

# INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM

## PIRMĀ PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA

Orgāns, kurš mūsu ķermenī atbild par mentālo veselību ir smadzenes. Vislielākais ienaidnieks mūsu smadzenēm ir stress. Kā pasargāt smadzenes no stresa, lai nerastos mentālas problēmas?

### Smadzenēm cīnīties ar stresu var palīdzēt **MENTAL pamatlikums**

**M Mieg**s - *Tas Tevi nodrošina ar smadzeņu jaudu (spēku, enerģiju).*

**E Emocijas** - *Iepazīsti sevi, atpazīsti emocijas. Ar emociju palīdzību Tu sapratīsi, ko Tu vēlies un, kas Tevi uztrauc.*

**N Nē** - *Iemācies pateikt nē sliktiem ieradumiem un cilvēkiem, kuri Tevi traucē sasniegt tavus mērķus.*

**T Time Out** - *Tev nepieciešama atpūta, lai darītu tās lietas, kas ļauj justies labi un mierīgi.*

**A Aktivitātes** - *Esi aktīvs vismaz 40 minūtes dienā, lai Tavas smadzenes var atbrīvoties no stresa.*

**L Limiti** - *Uzliec limitus laikam, ko pavadi mobilajā telefonā, sociālajos tīklos vai video spēlēs un Tev nebūs jāstreso, ka pietrūkst laika citām svarīgām lietām.*

### Kad smadzenes signalizē, ka viņas netiek galā ar stresu?

- Ja jūties noguris.
- Ja ilgstoši jūties bēdīgs, nomākts.
- Ja netici sev, ka spēj tikt galā ar mācībām, konfliktiem ģimenē utt.

### 5 biežākās pusaudžu mentālās veselības problēmas:

**Trauksme** – liels uztraukums bez iemesla, kas traucē darīt ikdienas lietas (mācīties, komunicēt ar draugiem), var būt arī sajūta, ka notiks kaut kas briesmīgi slikts, liekas, ka Tu pat vari nomirt.

**Nomāktība** – skumjas, bēdīga sajūta, nevēlēšanās būt ar draugiem un darīt tās lietas, kas agrāk patika.

**Paškaitējums** – reizes, kad ir tik grūti, ka gribas sev darīt pāri (visbiežāk – graizīt sevi). Var būt pat domas par pašnāvību.

Vielas – alkohola un dažādu vielu lietošana, kā rezultātā veidojas nepatīkšanas mājās, skolā, konflikti ar vienaudžiem.

Konflikti – strīdi ar draugiem, skolotājiem vai vecākiem.

## **Ko ieteikt pusaudzīm?**

Izrunājies (ar kādu draugu, paziņu) – **ja nepalīdz, tad vari izmantot** – Mentālās tehnikas:

### **1. Miera elpa**

Uzliec vienu plaukstu uz vēdera, pie nabas.

1. Lēnām ievilc dziļi elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders piepūšas.
2. Aizturi elpu, izskaitot līdz 3.
3. Lēnām izpūt elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders noplok.
4. Atkārti 3-10 reizes.

### **2. Sazemēšanās**

Apskaties sev apkārt un saskati:

- 5 lietas, kuras Tu vari redzēt (piemēram, priekšmeti, cilvēki);
- 4 lietas, kuras Tu saņūti (vējš, pieskāriens);
- 3 lietas, kuras Tu dzirdi (troksnis, mūzika);
- 2 lietas, kuras Tu sasmaržo (ēdiens, kafija);
- 1 lieta, kuru Tu saņūšo (košļene, mentols).

### **3. 4 stūri**

Atrodi ar skatienu kādu lietu, kurai ir četrstūra forma – tas var būt logs, durvis, televizors utt.

1. Ar skatienu lēnām slīdi pa četrstūra īsāko malu, vienlaikus ieelpojot.
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.

## 4. Pārslēgšanās

Pārslēdz uzmanību uz ko tādu, kas Tevi aizrauj, varbūt kāda mobilā spēle, kāda mūzika utt. Apmēram 2min.

- **Ja nepalīdz** – izrunājies ar pieaugušo.
- **Ja nepalīdz vai nav pieejams** – profesionālā palīdzība (psihologs, psihoterapeits).
- **Ja nevar gaidīt – 116111** – bērnu un pusaudžu uzticības telefons.

*Jāatceras, ka sarunas ir svarīgākais iedarbības līdzeklis Tavai mentālajai veselībai!*

*Katrs izteiktais vārds nedaudz maina smadzeņu darbību – mazina stresu, pārstrādā negatīvās emocijas un ietekmē prāta stāvokļus.*

*Ikdienā smadzenes nemitīgi dod Tev svarīgus signālus, kas ļauj labāk orientēties situācijās un vieglāk tikt galā ar stresu. Šie signāli ir emocijas.*

Ātri atpazīt savas emocijas, Tev var palīdzēt **EMOMETERS**

Emocija – **Laimīgs** – šis brīdis pierāda, ka ir reizes, kad Tu ļoti labi ar visu tiek galā. Tev priekšā ir daudz priecīgu lietu un dzīve var būt laba!

Emocija – **Satraukts** – iespējams, Tu nejūties drošs vai baidies par kaut ko.

Emocija – **Mierīgs** – Tu jūties drošībā un Tavs prāts darbojas skaidri un precīzi. Ja Tev nepieciešams atrisināt kādu svarīgu lietu, noteikti pagaidi šo emociju.

Emocija – **Skumjš** – Tev šobrīd nepieciešams paņemt pauzi, lai atgūtu fiziskos un garīgos spēkus. Mēģini atpūstie un darīt lietas, kuras liek Tev justies labāk (klausīties mūziku, tikt ar draugiem utt.). Vai arī nedarīt neko – arī tas ir normāli! Tikai, ja skumjas turpinās ilgu laiku, vai vairākas nedēļas, tas ir drošs signāls – vajadzīgs papildu atbalsts!

Emocija – **Dusmīgs** – Tev kāds ir nodarījis pāri, apvainojis, aizkaitinājis, vai kā citādi licis kļūt agresīvam. Dusmas palīdz Tev sevi aizstāvēt. Bet galvenais – dusmās nevajag pieņemt nekādus lēmumus un uzmanies, lai tās neatņemtu Tev paškontroles spējas.

**Atceries:** Nav labu vai sliktu emociju! Cilvēkam ir nepieciešamas visas emocijas, lai labi justos un funkcionētu. Svarīgi tikai, lai neviena no tām nepārņemtu Tevi pilnībā.

Sagatavoja skolas psiholoģe Iveta Kalna

2021. gada marts