

Veselības ministrija

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informatīvais materiāls un e-mācību programma:

Kā rūpēties par savu psihoemocionālo veselību

Autori:
Katrīna Žaltkovska, Mg.psych.
Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste
Jeļena Harlamova, Dr.psych.
Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste

https://aslimnica.lv/profesionaliem/izglitiba/projekti/

aslimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

KAS ĪSTI IR PSIHISKĀ VESELĪBA?



Pasaules veselības organizācija psihisko veselību definē kā labsajūtas stāvokli, kurā cilvēks realizē savu potenciālu, var tikt galā ar normālu dzīves stresu, var strādāt produktīvi un ar rezultātiem, kā arī spēj dot ieguldījumu kopienas labā.

Psihiskā veselība ietekmē to kā mēs domājam, jūtamies un rīkojamies dažādās dzīves situācijās. Tā ietekmē to, kā tiekam galā ar stresu, kādas veidojam attiecības ar apkārtējiem un kā veicam izvēles. Tā ir svarīga veselības daļa visas dzīves garumā.

Psihiskā veselība nav tas pats, kas psihisko slimību neesamība. Cilvēkam var būt kvalitatīva dzīve arī tad, ja ir kāda psihiskā saslimšana. Tāpat cilvēks var nejusties «labi», pat ja nav konkrētas, skaidri definējamas psihiskas saslimšanas.

Uz mūsu psihisko veselību var paskatīties kā uz taisni, pa kuru pārvietojamies dzīves laikā. Var būt brīži, kad mums pasliktinās psihiskā veselība, gluži tāpat kā tas notiek ar fizisko! Gadījumā, ja tā notiek, ir svarīgi meklēt risinājumu un nepalikt vienam.

Līdzīgi kā ar fizisko veselību - kad esam viegli saaukstējušies, dažreiz pietiek, ja tiek nodrošināts miers, miegs un silta tēja un "mēs paši tiekam galā", bet ir situācijas, kad neizbēgami vajadzīga medicīniska palīdzība. Tāpat ir arī ar psihisko veselību - ir reizes, kad jāvēršas pie speciālista - psihologa, psihoterapeita vai psihiatra.

KĀDAS PAZĪMES VAR NORĀDĪT UZ PSIHISKĀS VESELĪBAS PASLIKTINĀŠANOS?

Fiziskās

- Enerģijas trūkums
- Nespēja veikt ikdienas pienākumus, izteikts produktivitātes kritums
- Neizskaidrojamas sāpes ķermenī
- Dažādi citi fiziski simptomi (piemēram, vēdera darbības problēmas, paātrināta sirdsdarbība, u.c.), kam nav objektīvu fizisku iemeslu
- Iekšējs, nemainīgs nemiers/ trauksmes izjūta

Psiholoģiskās

- Jūtu, emociju trūkums, tukšuma sajūta, trūkst jēgas izjūtas
- Ļoti izteiktas garastāvokļa svārstības
- Neierasta agresivitāte, apjukums, raizes, bailes vai nomāktība
- Uzmācīgas domas, halucinācijas (dzirdes, redzes, u.c.)
- Atmiņas traucējumi
- **Vēlme sev fiziski nodarīt pāri, pašnāvības domas!**

Uzvedības

- Neraksturīgas izmaiņas ēšanā, miega režīmā, aktivitātēs
- Pastiprināta alkohola vai citu atkarību izraisošu vielu lietošana
- Interešu zudums, izvairīšanās no iepriekš ierastām situācijām
- Vēlme distancēties no ģimenes, draugiem, kolēģiem
- Impulsīva vai riskanta uzvedība



KAS VAR PALĪDZĒT UZTURĒT PSIHISKO VESELĪBU LABĀ FORMĀ?



Lai uzturētu savu psihisko veselību labā formā un pasargātu vai pēc iespējas attālinātu kādas veselības grūtības ir jāuztur kārtībā paši pamati – ikdienas ritms, miega un ēšanas režīms, fiziskās aktivitātes.



Prioritizē miegu! Neatliec miegu, nedari lietas uz miega rēķina. Cik iespējams, pieturies pie viena, stabila miega režīma. Samazini datora vai telefona lietošanu stundu pirms miega. Atceries – miega trūkums ne tikai liek mums justies fiziski grūtāk, bet tas samazina mūsu kognitīvās spējas un negatīvi ietekmē lēmumu pieņemšanu, emociju un stresa vadības spējas.

Ēd regulāri, cik iespējams veselīgi. Lieto pietiekami daudz šķidruma. Samazini vai atsakies no alkohola lietošanas. Esi piesardzīgs ar striktiem, nepamatotiem ēšanas ierobežojumiem vai pārmērīgu ēšanu. Ēdiens ir degviela ne tikai tavam ķermenim, bet arī smadzenēm un līdz ar to psihei.



Esi fiziski aktīvs vismaz 2-3 reizes nedēļā. Dodies garākās pastaigās, vingro, spēlē kādu sporta spēli, strādā dārzā. Fiziskās aktivitātes vēl aizvien ir kā viens no efektīvākajiem veidiem kā uzturēt psihisko veselību labā formā!

Veido un uzturi attiecības ar sev svarīgiem cilvēkiem. Mēs esam sociālas būtnes un mūsu pašsajūta ir cieši saistīta ar to, cik kvalitatīvas un jēgpilnas ir attiecības ar līdzcilvēkiem. Laiks ar ģimeni, draugiem ir jāliek blakus visam iepriekš minētajam. Un nozīme nav tam, cik daudz draugu mums ir, bet cik kvalitatīvas ir šīs attiecības un kā mēs tajās jūtamies. **Neatliec attiecības!**



VĒL DAŽI SVARĪGI PUNKTI, KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHISKO VESELĪBU FORMĀ!



Dari kaut ko, kas tev padodas vai sagādā prieku! Svarīgi, ka mūsu ikdienā ir regulāras prieka un gandarījuma aktivitātes. Tie var būt kādi hobiji, pasākumu apmeklēšana, grāmatu lasīšana, labdarība vai palīdzēšana citiem. Kas Tevi pēdējo reizi iepriecināja vai sniedza Tev gandarījuma izjūtu?

Mācies apzināties savas emocijas. Pamani, kas Tev rada prieku, apmierinājumu, bailes, dusmas, bēdas. Emocijas ir kā signāli, kas mūs informē par notiekošo apkārt. Saprotot savas emocijas, mēs varam labāk apzināties savas vajadzības, labāk komunicēt un arī saprast citus.





Dodies dabā! Būšana dabā uzlabo garastāvokli un labsajūtu. Tas ļauj nomierināt «skrienošu prātu», mācīties fokusēties uz būšanu šeit un tagad.

Ņem pauzes starp darbiem, kaut dažu minūšu. Velti pietiekami laika atpūtai un rūpēm par sevi – gan par fizisko, gan psihisko veselību. Rūpes par sevi bieži vien ir pirmā lieta, kas tiek atmesta brīdī, kad ir paaugstināts stress, krīze, vairāk darbu vai kādi citi dzīves izaicinājumi. Bet tieši tas ir laiks, kad ir svarīgi regulāri atjaunot savus resursus, lai krīzi pārvarētu.



Neviens cits nevar izgulēties, paēst, atpūsties un atjaunoties tavā vietā!

Pat ja īsterminā Tu vari izturēt paaugstinātu spriedzi un stresu, iztikt ar mazāku miega daudzumu vai atlikt kādu prieka aktivitāti, ilgterminā sekas Tu izjutīsi kā fiziski, tā psihiski.

KĀ IZSKATĀS RŪPES PAR PSIHISKO VESELĪBU?

Ja esmu saslimis, ņemu slimības lapu un tiešām veseļojos, nevis paralēli strādāju.

Es neziedoju miegu vai regulāru ēšanu, lai tiktu galā ar darbiem.

Es neatceļu treniņu, tikai tāpēc, ka šodien jāpastrādā ilgāk, jāizdara kaut kas.

Es eju pie ārsta, neatlieku to.

Es meklēju speciālista palīdzību, ja jūtu, ka pats netieku galā.



Es nerakstu darba e-pastus pirms miega.

Es rūpējos par savu ķermeni, higiēnu.

Es eju uz tualeti, kad man vajag, nevis, kad ir laiks.

Es ņemu pietiekami daudz pauzes, atpūtas brīžus.

Es satieku sev tuvos, nozīmīgos cilvēkus, neatlieku to.

Es daru lietas vienkārši prieka pēc un atvēlu laiku hobijiem.

KĀ SKAN RŪPES PAR SAVU VESELĪBU?

Man nepieciešams laiks sev.

Nē, es šobrīd šo nevaru uzņemties.

Tas ir normāli, ka es jūtos bēdīgs, dusmīgs, satraukts.

Ir pietiekami labi!



Darba laiks ir beidzies un šobrīd es vairs nerisināšu darba jautājumus.

Lūdzu, palīdzi man. Man nepieciešama palīdzība.

Es iešu gulēt laikus.

Es esmu cilvēks, es varu un drīkstu kļūdīties.

E-MĀCĪBU PROGRAMMA «KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHOEMOCIONĀLO VESELĪBU?»



ŠEIT PIEEJAMAS INDIVIDUĀLI APGŪSTAMAS UN PRAKTIZĒJAMAS METODES, KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU

SPIED UZ VINGRINĀJUMA NOSAUKUMA UN IZMĒĢINI!

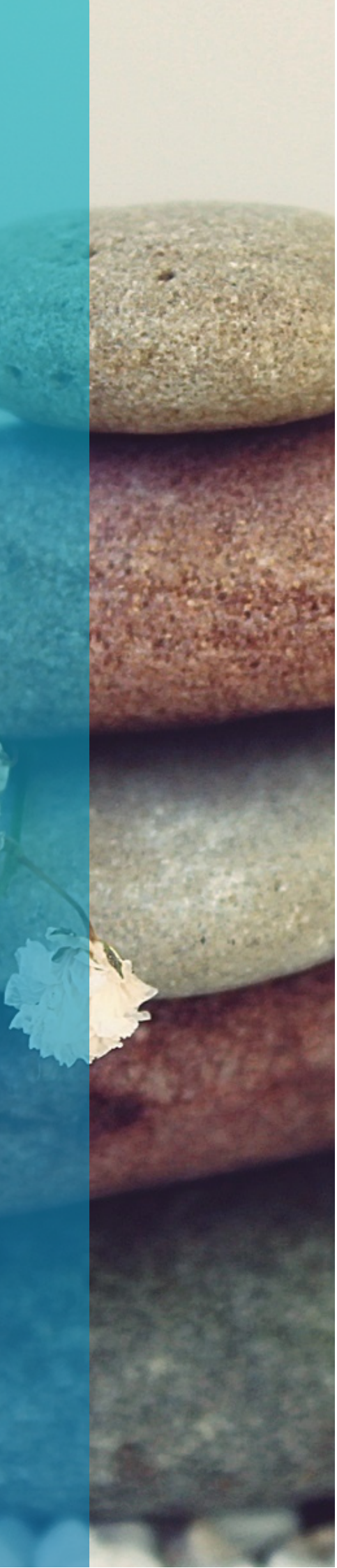
DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA – relaksācijas un sazemēšanās metode trauksmes un stresa vadībai

ĶERMEŅA SKENĒŠANA – apzinātības metode trauksmes un stresa vadībai

DARBS AR NEPALĪDZOŠĀM, UZMĀCĪGĀM DOMĀM – kā nepieķerties vai atlaist nepalīdzošās domas? Meditācijas tehnika

KĀ PALĪDZĒT SEV KRĪZES LAIKĀ?

KAS JĀIEVĒRO, LAI UZTURĒTU SAVU PSIHISKO VESELĪBU LABĀ FORMĀ?



Veselības ministrija | NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 | EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāls izstrādāts ar Eiropas Sociālā fonda līdzfinansējumu Veselības ministrijas īstenotā projektā Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

IZSTRĀDĀTĀJS:

aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

aslimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Projekts tiek īstenots, pamatojoties uz līgumu Nr. 01-32.4.3.2/83 “NMPD un ārstniecības iestāžu darbinieku apmācību programmu izstrāde un apmācību īstenošana psihoemocionālās veselības jomā ” (iepirkuma identifikācijas Nr.VM 2022/3/ESF), kas noslēgts starp Latvijas Republikas Veselības ministriju un SIA “Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca” 2022.gada 3.jūnijā.

Kontaktinformācija:
Anita Stirāne, “Aslimnīcas Mācību centra” Izglītības un tālākizglītības projektu vadītāja
Tālrunis: +371 67042453
Mobilais: +371 29528979
E-pasts: Anita.Stirane@aslimnica.lv