

# PAŠPALĪDZĪBAS METODES

PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI  
pieaugušajiem



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**PAŠPALĪDZĪBA** ir rūpes par sevi, ikdienā praktizējot metodes, kas sekmē labsajūtu gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē. Pašpalīdzības metodes var palīdzēt pārvarēt stresu, mazināt spriedzi un izdegšanas risku, kā arī palielināt enerģijas līmeni.

## BIEŽĀK IZMANTOTĀS PAŠPALĪDZĪBAS METODES:

**1** Izveido **strukturētu dienas plānu**, kurā atvēli laiku ikdienas pienākumu izpildei, regulārām atpūtas pauzēm, brīvā laika aktivitātēm un laika pavadīšanai ar sev tuvajiem. Neaizmirsti arī par regulārām, veselīgām ēdienreizēm. Vēlams dienā veicamos darbus sakārtot **prioritārā secībā**.



**2** **Fiziskās aktivitātes** ir lielisks veids, kā uzlabot vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību. Pieaugušajiem tiek rekomendētas **vidējas intensitātes** (peldēšana, aktīva dejošana, intensīva pastaiga u.c.) fiziskās aktivitātes **vismaz 150 minūtes nedēļā**.



**!** Ar fiziskajām aktivitātēm sāk nodarboties pakāpeniski!

**3** Velti pietiekamu laiku kvalitatīvam **miegam**. Pieaugušo miega ilgumam vajadzētu būt **vismaz 7 stundām diennaktī**.



**4** Praktizē progresīvo **muskuļu relaksāciju**, secīgi sasprindzinot un atslābinot ķermeņa muskulatūru. Vingrinājumu atkārto **3–5 reizes**.



Brīžos, kad izjūti spriedzi, kontrolē savu elpošanu, **praktizējot dziļās elpošanas tehniku**.

## **5** KĀ VEIKT DZIĻO ELPOŠANU?



Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turot taisnu muguru



Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru – uz vēdera



Skaitot līdz 4, lēnām ieelpo caur degunu



leturi nelielu pauzi



Skaitot līdz 6, izelpo caur muti

**6** Centies pārslēgt uzmanību no trausmainām domām uz jebkādam citām (lai vieglāk pārslēgtu uzmanību, izmēģini **pierakstīt uz lapas** savas trausmainās domas).



**7** Saņem atbalstu, **pavadot brīvo laiku ar draugiem un ģimeni**. Izstāsti sev tuvajiem, kā jūties. **Mācies runāt arī par savām dūsmām un pārdzīvojumiem**.



**8** Centies atrast līdzsvaru starp darbu un privāto dzīvi. Pēc darba laika **izslēdz ar darbu saistītos paziņojumus datorā un telefonā, apzinies savas vajadzības un jūtas**, nodarbojies ar saviem **hobijiem un relaksējies**.



**9** Rūpējies par sevi un savu ķermeni, piemēram, dodies pastaigā pa parku vai mežu, ej siltā dušā vai vannā u.c. Katras dienas beigās pasaki sev **trīs pateicības vārdus**.



**LAI UZTURĒTU LĪDZSVARU STARP IKDIENAS DARBIEM UN RŪPĒM PAR SEVI, PAŠPALĪDZĪBAS METODES IR JĀPRAKTIZĒ REGULĀRI!**