



Slimību profilakses un
kontroles centrs

PAŠPALĪDZĪBAS DARBA BURTŅĪCA

PSIHISKĀS VESELĪBAS

VEICINĀŠANĀ

PUSAUDŽIEM



Gandrīz visi kaut reizi dzīvē ir izjutuši uztraukumu, stresu vai nomāktību. Reizēm būt pusaudzim nav viegli.

Pusaudžu vecumu (10–19 gadi) dēvē par pārmaiņu laiku, kad zēni un meitenes nobriest. Šīs pārmaiņas ir saistītas ar pubertāti, ko nosaka dažādi hormoni jeb bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē cilvēka izskatu, aktivitātes līmeni un pašsajūtu. Hormonu ietekmē mainās pusaudžu emocionālais stāvoklis, tāpēc biežāk var novērot vieglu aizkaitināmību un uzbudināmību, sliktu garastāvokli, depresīvu noskaņojumu, sajūtu, ka neviens nesaprot, trūkumu pārvērtēšanu un problēmu pārspīlējumu, straujas pārejas no patīkamām uz nepatīkamām emocijām un otrādi.

Tāpat pusaudži piedzīvo jaunas dzīves situācijas, kas var izraisīt spriedzi un uztraukumu. Piemēram, pirmās attiecības, neziņu, ko sagaidīt no dzīves, kautrēšanos runāt par intīmiem jautājumiem, izmaiņas ārējā izskatā, sevis iepazīšanu un salīdzināšanu ar citiem vienaudžiem u.tml.

Attiecības ar vecākiem, draugiem un klasesbiedriem, sociālie mediji, skolas un privātā dzīve ir tikai daži no faktoriem, kas var ietekmēt emocijas un psihoemocionālo pašsajūtu šajā vecumā.

Psihiskā veselība ir tikpat svarīga kā fiziskā veselība. Lai uzturētu labu psihisko veselību, par to ir jā rūpējas katru dienu. Rūpes par psihisko veselību ļauj justies labāk, dzīvot mierīgāk un sasniegt savus mērķus, kā arī mazīna risku attīstīties dažādām psihiskām slimībām, kā depresijai, trauksmei u.tml.



Kas var palīdzēt tikt galā ar psihoemocionālajām grūtībām?

Ir vairākas metodes, kuras var praktizēt katru dienu, lai uzlabotu un veicinātu psihisko veselību. Šī darba burtnīca sniegs Tev iespēju iepazīt un izmēģināt dažādas pašpalīdzības metodes, lai palīdzētu atrast piemērotāko veidu, kā rūpēties par savu psihisko veselību.

IEPAZĪSTI SEVI



Mani padara laimīgu:

.....

.....

.....

.....



Trīs manas dzīves
neatņemamas sastāvdaļas:

.....

.....

.....

.....



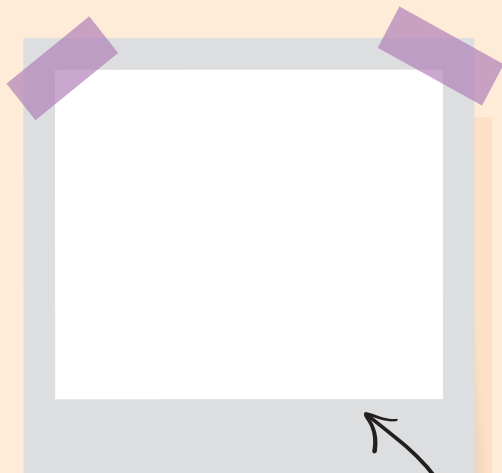
Trīs aktivitātes, kuras vēlos
izmēģināt:

.....

.....

.....

.....



Uzzīmē sevi



Trīs aktivitātes, kas man
rada prieku:

.....

.....

.....

.....



Trīs dzīves situācijas, kurās
esmu izjutis uztraukumu:

.....

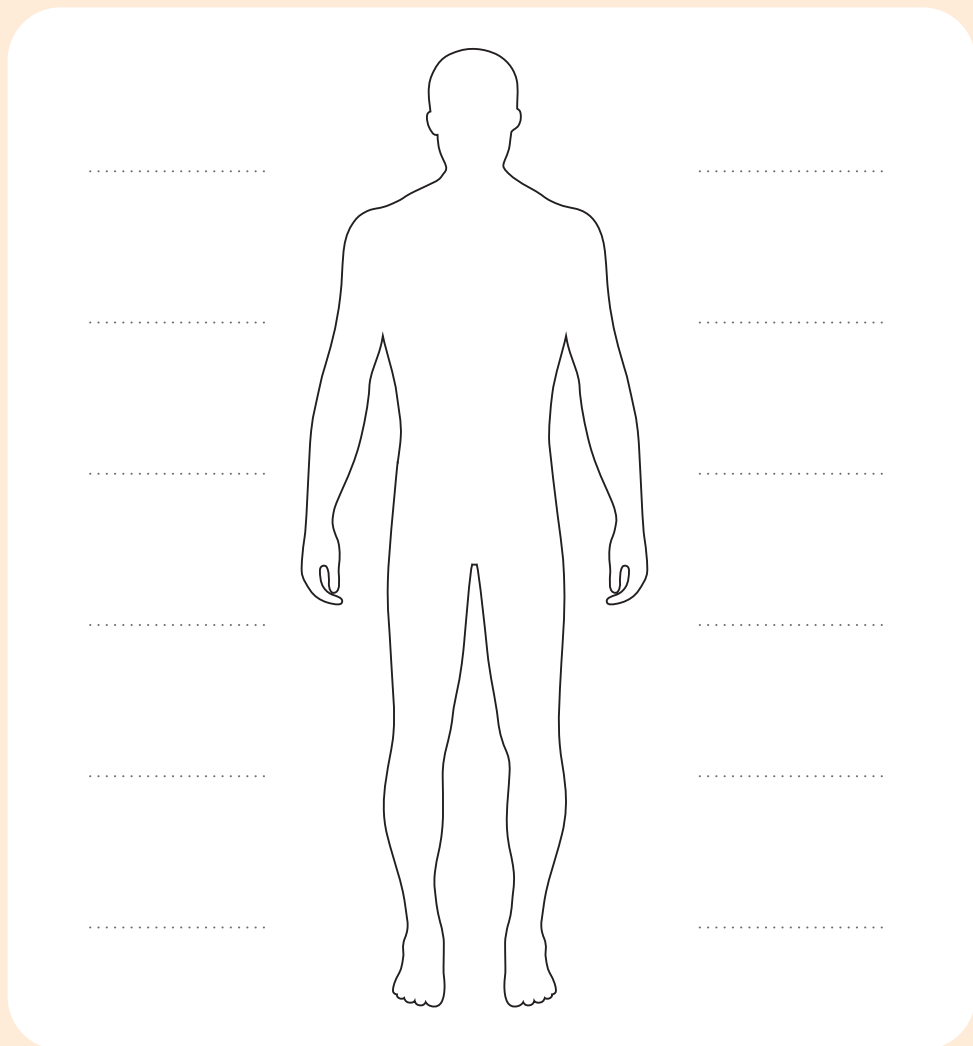
.....

.....

.....

Kādas izmaiņas Tu novēro savā ķermenī, kad esi uztraucies?

Atzīmē cilvēka attēlā tās ķermeņa daļas, kur parasti pamanī vai sajūti izmaiņas uztraukuma vai stresa laikā. Centies aprakstīt, kādas izmaiņas rodas atzīmētajās ķermeņa daļās. Piemēram, pastiprināta svīšana, sāpes, nieze, apsārtums, spiediena izjūta, sirdsklauves u.tml. Atceries, ka šajā uzdevumā nav pareizu vai nepareizu atbilžu, jo katrs cilvēks atšķirīgi reaģē uz uztraukumu.



Savu emociju izprašana un izmaiņu pamanīšana ķermenī var palīdzēt Tev izvēlēties piemērotākās pašpalīdzības metodes, kurām ikdienā veltīt laiku.

KAS IR PAŠPALĪDZĪBA?

PAŠPALĪDZĪBA ir rūpes par sevi, kad tiek praktizētas metodes, kas uzlabo psihoemocionālo pašsajūtu gan privātajā, gan skolas dzīvē. Pašpalīdzības metodes var palīdzēt pārvarēt uztraukumu, mazināt nogurumu un nomāktību, kā arī palielināt enerģijas līmeni ikdienā.

Pastāv dažādas pašpalīdzības metodes, kas var palīdzēt uzlabot Tavu psihoemocionālo pašsajūtu. Kādam var palīdzēt futbols vai atpūta vannā, citam – mūzika, dejas un grāmatu lasīšana. Neierobežo sevi – esi radošs un atrodi metodes, kas Tev vislabāk palīdz uzlabot psihoemocionālo pašsajūtu! Ja kāda no metodēm nestrādā, neapstājies – izmēģini citu!

Kā citi pusaudži raksturo pašpalīdzību?

“Tā ir patīkama nodarbe, kas ļauj izvairīties no uztraukuma. Pārliecinies, ka ikdienā veic vismaz vienu darbību, kas Tev sagādā prieku!”

“Tās ir zināšanas un izpratne par veidiem, kas var palīdzēt justies labāk un tikt galā ar psihoemocionālām grūtībām.”

“Runāšana par psihisko veselību ar sev tuvajiem un ieklausīšanās citos.”

“Lietot veselīgu, sabalansētu uzturu un pietiekami izgulēties.”

“Pašpalīdzība nozīmē veltīt laiku dažādām ikdienas lietām/ darbībām, kas Tev patīk. Ir svarīgi katru dienu plānot dienā veicamās aktivitātes.”

“Pašpalīdzība piepilda mūs ar enerģiju un prieku, nevis nogurdina.”

LAIKA PLĀNOŠANA

Strukturēta dienas plāna izveide

Laika plānošana ir viena no pašpalīdzības metodēm, kas var uzlabot psihoemocionālo pašsajūtu, jo tā palīdz Tev atrast līdzsvaru starp skolu un privāto dzīvi, plānojot dienas aktivitātes un tām nepieciešamo laiku. Tas nozīmē, ka Tu pagūsi izpildīt visas iecerētās aktivitātes un Tev neradīsies lieks uztraukums par nepaveiktiem vai atliktiem darbiem. Izveido **strukturētu dienas plānu**, kurā ielāno laiku ne tikai mācībām, mājasdarbiem, regulārām atpūtas pauzēm, hobijiem un kopābūšanai ar ģimeni vai draugiem, bet arī pašpalīdzības metodēm jeb rūpēm par psihisko veselību.

Ikdienas aktivitāšu plānu vari pielāgot katrai nedēļai vai mēnesim atkarībā no stundu saraksta, ārpusskolas aktivitātēm vai citiem plāniem un prioritātēm. Dienā veicamos darbus un aktivitātes plānā **kārto secīgi, sākot ar svarīgāko**, piemēram, mācību stundu apmeklēšanu, laiku mājasdarbiem un pulciņiem/hobijiem u.tml. Kad esi saplānojis svarīgāko, iekļauj savā plānā arī citas aktivitātes, kuras vēlies paveikt dienas laikā. Atceries savā plānā iekļaut regulāras un veselīgas ēdienreizes, fiziskās aktivitātes, kā arī laiku atpūtai.

Manas ikdienas svarīgākās aktivitātes un darbi prioritārā secībā:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

10.

11.

12.

13.

Citas aktivitātes un darbi, kurus varu iekļaut dienas plānā, ja man ir brīvs laiks:

Protams, neaizmirsti dienas plānā iekļaut arī Tevis izvēlētās pašpalīdzības metodes, kuras iepazīsi šajā darba burtnīcā. Pašpalīdzības metožu praktizēšanu ieteicams ieviest kā Tavas ikdienas neatņemamu sastāvdaļu. Pašpalīdzības metodes vari praktizēt visas dienas garumā, tāpēc ielāno tās jebkurā sev ērtā un brīvā laikā. Izmēģini vienu vai vairākas pašpalīdzības metodes un izvēlies tās, kas Tev vislabāk palīdz uzraudzīt un pozitīvi ietekmēt psihoemocionālo pašsajūtu.



Izveido strukturētu vienas nedēļas plānu, kurā ieraksti svarīgākās ikdienas aktivitātes!



Izgriez plānu un piestiprini to sev redzamā vietā!

1.nedēļa



PIRMDIENA

.....
.....
.....

OTRDIENA

.....
.....
.....

TREŠDIENA

.....
.....
.....

CETURTDIENA

.....
.....
.....

PIEKTDIENA

.....
.....
.....

SESTDIENA

.....
.....
.....

SVĒTDIENA

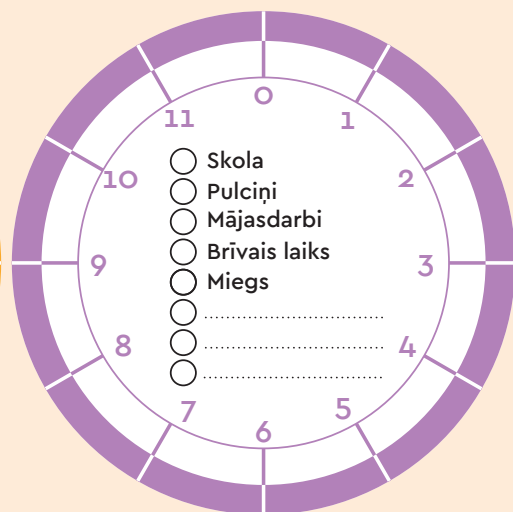
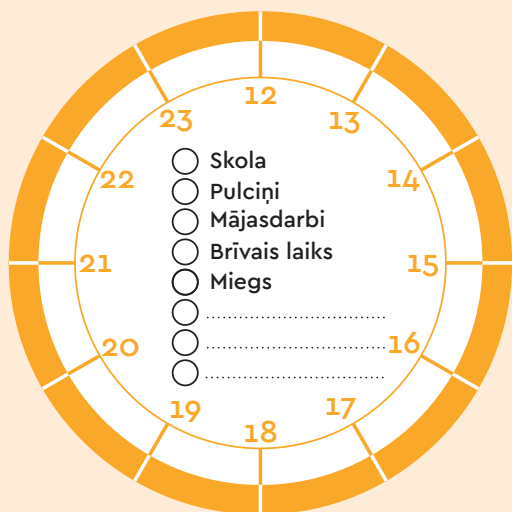
.....
.....
.....

Produktivitātes aplis

Lai apzinātos, kādu diennakts daļu velti konkrētām aktivitātēm, Tev var noderēt **“produktivitātes aplis”**. Tas ļaus saprast, kas dienas laikā ir ticis paveikts.

“Produktivitātes aplja” aizpildīšana ir pavisam vienkārša:

1. **Izvēlies katrai aktivitātei savu krāsu vai simbolu**, ar kuru izkrāso vai atzīmē katru pulksteņa iedaļu atbilstoši aktivitātei/-ēm, kuras veici tajā laikā. “Produktivitātes aplis” vari aizpildīt, balstoties uz vakardienas aktivitātēm, vai arī pildīt to aktuālās dienas laikā. Pavadīto laiku pie viedierīcēm var palīdzēt noskaidrot dažādas lietotnes.
2. **Izkrāso/atzīmē katru pulksteņa iedaļu** atbilstoši tam, kādu aktivitāti attiecīgajā laikā veici.



3. **Aplūko savu “produktivitātes apli” un izdari secinājumus**. Vai aplī ir iekļautas ikdienas aktivitātes, kuras Tev bija svarīgi paveikt? Ja aplī neizdevās iekļaut visas sev būtiskās ikdienas aktivitātes – kādi tam bija šķēršļi?

.....

.....

.....

.....

4. Kādām aktivitātēm, Tavuprāt, būtu jāvelta vairāk laika ikdienā, taču kurām – mazāk? Ko Tu varētu darīt, lai realizētu izmaiņas savā dienas plānā, ja tās ir nepieciešamas? Cik lielā mērā Tu tici tam, ka spēsi realizēt šīs izmaiņas?

RELAKSĀCIJAS METODES

Dziļās elpošanas tehnikas

Brīžos, kad izjūti uztraukumu, spriedzi vai saspringumu, kontrolē savu elpošanu, **praktizējot dziļās elpošanas tehniku**. Mierīga un kontrolēta elpošana aktivē parasimpātisko nervu sistēmu un rada nomierinošu efektu.



Kā veikt dziļo elpošanu?

- Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turot taisnu muguru.
- Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru – uz vēdera.
- Skaitot līdz četri, lēnām ieelpo caur degunu (ieelpas laikā piepūt vēderu kā balonu).
- Ieturi nelielu pauzi (aizturi elpu uz pāris sekundēm).
- Skaitot līdz seši, izelpo caur muti (izelpas laikā ievēlc vēderu uz iekšu).



Dziļās elpošanas vingrinājumus ieteicams veikt **vairākas reizes dienā**. Ja ikdienā izjūti trauksmi, **elpošanas vingrinājumi jāmacās tad, kad trauksmes simptomu nav** (piemēram, ja Tu ikdienā piedzīvo panikas lēkmes, elpošanas vingrinājumi jāpraktizē brīžos, kad panikas lēkmju nav, lai apgūtu elpošanas tehniku un panikas lēkmes laikā pielietotu jau iegūtās zināšanas).

Lai elpošanas vingrinājumi būtu efektīvi, tie jāveic ilgāku laika periodu, piemēram, 2–5 minūtes, lai trauksmes stāvokli nomierinātu ķermeni un prātu.

Piezīme. Ja dziļās elpošanas laikā izjūti nelielu galvas reiboni – nesabīsties. Tā ir normāla ķermeņa reakcija. Tas nozīmē, ka smadzenes saņēma palielinātu skābekļa daudzumu.

Izmēģini dziļo elpošanu un uzraksti, kādas sajūtas novēroji pēc elpošanas vingrinājuma veikšanas?

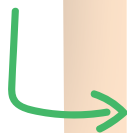
.....

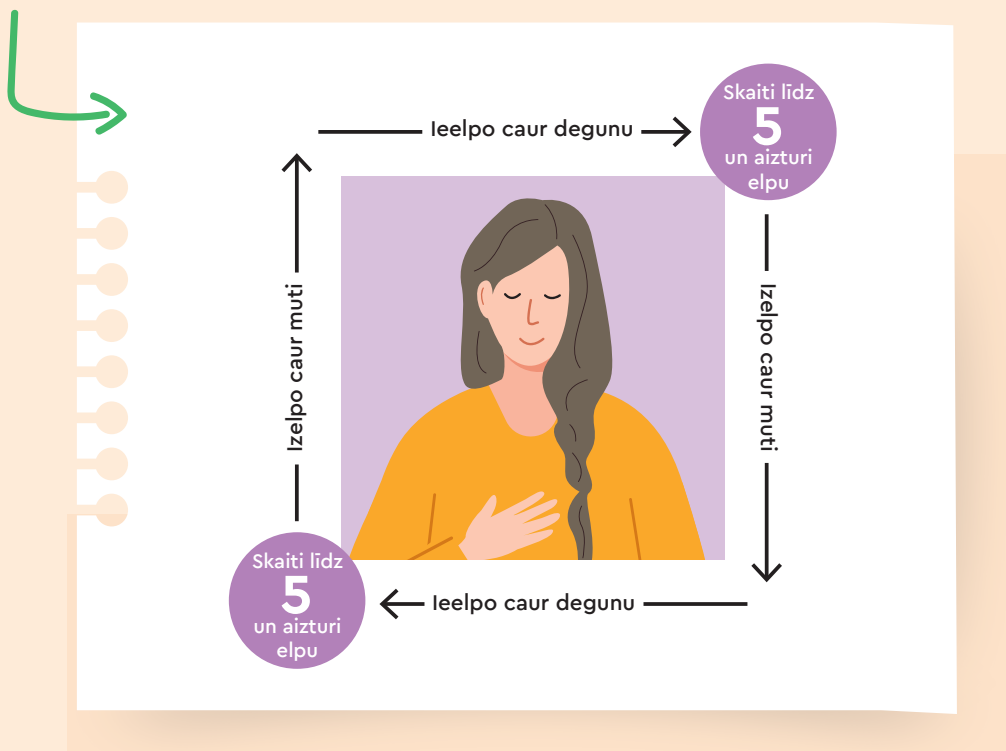
.....

.....

Lai vieglāk iegaumētu dziļās elpošanas tehnikas principu, vari veikt **uzdevumu "4 stūri"**

Saskati savā apkārtnē kādu priekšmetu četrstūra formā, piemēram, logu, kasti, durvis, skapi v.tml. Lēnām virzot savu skatienu no kreisās puses pa četrstūrīnā priekšmeta augšējo malu, veic ieelpu caur degunu. Tiklīdz esi ticis līdz malu savienojuma vietai (stūrim), aizturi elpu un skaiti līdz pieci. Pēc tam virzi acu skatienu pa četrstūra sānu malu, vienlaikus izelpojot caur muti. Iepriekš aprakstīto principu ievēro arī ar atlikušajām malām. Atkārto vingrinājumu, līdz satraukums sāk mazināties. Lai labāk izprastu uzdevumu, izmanto attēlā redzamo paraugu.





Muskuļu relaksācijas tehnika

Bieži vien stresa situācijās ķermeņa muskuļi mēdz saspringt. Lai atslābinātu ķermeņa muskulatūru un atbrīvotos no spriedzes, Tev var noderēt muskuļu relaksācijas tehnika.

Muskuļu relaksācijas laikā pakāpeniski tiek sasprindzināta un atslābināta visa ķermeņa muskulatūra. Katru muskuļu grupu ieteicams sasprindzināt, skaitot līdz desmit (skaitīt var skaļi vai domās). Sasprindzumu domās var arī vizualizēt. Iedomājies, ka rokās paņēmi apelsīnu un stipri saspiedi desmit sekundes, tad pakāpeniski atlaid. Pēc desmit sekunžu sasprindzinājuma, Tev jāatslābinās. Atslābināšanās laikā drīkst "izpurināt" sasprindzināto ķermeņa daļu. Attiecīgās muskuļu grupas atslābināšanai jāvelta 15–20 sekundes. Strādājot ar konkrētu muskuļu grupu, pārējais ķermenis paliek sasprindzis. Muskuļu relaksācijas vingrinājumu ieteicams veikt katru dienu.

Piemērs muskuļu relaksācijas secībai:



1. Vingrinājuma laikā vērs uzmanību savai elpošanai.
2. Sasprindzini rokas dūrēs un turi desmit sekundes. Iedomājies, kā dūres savelkas arvien ciešāk. Pēc tam atslābini rokas. Atslābinoties iedomājies, ka iepriekš sasprindzinātā ķermeņa daļa kļūst mazāk spēcīga un atbrīvojas.
3. Tālāk sasprindzini muskuļus šādā secībā – seja, pleci, mugura, vēders, iegurnis, kājas, pēdas, kāju pirksti. Katra ķermeņa daļa jāspirdzina desmit sekundes, bet jāatslābina 15–20 sekundes.

AR EMOCIJĀM SAISTĪTĀS

PAŠPALĪDZĪBAS METODES

Emociju “nosaukšana vārdā”

Ikdienā smadzenes nemitīgi sūta Tev svarīgus signālus, kas ļauj labāk orientēties dažādās dzīves situācijās un vieglāk tikt galā ar stresu. Šie signāli ir Tavs iekšējais stāvoklis jeb emocijas. Ikdienā mēs piedzīvojam dažādas emocijas, tomēr ne vienmēr tās ir viegli atpazīt. Savu emociju atpazīšana jeb “nosaukšana vārdā” var palīdzēt uzturēt labu psihisko veselību un vieglāk kontrolēt emocijas.

Atceries, ka nav labu vai sliktu emociju – tās var būt patīkamas vai nepatīkamas. Lai cilvēkam būtu laba pašsajūta un augstas funkcionālās spējas, ir vajadzīgas visas emocijas. Svarīgi, lai neviena no tām nepārņemtu Tevi pilnībā.

Izmantojot emociju apli, nosauc vismaz trīs emocijas, kuras piedzīvoji vakar, kā arī uzraksti iemeslus vai situācijas, kas Tevi izraisīja šīs emocijas:

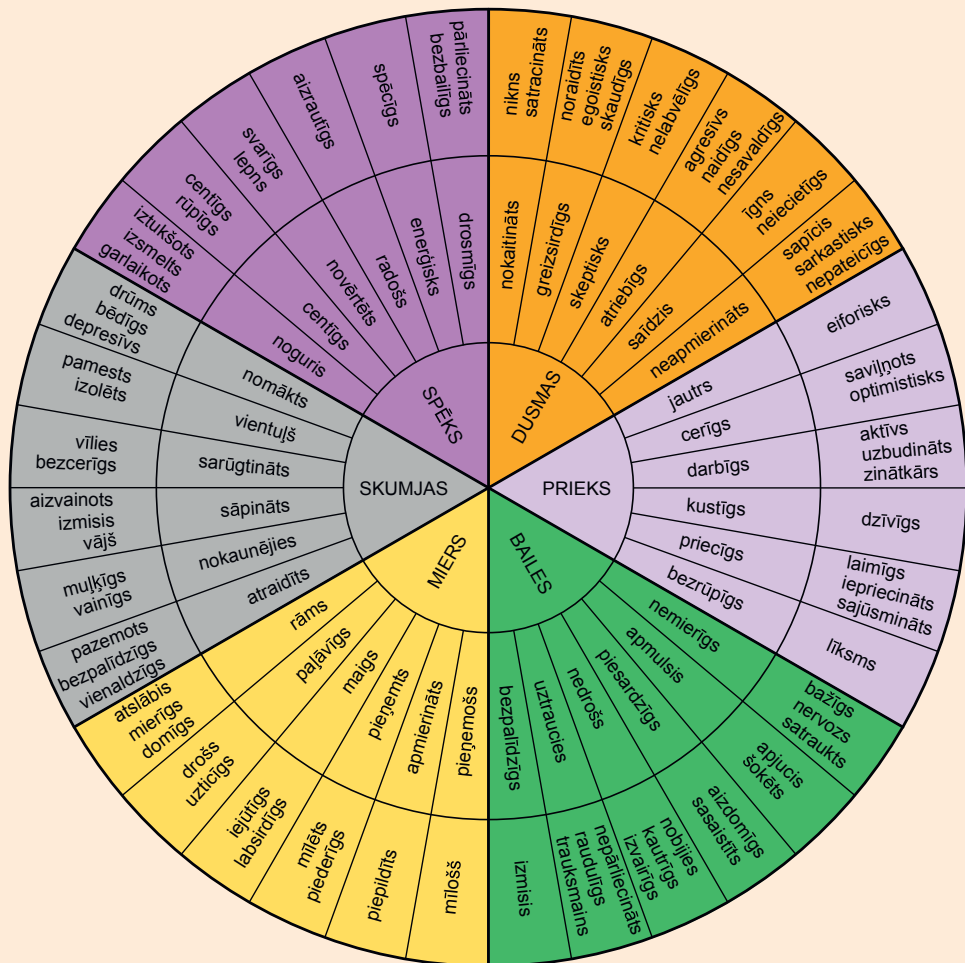
.....

.....

.....

.....

leskaties emociju apli un iepazīsties ar plašo emociju daudzveidību!



Avots: Gloria Willcox. 1982. *The Feeling Wheel: A Tool for Expanding Awareness of Emotions and Increasing Spontaneity and Intimacy*

Emociju izprašana

Izvēlies vienu patīkamu vai nepatīkamu emociju, ko piedzīvoji šodien vai vakar, un ieraksti to zemāk atvēlētajā vietā:

.....

***Piezīme.** Pievērs uzmanību, lai emociju vietā neapraksti situāciju vai uzvedību. Piemēram, ja saņēmi sliktu vērtējumu par kontroldarbu, kļuvi agresīvs un sāki raudāt, tā nebūs emocija, bet gan situācija un uzvedība. Piedzīvotās emocijas šajā gadījumā varētu būt dusmas, izmisums, skumjas u.c.*

Iztēlojies un uzzīmē, kā šī emocija varētu izskatīties (tas var būt arī tikai simbols).



.....

Apdomā, kāda skaņa vai dziesma varētu raksturot šo emociju?

.....

Kāda ir Tava reakcija, piedzīvojot šo emociju?

Piemēram, Tu izvairies no sabiedrības, sarunām, ietinies segā, klusē, no prieka lēkā, smeijies u.tml.

.....

Novērtē Tevis piedzīvotās emocijas intensitāti no 1 līdz 10!

(1 – ļoti vāji izteikta; 10 – ļoti stipri izteikta)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apraksti savas domas, izjūtot šo emociju!

Piemēram, "Kad esmu dusmīgs, domāju par..."; "Ja esmu nobijies, manī raisās domas par..." u.tml.).

.....

.....

.....

Katru vakaru uzraksti uz lapas dienā piedzīvotos notikumus, tostarp nepatīkamās domas!

Lai dienas beigās "iztukšotu" prātu, uz papīra uzraksti savas domas, sajūtas, izdarītos darbus, mūziku, kuru klausījies u.c. lietas vai darbības. Centies sakārtot domas prioritārā secībā, atdalot domas, kam jāpievērš tūlītēja uzmanība, no domām, kam vari pievērsties pēc kāda brīža. Tāpat iesakām sarežģītas domas sadalīt mazākās, viegli pārvaldāmās domās.

Piemērs. Es esmu dusmīgs → mani sadusmoja klasesbiedrs → viņš man nepalīdzēja pāru darbā → es biju atbildīgs par visiem darba uzdevumiem → man nepatīk, kad man vienam viss jā dara.

Savu domu pierakstīšanai vari izveidot atsevišķu žurnālu vai dienasgrāmatu. Tas var palīdzēt uzzināt vairāk par sevi un savu psihisko veselību.

Domu pierakstīšana var palīdzēt arī vieglāk pamanīt situācijas vai novērst domas, kas Tev liek uztraukties.

Uzraksti, par ko Tu šobrīd domā!

.....

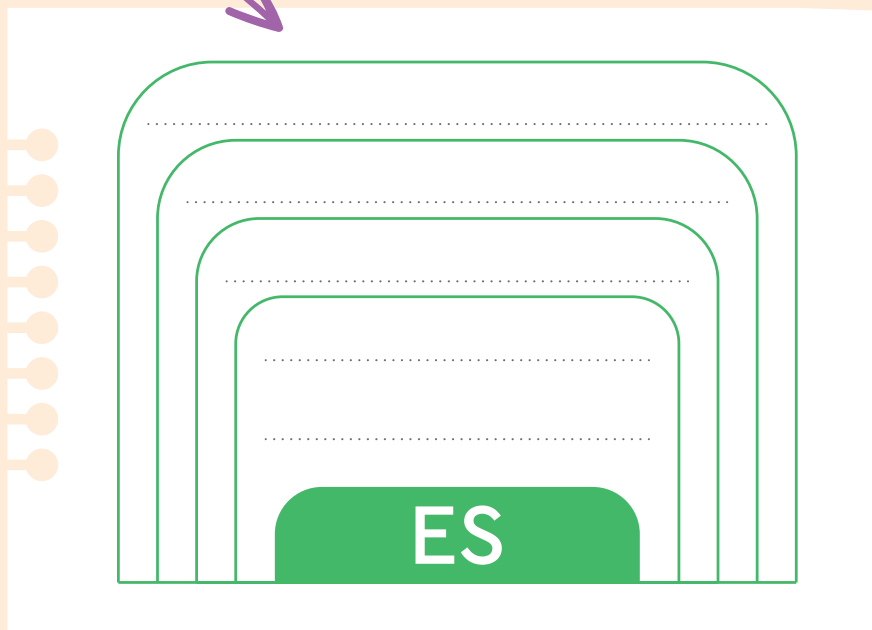
.....

.....

Pavadi brīvo laiku ar cilvēkiem, kuriem uzticies, un saņem nepieciešamo atbalstu!

Tie var būt draugi un ģimenes locekļi, skolotāji, pulciņu vadītāji u.c. Izstāsti sev tuvajiem, kā jūties. Mācies runāt arī par savām dusmām un pārdzīvojumiem. Nereti mums nepieciešams, lai kāds uzklausu mūsu pārdzīvojumus, nekritizējot un nenosodot pieņemtos lēmumus un izvēles. Reizēm arī padoms no apkārtējiem var ne tikai būt noderīgs, bet arī palīdzēt mazināt spriedzi.

Zemāk izveido sarakstu ar cilvēkiem, pie kuriem vari vērsties emocionāli grūtos brīžos. Sāc sarakstu ar mazāko lodziņu, tur ierakstot cilvēkus, pie kuriem Tu vērstos uzreiz (piemēram, kāds no ģimenes locekļiem). Tālākajos lodziņos ieraksti citus cilvēkus, kuriem Tu vēl uzticētos un spētu paust savas domas un sajūtas.



Spēja būt pateicīgam

Katru dienu pievērs uzmanību lietām, par kurām esi pateicīgs. Spēja būt pateicīgam ir jāizkopj. To var apgūt, ieklausoties sevī un novērtējot visus patīkamos brīžus un labās lietas, kas ar Tevi notikušas. Pateicības izteikšana palīdz mazināt negatīvās domas un uzlabot psihoemocionālo pašsajūtu.

Piemēri:

- *“Esmu pateicīgs/-a, ka esmu vesels/-a.”*
- *“Esmu pateicīgs/-a par labām attiecībām ar līdzcilvēkiem.”*
- *“Esmu pateicīgs/-a par šodien pagatavotajām vakariņām kopā ar ģimeni.”*

Pateicību sev vari izteikt ne tikai vārdos, bet arī darbībās, piemēram, dodies pastaigā pa parku vai mežu, velti laiku saviem hobijiem, ieej siltā dušā vai vannā.



Trīs lietas, par kurām šodien esmu pateicīgs/-a:

A white rectangular paper with a yellow paperclip at the top left corner. The paper has three horizontal dotted lines for writing.


PRAKTISKĀS

PAŠPALĪDZĪBAS METODES

Koncentrējies uz tagadni

Lai mazinātu uztraukumu un nomāktību, Tev var noderēt uzmanības vēršana tagadnei – pašreizējam brīdim un sajūtām. **To bieži dēvē par apzinātību.** Apzinātība nav tikai meditācija un dziļās elpošanas praktizēšana. Apzinātību var praktizēt, arī vēršot lielāku uzmanību savām maņām, veicot ikdienišķas darbības, piemēram, mazgājoties, tīrot zobus vai ēdot.

Vingrinājumu ieteicams veikt mierīgā vidē. Pirms vingrinājuma veikšanas dziļi ieelpo un izelpo. Pirmajā reizē var noderēt savu novērojumu un sajūtu pierakstīšana, tāpēc atbildes uz jautājumiem vari rakstīt šajā darba burtnīcā.

 **Apskati savu apkārtējo vidi.**


Kādas krāsas apkārtējā vidē Tu redzi?

A large white rounded rectangular box with two horizontal dotted lines for writing.

Kā Tu raksturotu gaismu, ko redzi?


.....

.....

 **Pievērs uzmanību smaržai.**

Kādas smaržas apkārtējā vidē Tu vari sajust?

.....


 **Sajūti savu ķermeni.**

Kādas ir sajūtas uz ādas? (piemēram, siltas, spiedošas, maigas u.tml.)

.....

Kādas sajūtas ir ķermenī? (piemēram, drebošas, siltas, spēcīgas, nosvērtas u.tml.)

.....


 **Ieklausies apkārtējās vides skaņās.**

Nosauc trīs skaņas, kādas dzirdi sev tuvumā!

.....

Nosauc trīs skaņas, kādas dzirdi tālumā!

.....

 **Pievērs uzmanību garšai.**

Vai Tev ir kāda garšas sajūta uz mēles? Ja ir, centies nosaukt un aprakstīt to!

.....

.....

Pievērs uzmanību savai elpošanai.

Kurā ķermeņa daļā Tu vislabāk izjūti ieelpu un izelpu (elpas kustību)?

.....

Aktivitāte "5-4-3-2-1" trauksmaino domu mazināšanai

Apskati savu apkārtni, pievērs uzmanību savām maņām un saskaiti:

5 lietas, kuras Tu redzi (piemēram, cilvēki, priekšmeti)

.....

.....

4 lietas, kuras Tu sajūti (piemēram, vējš, siltums, pieskāriens)

.....

3 lietas, kuras Tu dzirdi (piemēram, mūzika, transportlīdzekļi, cilvēku balsis)

.....

2 lietas, kuras Tu sasmaržo (piemēram, ēdiens, tēja, ziedi)

.....

1 lieta, kuru Tu sagaršo (košļājamā gumija, karamele, ēdiens, ūdens)

Idejai:

Veiksmīgākai uzdevuma izpildei somā vari turēt košļājamo gumiju vai karameles, jo tad Tev būs vieglāk vērst uzmanību uz uzdevuma izpildi. Tev lieliski noderētu arī ūdens pudele, kuru regulāri nēsā līdzi.

.....

Izveido pašpalīdzības komplektu/kasti

Pašpalīdzības komplektā ievieto priekšmetus, kas Tev var palīdzēt tikt galā ar stresu, spriedzi un relaksēties uztraukuma vai sasprindzinājuma mirkļos. Piemēram, kastē vari ievietot grāmatu/-as, fotoalbumu, stresa bumbu, rotaļlietas, segu, tēju vai citas lietas, kas Tevi nomierina.

Zemāk pašpalīdzības kastē ieraksti vai uzzīmē priekšmetus, kurus vēlētos tajā iekļaut:



Mērķu un prioritāšu izvirzīšana

Katru nedēļu vai mēnesi izvirzi konkrētu mērķi, kuru vēlies sasniegt. Sadali savu mērķi mazākos uzdevumos, kas Tev jāpaveic, lai veiksmīgi, soli pa solim, sasniegtu izvirzīto mērķi. Mērķa izvirzīšana var sniegt papildu motivāciju un iedrošinājumu savas ikdienas rutīnas papildināšanai ar jauniem hobijiem vai citām aktivitātēm. Atceries, ka izvirzītajam mērķim ir jābūt sasniedzamam, lai Tev būtu iespēja novērtēt rezultātu un izvirzīt nākamo mērķi. Mērķi vari iekļaut aktivitātes, kuras vēlies izmēģināt attiecīgajā laika posmā. Piemēram, sāk mācīties jaunu valodu vai apgūsti citas jaunas prasmes.

Daži mērķu piemēri:

- Līdz nākamās nedēļas trešdienai izveidot dienasgrāmatu psihiskās veselības veicināšanai.
- Katru dienu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 1 stundu.
- Rīt palīdzēt vecākiem ar vakariņu gatavošanu.

Izvirzi mērķi nākamajai nedēļai:

.....

Izvirzi detalizētus uzdevumus, kas palīdzēs sasniegt nākamās nedēļas mērķi:

.....
.....
.....

Izvirzi mērķi nākamajam mēnesim:

.....

Izvirzi detalizētus uzdevumus, kas palīdzēs sasniegt nākamā mēneša mērķi:

.....
.....
.....

Ja ar psihoemocionālajām grūtībām netiec galā pats, vērsies pēc palīdzības un saņem atbalstu ne tikai no draugiem vai ģimenes locekļiem, kuriem uzticies, bet arī no speciālistiem.

Par nepieciešamību vērties pie speciālista var norādīt dažādas riska pazīmes, kuras novēro bez īpaša iemesla vairākas dienas pēc kārtas:

- grūtības iemigt;
- apetītes izmaiņas;
- pārmērīgs satraukums, kas saglabājas lielāko dienas daļu;
- panikas lēkmes;
- nespēja piedalīties aktivitātēs, satīties ar cilvēkiem, būt nezināmās vietās, aiziet uz skolu vai iziet no mājām trauksmes dēļ;
- nogurums un miegainība;
- grūtības koncentrēties;
- nomāktība (ilgstoši jūties bēdīgs, nomākts, Tev ir sliktas domas par sevi);
- intereses zudums par aktivitātēm, kas iepriekš radīja prieku;
- neticība, ka tiks galā ar dažādām ikdienišķām lietām vai situācijām, piemēram, mācībām, attiecībām, ģimeni u.c.;
- paškaitējoša uzvedība vai domas par paškaitējumu, pašnāvību.

Palīdzību vari meklēt, zvanot uz diennakts krīzes centra vai uzticības tālruni vai vērsties pie ģimenes ārsta vai cita speciālista, piemēram, psihologa, psihoterapeita vai psihiatra.



Krīzes un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: **116123**

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**

Ja pastāv dzīvībai bīstami draudi, zvani **113** (Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests)

AR DZĪVESVEIDU SAISTĪTĀS

PAŠPALĪDZĪBAS METODES

Regulāras, veselīgas un daudzveidīgas ēdienreizes

Lai uzturētu veselu ne tikai ķermeni, bet arī prātu, jālieto **pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs**. Tas nodrošina vesela organisma attīstību pusaudža vecumā, kā arī sniedz pietiekami daudz enerģijas, lai veiktu iepļānotās ikdienas aktivitātes, tostarp Tevis izvēlētās pašpalīdzības metodes. Neizlaid ēdienreizes un neaizstāj tās ar saldumiem vai ātrajām uzkodām.

Tikpat svarīgi ir **regulāri uzņemt pietiekamu ūdens daudzumu**, tas ir, vismaz sešas ūdens glāzes dienā. Nepietiekams šķidrums organismā var radīt nogurumu, koncentrēšanās grūtības un galvassāpes. Slāpes jāremdē ar ūdeni, bet ne saldinātiem dzērieniem.

Idejai:

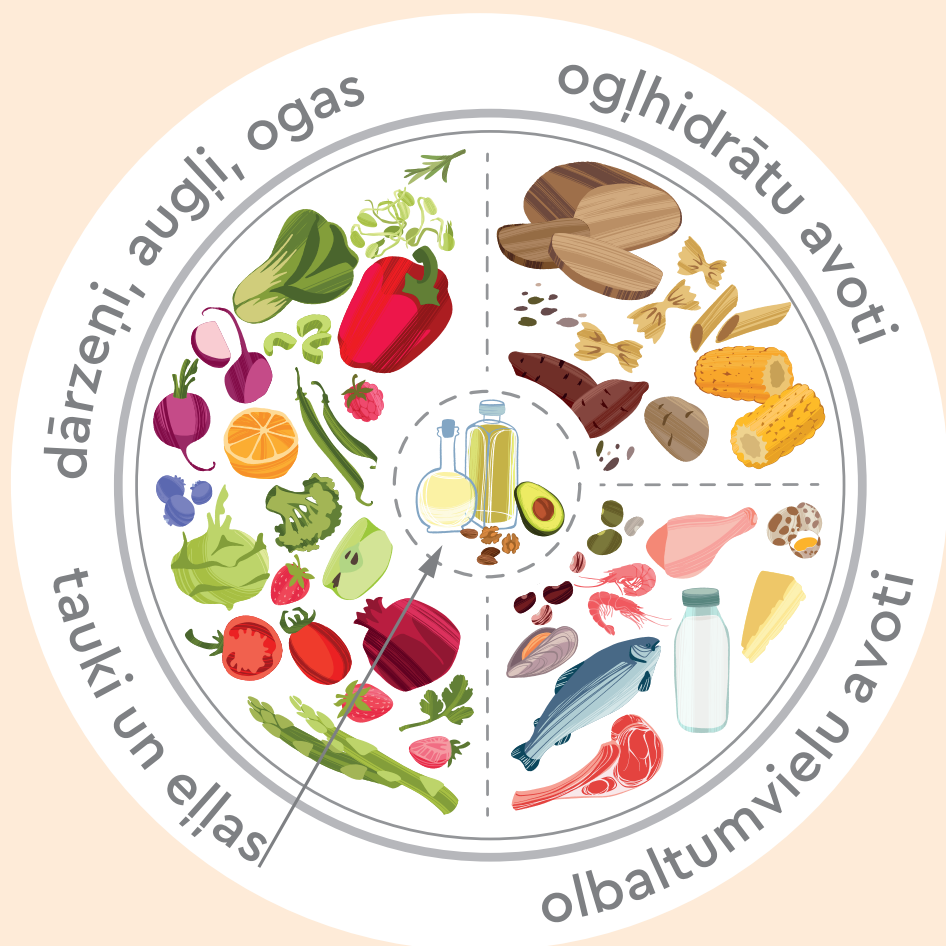
Izveido sava uztura dienasgrāmatu, nedēļas garumā tajā fiksējot ikdienā apēsto, un izvērtē savus uztura paradumus. Ievēro veselīga uztura šķīvja pamatprincipu un dienā apēd vismaz piecas porcijas dārzeņu, augļu un ogu (piemēram, 1 porcija augļu ir 1 vidēja lieluma auglis (ābols, bumbieris, banāns u.c.), 1 porcija ogu ir 1 sauja melleņu, aveņu, upeņu vai citu ogu, 1 porcija dārzeņu ir 1 vidēja lieluma dārzeņi (tomāts, burkāns u.c.), bļodiņa lapu salātu u.c.). Tāpat neaizmirsti uzņemt pietiekamu šķidrums daudzumu. Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni.

VECUMS	DZIMUMS	IETEICAMĀIS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS DIENĀ
11-13	meitenes	≈ 1900 ml
	zēni	≈ 2100 ml
14-18	meitenes	≈ 1900 – 2400 ml
	zēni	≈ 2200 – 2600 ml

Avots: VM Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem no 11 līdz 18 gadu vecumam

Kādam jābūt veselīga uztura šķīvim?

- Pusi no šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem un ogām.
- Vienu ceturtdaļu šķīvja piepildi ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem.
- Atlikušo ceturtdaļu šķīvja piepildi ar olbaltumvielu avotiem: gaļu, zivīm, piena produktiem, olām, pākšaugiem.
- Vismazākā daļa – tauki un eļļas, ko izmanto ēdiena pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).



Avots: VM Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem no 11 līdz 18 gadu vecumam

Nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm

Regulāras fiziskās aktivitātes ir lielisks veids, kā uzlabot vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību. Fiziskās aktivitātes mazina stresu un nomāktību, palīdz atslābināties, veicina produktivitāti un uzlabo garastāvokli, koncentrēšanās spējas, atmiņu un miegu. Bērniem un pusaudžiem tiek rekomendētas vidējas līdz augstas intensitātes (braukāšana ar velosipēdu, enerģiska dejošana, peldēšana, skriešana u.c.) fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā. Tāpat vismaz trīs reizes nedēļā ieteicamas augstas intensitātes, tostarp muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes (vingrojumi ar hantelēm, rāpšanās kokā, lekšana ar lecamauklu, skriešana, basketbols u.c.).



Idejām:

- Ieslēdz savu mīļāko dziesmu un dejo, maksimāli izmantojot radošumu, veiklību un daudzveidīgas kustības.
- Katru vakaru iepļāno nelielu izbraucienu ar velosipēdu.
- Uzspēlē ar draugiem kādu komandu sporta spēli, piemēram, futbolu, basketbolu u.tml.
- Dodies ar ģimeni pārgājienā.
- Apmeklē peldbaseinu.
- Iesaisties skolas vai kādā pašvaldības tautas deju kolektīvā.
- Iesaisties skolas sporta treniņos.

Pietiekams un kvalitatīvs miegs

Pietiekams un kvalitatīvs miegs uzlabo ne tika fizisko, bet arī psihisko veselību. Izgulēšanās paaugstina darbības spējas, uzlabo koncentrēšanās spējas un spēju tikt galā ar ikdienas stresu. Pusaudžu vecumā miega ilgumam vajadzētu būt **vismaz astoņas stundas diennaktī**.

Novērtē savus miega paradumus:

Cikos Tu vakardien gāji gulēt?

Cikos Tu šodien pamodies?

.....

Cik stundas Tu veltīji miegam šonakt?

.....

Ja miegam veltīji mazāk nekā astoņas stundas diennaktī, tad apdomā, kādi bija tā iemesli (piemēram, kādas domas, emocijas, aktivitātes traucēja laicīgi doties gulēt un/vai iemigt) un kā Tu varētu uzlabot savus miega paradumus?

.....

.....

Idejām:

- *Izvēdini guļamistabu un izvairies lietot elektroniskās ierīces vismaz stundu/pusstundu pirms gulētiešanas.*
- *Neskaties spriedzes, šausmu vai citas psiholoģiski negatīvi ietekmējošas filmas vai raidījumus.*
- *Gan darbadienās, gan brīvdienās centies mosties vienā laikā, piemēram, plkst. 7.00.*
- *Nelieto kofeīnu saturošus dzērienus un neieturi apjomīgas un sāpīgas maltītes pirms gulētiešanas.*

Ekrānlaika ierobežošana

Sociālie mediji sniedz iespēju sazināties ar vienaudžiem un ģimeni, iegūt jaunu informāciju, dalīties piedzīvojumos un izklaidēties. Tomēr sociālie mediji var ievērojami pastiprināt trauksmi un stresu. Sociālajos medijos publicētie izskata un dzīvesveida standarti parasti ir maldīgi un neatbilst īstenībai. Tie var izraisīt kritisku un negatīvu sevis uztveri, kas pārvēršas zemā pašvērtējumā.

Datorspēles un videospēles sniedz iespēju sazināties ar vienaudžiem tiešsaistē, izklaidēties, kā arī novērst domas no dienā piedzīvotajiem notikumiem. Tomēr, nekontrolējot dienā pavadīto ekrānlaiku, datorspēles un videospēles var

negatīvi ietekmēt ikdienas dzīvi skolā, attiecības ar vecākiem un miega kvalitāti un izraisīt agresiju, vieglu uzbudināmību, trauksmi un atkarību no datorspēlēm un videospēlēm.

Esi apdomīgs un ierobežo savu ekrānlaiku! Bērniem un pusaudžiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem **ieteicams ierobežot ekrānlaiku līdz divām stundām dienā**, neieskaitot mācībām veltīto laiku. Jo mazāk laika pavadīsi mazkustīgi, jo labāk.

Novērtē:

Cik stundas dienā Tu šodien patērēji ekrānlaikam, kas nav saistīts ar mācību procesu? Ja ekrānlaiks pārsniedz divas stundas dienā – kādas aktivitātes Tu varētu veikt, lai to samazinātu?

.....

.....

Nosauc 3 iemeslus, kas Tevi mudina pavadīt laiku pie ekrāniem:

.....

.....

Idejām:

Izmēģini sociālo mediju detoksikāciju jeb lietošanas ierobežojumu, nosakot sev konkrētu laika intervālu dienā, nedēļā vai mēnesī, kad nelietosi sociālos medijus.

levēro šos soļus, kas palīdzēs Tev ierobežot sociālo mediju lietošanu ikdienā:





- paziņo savai ģimenei un draugiem par lēmumu izmēģināt sociālo mediju detoksikāciju;
- viedierīcē iestati lietošanas laika ierobežojumu un klusuma režimu vai izslēdz ienākošos sociālo mediju paziņojumus;
- atinstalē sociālo mediju lietotnes vai "atseko" sociālo mediju kontiem, kuru publikācijas Tev izraisa uztraukumu;
- atbildi uz īsziņām un zvaniem, kad būsi paveicis ielānātos darbus un aktivitātes;
- neizmanto viedierīci pirms gulētiešanas un uzreiz pēc pamošanās;
- aizvieto sociālajos medijos pavadīto laiku ar citām aktivitātēm, piemēram, grāmatu lasīšanu, meditāciju, došanos pārgājienā, tikšanos ar draugiem u.tml.;
- novērtē, kāda ir Tava pašsajūta, ierobežojot sociālo mediju lietošanu? Kā ir mainījušās Tavas izjūtas un ikdienas aktivitātes?

**Materiālu sagatavoja Slimību profilakses
un kontroles centra speciālisti
Materiāla saturs saskaņots
ar ārsti-psihoaterapeiti Lauru Valaini**

Pateicamies par sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums
Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta