



PRC blogs

#resursi, to iegūšana un izmantošana

Tieši tāpat kā mēs zinām, ka ir svarīgi rūpēties par mūsu fizisko veselību, lai uzturētu ķermeni stipru un veselīgu, tikpat būtiski ir rūpēties par mentālo veselību.

Mentālā veselība ietver mūsu emocionālo, psiholoģisko un sociālo labklājību, kas ietekmē to, kā domājam, jūtamies un rīkojamies. Tas ne tikai palīdz mums tikt galā ar stresu savā dzīvē, bet arī attiecību veidošanā ar citiem, lēmumu pieņemšanā un savas individualitātes stiprināšanā un attīstībā.

Justies mentāli veseram nenožīmē vienmēr būt labā garastāvoklī vai to, ka mūsu dzīvē nebūs izaicinājumu vai grūtību. Tomēr labai mentālajai veselībai ir liela nozīme, jo tā mums palīdz tikt galā ar šķēršļiem – tādiem kā ģimenes konflikti, grūtības skolā, negatīvas domas, izmaiņas izskatā vai strīds ar draugu. Tas sniedz mums drošības izjūtu, lai mēs varētu produktīvi un veselīgi iesaistīties ikdienas dzīvē.

**Līdz ar to ir svarīgi runāt par resursiem,
kas var stiprināt mūsu mentālo veselību!**

Resursu nozīme manā dzīvē?

#resursi - iekšējie un ārējie spēki, kas palīdz grūtību pārvarēšanā un emocionālās labsajūtas veicināšanā. Ikvienam no mums ir nepieciešami resursi, lai "uzlādētu" gan savu fizisko veselību, gan mentālo veselību. Bez resursiem mēs izsīkstam, tādējādi varam justies bēdīgi, nelaimīgi un nomākti. Katram cilvēkam resursi var atšķirties un laika gaitā arī mainīties. Ir svarīgi izprast un apzināties savas stiprās puses un resursus, kas sniegs atbalstu dzīves mērķu un vēlmju piepildīšanā.

Pieņemšana

Palīdzība

Pašapziņa

Optimisms

Motivācija

Izmaiņas

Izturība

Pozitīvā domāšana

Atbalsts

Cerība

Attīstība

Pieņemšana

Resursu nozīme manā dzīvē



Manu resursu atpazīšana

#resursu apzināšanās var stiprināt krīzes pārvarēšanas stratēģijas, piemēram, kā Tu izvēlies reaģēt uz dusmām, agresiju, trauksmi un citām emocijām. Ir divu veidu pārvarēšanas stratēģijas: veselīgas un kaitējošas.

Veselīgas krīzes pārvarēšanas prasmes ir veids, kas palīdz justies labāk un nekaitē ne Tev, ne citiem. Šī prasme neizraisa negatīvas sekas un veicina Tavas mentālās veselības uzlabošanos.

VESELĪGAS

😊 Sevis uzmundrināšana, piemēram, "Man viss izdosies!"

😊 Dziļā elpošana

😊 Grāmatu lasīšana

😊 Pastaiga svaigā gaisā

😊 Sporta aktivitātes

😊 Saruna ar draugu

😊 Mūzikas klausīšanās

😊 Nodarbošanās ar jogu

😊 Zīmēšana

😊 Dalīšanās ar citiem pārdzīvojumos

😊 Rūpes par sevi

😊 Masāža

😊 Izbrauciens ar ģimeni dabā

😊 Dienasgrāmatas rakstīšana

😊 Meditācija

😊 Izraudāšanās

😊 Tamborēšana

😊 Atpūta vannā ar burbuļbumbu

😊 Kino apmeklēšana

😊 Dejošana

😊 Akmeņu krāsošana

😊 Lēkāšana pa trampļīniem

😊 Kliegšana spilvenā

Manu resursu atpazīšana

Neveselīgas krīzes pārvarēšanas prasmes varētu Tev likt justies labāk īstermiņā, taču parasti noved pie negatīvām sekām un var kaitēt emocionāli un fiziski gan Tev, gan citiem. Šīs prasmes parasti noved ne tikai pie sliktām attiecībām ar draugiem un ģimeni, bet arī pie nopietniem mentālās veselības traucējumiem.

KAITĒJOŠAS

☹️ Citu apsūkšana

☹️ Agresīva uzvedība

☹️ Tenkošana

☹️ Kliegšana uz citiem

☹️ Sevis vainošana

☹️ Paškaitējums

☹️ Draudu izteikšana

☹️ Neapdomāta rīcība

☹️ Riskanta uzvedība

☹️ Alkohola vai narkotiku lietošana

☹️ Noslēgšanās sevī

☹️ Pārēšanās vai badošanās

☹️ Problēmas ignorēšana

☹️ Atriebība

☹️ Lietu plēšana/ laušana

☹️ Gulēšana visu dienu

☹️ Negatīvas publikācijas sociālajos tīklos

☹️ Regulāra izvairīšanās no cilvēkiem, kuri vēlas palīdzēt

☹️ Izlikšanās, ka nekas nerūp

☹️ Riskanta uzvedība, piemēram, automašīnas vadīšanā lielā ātrumā

☹️ Overthinking jeb nemitīga situācijas analizēšana/pārdomāšana

Mentālā veselība pieklībo, un ir resursu trūkums – ko man darīt?

Nav noslēpums, ka mūsdienās ir pārlietu daudz visā kā – nekam nepietiek laika, varētu teikt, ka jūtamies skrejoši un pārāk aizņemti.

Tas ir saprotams. Mēs cenšamies dzīvot un baudīt dzīvi viskrāšņākajās krāsās, bet tas prasa lielas piepūles un smagu darbu, līdz ar to lielākais cietējs šajā laikā ir mūsu veselība.

Šobrīd ir ļoti svarīgi rūpēties par sevi un saviem mīļajiem.

Bet ko nozīmē rūpes par sevi?

Vienkārši sakot, tas nozīmē izturēties pret sevi labi. Rūpes par sevi nav egoisms vai pārlietu liela pašmīlestība. Rūpes par sevi ir normāla un nepieciešama lieta katram cilvēkam.

Ir svarīgi sākt ar laiku sev, savām domām, lai saprastu, kas ir tas, kas ir vajadzīgs. Kā es jūtos? Ko ēdu? Vai ēdu veselīgi? Vai smēķēju? Kāda ir mana psihohigiēna? Kas notiek ar mani, kad izjūtu stresu? Cik daudz laika veltu miegam? Kā un ar ko es runāju par savām grūtībām? Kā jūtos skolā, ar draugiem, savā ģimenē? Kas mani satrauc? Kāds ir mans dienas režīms? Ko man patīk darīt? Kas man palīdz nomierināties? Kas man var palīdzēt? Bieži vien mēs attaisnojamies, ka mums nav laika sev, savai mentālajai veselībai, jo jāpabeidz skola, māc nogurums, ir slinkums, jāuzlabo sekmes, traucē atkarības, telefons... Tomēr labākā dāvana, ko varam sniegt sev un savai ģimenei, ir tas, ka jūtamies veseli un laimīgi. Ir svarīgi atcerēties, ka savu emocionālo labsajūtu varam izmainīt lielākoties tikai **mēs paši!**

Kāpēc jaunieši nemeklē palīdzību?

Iespējams, tā var būt neziņa par savu stāvokli, zināšanu trūkums, noliegums vai vienaldzība, nepietiekama izpratne par to, kā tas var ietekmēt viņu nākotni un veselību, kauns, jo rodas doma, ka cilvēks, kurš meklē palīdzību, ir vājš/-a vai slinks/-a u.tml. Ir iespēja sev palīdzēt. Pat viens zvans var izmainīt daudz un sniegt atbildi, vai ir nepieciešama profesionāla palīdzība.

Kā tas ir – zvanīt uz psiholoģiskās palīdzības tālruni?

Psiholoģiskā atbalsta un palīdzības tālrunis

Pusaudžu resursu centrs **25737363**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**

Pieaugušo krīzes tālrunis **67222922, 27722292**

Tālrunis noziegumos cietušajiem **116006**

Marta, 14 gadu

Es nevaru atcerēties pašu zvanu, jo jutos ļoti satraukusies, bet vēl joprojām atceros to filingu, ka līdz tam brīdim nekad nebiju jutusies tik sadzirdēta un saprasta. Es biju pārsteigta, ka otrajā galā esošais konsultants bija silts, laipns un pacietīgs. Man bija sajūta, ka no sirds noveļas akmens. Tas bija tas, kas man nepieciešams.

Daniels, 16 gadu

Facebook ieraudzīju reklāmu. Man tas likās dīvaini. Ideja ar kādu runāt pa telefonu manī izraisīja neziņu, radās jautājumi... Tajā pašā vakarā es neizturēju: sāku dusmās daudz datoru, riktīgi sastrīdējos ar vecākiem, kliežu un lamājos... Es sapratu, ka netieku galā... un piezvanīju. Mani izbrīnīja, cik viegla bija saruna. Runājām par to, kā varu iemācīties dusmu lēkmēs par sevi rūpēties.

Patriks, 17 gadu

Es izjutu kaunu. Nebiju no tiem jauniešiem, kuri zvana uz psiholoģiskās palīdzības tālruniem. Es nezināju, kā iesākt sarunu... Tomēr sajutos vieglāk, jo konsultants bija vīrietis – man nebūtu komfortabli runāt ar sievieti. Sāku dalīties savos pārdzīvojumos... Saruna ilga 40 minūtes. Es to nenožēloju. Paldies konsultant, Tu man palīdzēji saprast situāciju un to, kā rīkoties tālāk.

Anete, 16 gadu

Lai piezvanītu uz psiholoģiskās palīdzības tālruni, man bija nepieciešami 3 gadi. Savā pirmajā sarunā tik ļoti raustīju valodu, ka likās – konsultants mani nesapratīs. Tikai atceros, kā mani aicināja mierīgi elpot un nesteigties, un es sajutu mieru. Nebiju iedomājusies, ka saruna pa telefonu var būt tik emocionāla. Es raudāju. Man likās, ka stāstu muļķības, bet konsultants lika justies īpašai un uz klausīja manas bēdas. Tas bija fantastiski. Šobrīd man paliek vieglāk, jo zinu, ka varu piezvanīt uz šo tālruni.

Kā psiholoģiskā atbalsta konsultācijas pie speciālista man palīdzēja tikt galā ar grūtībām?

Elīna, 17 gadu

Psiholoģiskās palīdzības uzsākšana var būt biedējoša, taču var dot milzīgu labumu mentālajai veselībai. Man bija ilgstoša nomāktība.

Sākotnēji likās: kad atnākšu pie speciālista, būs pietiekoši ar vienu konsultāciju un ka man sniegs atbildes uz manām problēmām, vienkāršāk sakot, «izārstēs».

Es baidījos, ka par mani smiesies un domās, ka esmu «slima», ja uzzinās, ka vērsos pēc psiholoģiska atbalsta konsultācijām. Neticēju, ka man būs drosmē dalīties savā stāstā ar cilvēku, kuru nepazīstu.

Tā es domāju kādreiz, bet mana pieredze ir parādījusi, ka noteikti var būt dažādi.

Man tas bija kā ceļojums, lai atrastu sevi, un speciālists bija mans ceļvedis un atbalsts.

Psiholoģiskā palīdzība man pavēra pilnīgi jaunu pasauli, kas ietvēra sevis atklāšanu un ļāva atgūt kontroli pār savu mentālo veselību.

😊 Es iemācījos izprast savas emocijas, ko apspiedu.

😊 Es iemācījos skatīties uz lietām citādi, līdz ar to izprast savas domas un emocijas kļuva vieglāk.

😊 Es iemācījos novērst konfliktus pat tad, ja dzīve ir pilna ar izaicinājumiem.

😊 Es stiprināju savu pašvērtējumu, kas veicināja manu iekšējo resursu atklāšanu.

😊 Es pārvarēju savas negatīvās emocijas drošā un nevērtējošā telpā.

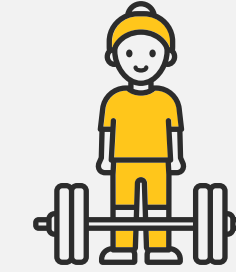
😊 Es iemācījos nošķirt kritiku pret sevi un aizstāt to ar līdzcietību.

Kad esam pozitīvi pret sevi, savu vērtību, inteligenci un personību – ar savu rīcību, domām un izturēšanos izjūtam cieņu un pārliecību par sevi.

Kā mani resursi var ietekmēt manu dzīvi?



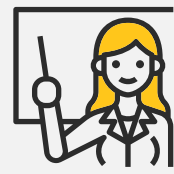
mērķu
uzstādīšana



grūtību
risināšana



izpratnes
veicināšana



dažādu prasmju
attīstīšana



psihoizglītošanās



produktivitātes
veicināšana



sevis
pieņemšana



pašapziņas
attīstīšana



attiecību
uzlabošana



pašrealizācija



domāšanas
izmaiņas



mērķu nozīmes
veidošana



radošuma
veicināšana



uzvedības izmaiņu
veicināšana



lēmumu
pieņemšana

Kā noteikt sev veselīgas robežas un saglabāt savus resursus?

Robežu noteikšana ir rūpes par sevi, bet daudziem ir nepietiekoša izpratne par tās nozīmi un svarīgumu. Šīs robežas nevienam citam var nebūt redzamas, bet tās darbojas kā svarīga identitātes daļa. Robežu noteikšana var palīdzēt izvairīties no nepatīkamām situācijām, tostarp no mentālas sabrukšanas.

Kāpēc ir svarīgi noteikt robežas? Robežas ir domātas, lai saglabātu sevi disciplinētu un pieturētos pie paša lēmumiem. Šīs robežas ļauj Tev sevi cienīt un uzturēt veselīgu dzīvesveidu.

Ja līdz šim vēl neesi noteicis robežas vai domā, kāpēc to vajag...

Praktizē sevis apzināšanos – robežu noteikšana nozīmē individualitātes godināšanu un respektēšanu. Sevis apzināšanās ir labākais veids, kā noskaidrot, kā Tu jūties attiecībā uz kādu situāciju vai cilvēku.

Nosaki savas robežas – būtu svarīgi priekš sevis saprast, kad ir laiks apstāties un pateikt «nē», «pietiek», «šoreiz es šo nevaru», lai nepārpūlētu savu mentālo veselību. Atceries, ka Tu drīksti sev dot atelpu!

Ļauj sev izteikt savas domas – dod sev atļauju izteikt savas jūtas/viedokli, pat ja tas kādam varētu nepatikt.

Esi pārliecināts, bet līdzjūtīgs – svarīgi ir ne tikai noteikt un atbalstīt savas veselīgās robežas, bet arī būt pret sevi līdzcietīgam un saudzīgam. Atceries, ka robežu noteikšana ir process, kas veicina resursu neiztukšošanu un labsajūtas noturēšanos ilgtermiņā.

Esi kontaktā ar savām izjūtām – dod sev mirkli pārdomām situācijās, kas Tevi satrauc. Kā jūties? Kā Tev tas liek justies? Pamēģini tās novērtēt skalā no 1 līdz 10, lai labāk izprastu intensitāti! Atceries: ja jūties neērti vai domu pārmākts, pastāv iespēja, ka Tu pārkāp savas robežas.

Lūdz atbalstu, ja nepieciešams – atbalsts no citiem cilvēkiem vai speciālistiem var tikai stiprināt. Atceries, ka Tev nav jājūt kauns, lūdzot palīdzību!

Internets kā resursu meklēšanas palīgs

**Uzzini vairāk
par savām iespējām
saņemt palīdzību**

<https://pusaudzim.lv/>
<https://uzticibastalrunis.lv/>
<https://esparveselibu.lv/>
<https://www.psihologija.lu.lv/palidzibas-centrs/>
<https://drossinternets.lv/>

**Vecāku
zināšanas**

<http://www.uzvediba.lv/>
<https://www.mammamuntetiem.lv>
<https://www.centrsdardedze.lv/>
<https://www.skalbes.lv/>
<https://www.debesmanna.com/>

**Interneta resursi
angļu valodā**

<https://www.annafreud.org/>
<https://www.headspace.com/>
<https://www.verywellmind.com/>
<https://www.calmsage.com/>
<https://teenmentalhealth.org/>

Profesionāla palīdzība



Pusaudžu resursa centra komanda:
konsultatīvais tālrunis
25737363
informatīvais tālrunis
29164747

Pusaudžu resursa centra FB profils
<https://www.facebook.com/pusaudzim>
vai *WhatsApp*
25737363 vai
29164747

Veselības
apdraudējuma
gadījumā zvani
113

Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīcas tālrunis
80708866

Bērnu un pusaudžu
uzticības tālruņa aplikācija
«Uzticības tālrunis»
un mājaslapa
<https://uzticibastalrunis.lv/>

Bērnu un pusaudžu
uzticības tālrunis
116111

Ģimenes ārstu
konsultatīvais
tālrunis
6601600

Šīs brošūras izveidē
izmantots Nacionālā
veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra
"Garastāvokļa traucējuma"
programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:

