pāri, apvainojis, aizkaitinājis vai kā citādi licis kļūt agresīvam. Bieži dusmas rodas arī tad, ja jūties bezspēcīgs vai esi atstāts bez izvēles iespējām. Dusmas un agresija ir svarīgas un vajadzīgas emocijas, jo palīdz Tev sevi aizstāvēt. Galvenais – dusmās nevajag pieņemt nekādus lēmumus un uzmanies, lai tās neatņemtu Tev paškontroles spējas.*



**Atceries:** nav labu vai sliktu emociju!  
Lai labi justos un funkcionētu, cilvēkam nepieciešamas visas emocijas, kādas vien ir Emometrā.

**Svarīgi tikai, lai neviena no tām nepārņemtu Tevi pilnībā.**

# PPP PIRMĀ PSIHOLOGISKĀ PALĪDZĪBĀ

Materiāls ir tapis Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ