

Elpo, atbrīvo  
savu potenciālu!



## Ir jautājumi? Atrodi atbildes!

Depresija .....	1
Domu spēks .....	3
Pašaprūpe un apzinātība .....	7
Emocijas.....	12
Stress un panika.....	16
Kā nesapīties sociālajos tīklos? .....	19
Vieta pierakstiem.....	21

## Tu neesi viens...

Ja ir nepieciešama speciālista palīdzība, tāda Tev vienmēr ir pieejama šeit:

- Krīžu un konsultācijas centrs Skalbes - [www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv)
- Pusaudžu resursu centrs - [www.pusaudzim.lv](http://www.pusaudzim.lv)
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca – psiholoģiskā palīdzība - [www.bkus.lv](http://www.bkus.lv)
- Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs - ambulatori konsultatīvā nodaļa - [www.rpnc.lv](http://www.rpnc.lv)



Bērnu un pusaudžu bezmaksas diennakts uzticības tālrunis- 116111

Noderīgas aplikācijas:

**What's Up**



**Headspace**



**Calm**



**Miervidi**



**Meditation**



Sveiks lasītaj,

"Elpo, lai priecātos 2" jeb ELP[A]2 ir jauniešu veidots solidaritātes projekts. Mums, projekta komandai, ir svarīga jauniešu mentālā veselība, tāpēc gada garumā esam veidojuši seminārus, vebinārus un pārgājienus, kuros jebkurš jaunietis var satikties ar jomas ekspertiem, lai atrastu atbildes uz sev svarīgiem jautājumiem. Kā noslēguma uzdevumu sev izvirzījām informācijas apkopošanu mentālās veselības ceļvedī jauniešiem.

Tajā atradīsi informāciju un uzdevumus, kas var Tev palīdzēt. Daudz svarīgāka par ceļveža saturu ir Tava paša drosmē un neatlaidība, rodot ceļu uz personīgo izaugsmi. Mēs ticam, ka Tev ir liels potenciāls un novēlam Tev to realizēt, dzīvojot priecīgi, jēgpilni un ticot, ka Tu esi vērtīgs, tāpēc vien, ka Tu esi! Kopā varam palīdzēt!

*ELP[A]2 komanda*

# Depresija



# Depresija

Iedomājies, ka tu ikdienā nēsā 60 kg smagu nastu, kuru tu nevari noņemt. Tu gribi turpināt savas ikdienas aktivitātes: iet uz skolu vai universitāti, strādāt, pavadīt laiku ar saviem mīļajiem, bet tā nasta uz muguras ir ārkārtīgi smaga. Tu dari visu iespējamo, lai neatpaliktu tajā, ko dari, bet tas ir pārāk nogurdinoši. Lai arī kā tu vēlētos noņemt nastu, tā nekādi nenāk nost. Kas ir tas, ko tu vēlies darīt, lai tas notiktu?

Liela daļa vēlētos, lai kāds palīdz panest vai noņemt šo nastu. Tāds pats stāsts ir ar depresiju.

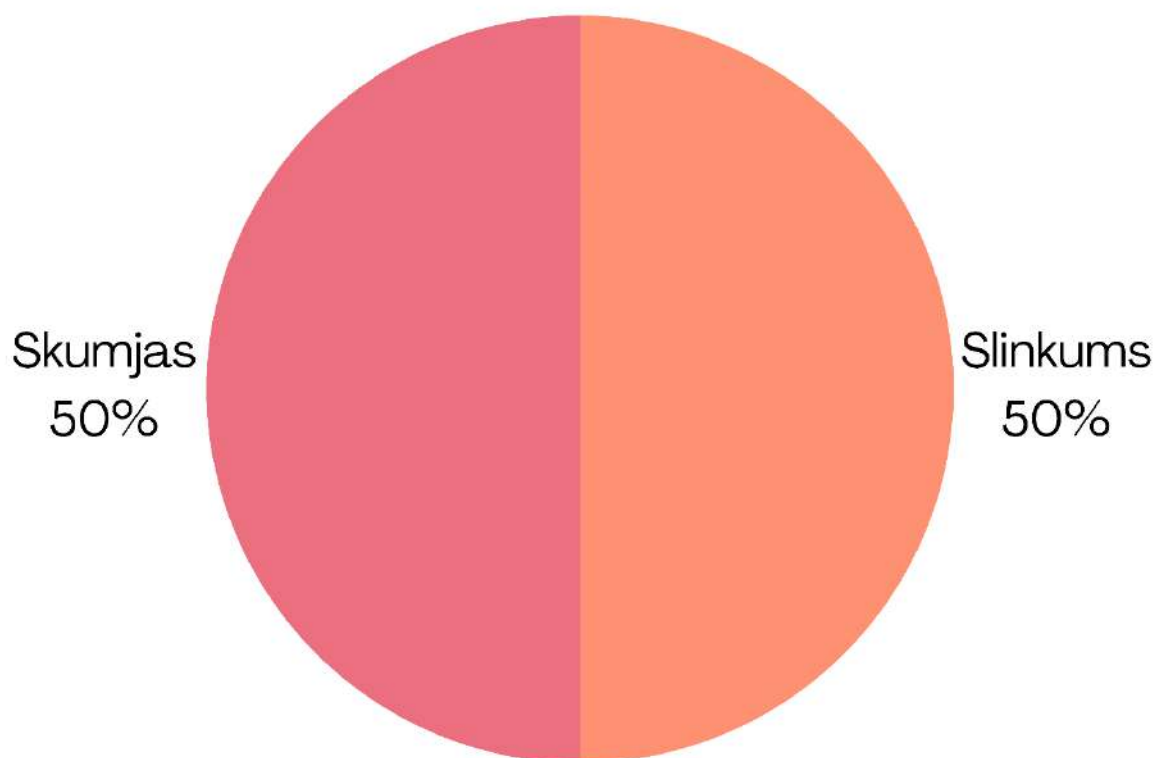
Kāpēc es zaudēju cerību? Es neredzēju, kā šis smagums, šī nasta varētu kādreiz pazust no manas dzīves... un, ja man ir jādzīvo tālāk šādi... es izvēlos vairs nedzīvot. Nepārprotiet mani – es mīlu savu dzīvi, savus draugus, ģimeni un visas iespējas, ko man dzīve ir devusi. Taču šajā brīdī tā nasta ir pārāk smaga, lai turpinātu iet un cīnīties par laiku, kuru nekad vairs neatgūsi.

Man reiz bija draugs, kurš vienmēr bija līdzās, bija visās ballītēs, vienmēr atrada laiku palīdzēt man ar mājasdarbiem, noklausīties manā čīkstēšanā, tajā pašā laikā paspēja mācīties vislabāk klasē, iet dejās, darboties vēl četros skolas pulciņos, parlamentā un palīdzēt vecākiem ar saimniecību. Pūsis strādāja kā neviens cits, bija dedzīgs sasniegt visaugstākos kalnus, vienmēr bija gatavs cīnīties par citu taisnību.

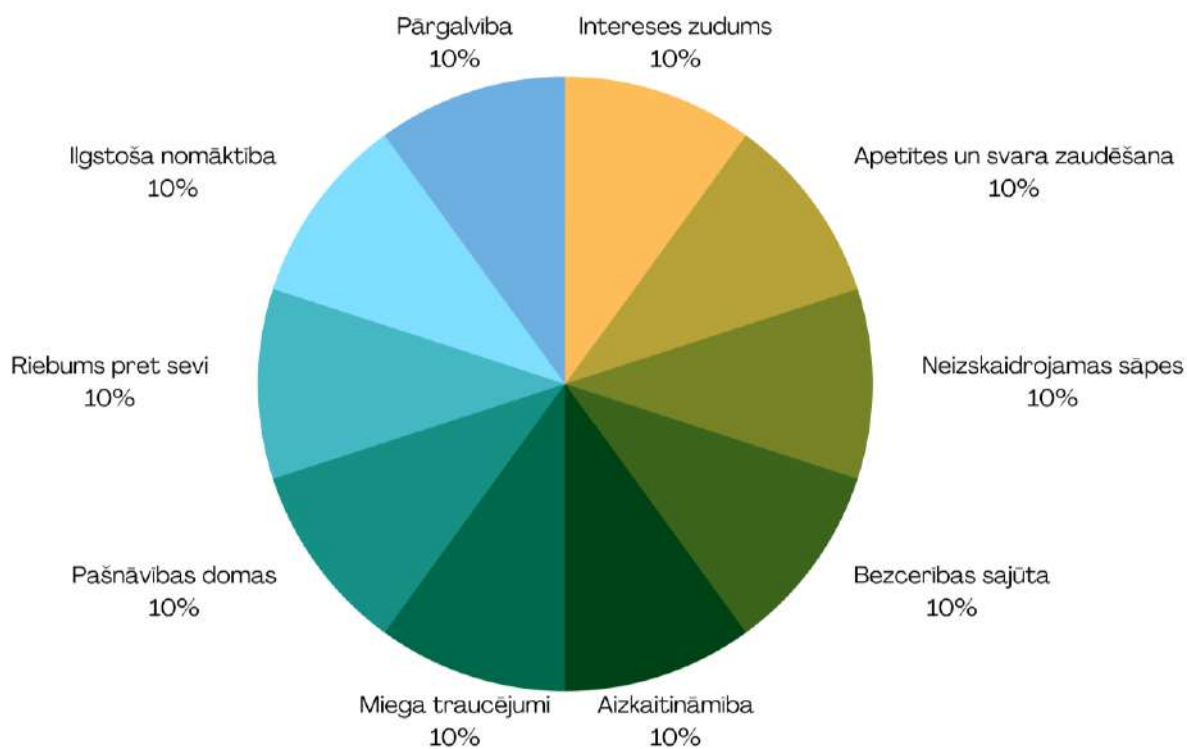
Tajā dienā atnācu uz skolu ar nokavēšanos, viņš vēl nebija ieradies, kas bija ļoti neraksturīgi viņam... Nebija uz pirmo stundu, uz otro, arī uz trešo ne... mēģināju viņam zvanīt, nebija atbildes. Viņš vienmēr ir pie telefona, vienmēr ir zvana attālumā. Kāpēc viņš neceļ? Kur viņš ir?

Vakarā pēc skolas devos pie viņa. Skats, ko redzēju pie viņa mājas, man vienmēr paliks atmiņā... Policija, ātrā palīdzība un raudoši vecāki lievenī, vērojot, kā mana drauga nekustīgo ķermeni ved projām. Žēl, ka es necīnījos par viņa taisnību. Kā es varēju to nepamanīt?

# Kā cilvēki uztver depresiju?



# Kas depresija ir patiesībā?



Avots: Katrīnas Žaltkovskas seminārs "Depresija"

# Domu spēks

## Universālais emociju vadības algoritms



Atceries situāciju, kurā esi izjutis spēcīgas negatīvas emocijas. Apdomā to un aizpildi tabulu. Bieži automātiskas domas veido automātisku darbību.

Situācija	Automātiskās domas	Emocijas / Sajūtas	Uzvedība
Kas bija kopā ar mani? Ko es darīju? Kad tas bija? Kur es biju?	Kas notika manā prātā, pirms es sāku justies šādi? Ko man tas nozīmē? Kas no tā, no kā es baidos, varētu notikt? Kas ir vissliktākais, kas varētu notikt, ja tā ir taisnība?	Apraksti katru emociju vienā vārdā! Novērtē to intensitāti (0-100%)!	Ko es darīju šajā situācijā?
		Ko es izjutu ķermenī? Raksturo savas sajūtas!	

Avoti:

Infografika: Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centrs "Intellego".

Tabula: Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centrs "Intellego" & "Mind over Mood", Dennis Greenberger, Christine A. Padesky, 1995, The Guilford Press.

Kā lai es rīkojos situācijā, kurā iepriekš neesmu bijis? Apraksti situāciju!

(eksāmens skolā / strīds / karantīna)

- Kas ir noticis konkrētajā situācijā?

---

- Kādi ir situācijas cēloņi?

---

- Kā tas liek man justies? Kā tas mani ietekmē? Kāda ir mana attieksme pret notikušo situāciju?

---

- Kādas ir manas rīcības iespējas (gan labās, gan sliktās)?

---

- Kas ir labākā rīcība?

---

- Kā es varu sagatavoties situācijai, ar kādu iepriekš neesmu saskāries?

---

- Kas ir 3 pozitīvās lietas, ko es no šīs situācijas varu iemācīties?

---

### Viens no labsajūtas instrumentiem – pateicība

Spēju būt pateicīgam ir jāizkopj. To vari apgūt regulāri, ieklausoties sevī un iemācoties būt pateicīgs par to, kas tev pieder un uz ko esi spējīgs.



**Piemēri.**

“Esmu pateicīgs, ka varu kustēties un sportot.”

“Esmu pateicīga par vakariņām un komfortu savās mājās.”



“Esmu pateicīgs par līdzcilvēkiem – draugiem, vecākiem –, kuri mani atbalsta.”

“Es novērtēju, ka spēju atvēlēt laiku sev, lai sajustu savas emocijas, apkārtējo vidi un nesteidzīgi būtu šeit un tagad.”

Priekšrocības, ko tu vari no pateicības iegūt sev:

- ✓ paaugstināta fiziskā, emocionālā un sociālā labsajūta;
- ✓ lielāks optimisms un prieks;
- ✓ labāka saskarsmes izjūta zaudējuma vai krīzes laikā;
- ✓ paaugstināts pašvērtējums;
- ✓ paaugstināts enerģijas līmenis;
- ✓ pastiprināta sirds veselība, imūnsistēma un pazemināts asinsspiediens;
- ✓ uzlabota emocionālā un akadēmiskā inteliģence;
- ✓ paplašinātas piedošanas spējas;
- ✓ samazināts stress, trauksme, depresija un galvassāpes;
- ✓ uzlabota pašaprūpe un lielāka iespēja vingrināties;
- ✓ paaugstināts garīgums — spēja saskatīt kaut ko lielāku par sevi.

Vakarā uzraksti 3 lietas, par ko tu esi pateicīgs šodien!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pašaprūpe un

apzinātība



# Pašaprūpe un apzinātība

Ja tu kādreiz esi pavadījis lielāko daļu savas dienas “autopilotā”, nepievēršot uzmanību apkārt notiekošajam, darot ierastās darbības un noraidot vai neņemot vērā savas jūtas un emocijas, tad tajā brīdī tu dzīvo un rīkojies neapzināti.

Ikdienā tu nēsā uz saviem pleciem smagu darbu, nebeidzamu pienākumu un stresa nastu. Lai padarītu šo slogu mazliet vieglāku, ir regulāri jāpievēršas pašaprūpei un apzinātībai.

## Kas ir apzinātība?

Apzinātība ir spēja būt klātesošam (būt šeit un tagad), kas nozīmē pilnīgi apzināties, kur tu atrodies, ko dari un kā jūties.

## Kāpēc apzinātība ir nepieciešama?

- ✓ Ir pierādīts, ka apzinātība mazina trauksmes, stresa un depresijas simptomus.
- ✓ Tā uzlabo koncentrēšanās spēju.
- ✓ Pētījumi rāda, ka skolēni/studējošie, kuri meditē pirms eksāmena, sasniedz augstākus vērtējumus nekā tie, kas to nedara.

## Kas ir pašaprūpe?

Pašaprūpe ir jebkura darbība, ko mēs apzināti veicam, lai rūpētos par savu garīgo, emocionālo un fizisko veselību.

## Kāpēc pašaprūpe ir nepieciešama?

- ✓ Uzturot veselīgas attiecības ar sevi, tu uzlabo savu pašpārliecinātību un pašcieņu.
- ✓ Tu izjūti pozitīvas emocijas.
- ✓ Samazinās veselības problēmu attīstības risks (sākot ar bezmiegu un trauksmi līdz depresijai un sirds slimībām).

Sāc pievērsties savai labsajūtai jau tagad un izveido savu EMOCIONĀLO PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅU (koferi). To atradīsi nodaļas beigās. Šis koferis būs līdzās gan patīkamos brīžos, gan arī tad, kad klāsies grūti.

Brīdi apdomā un ievieto savā aptieciņā tos elementus, kas spēj padarīt tavu ikdienu gaišāku un priecīgāku.

## 1. Redze

Uzdod sev jautājumu – kādi attēli liek tev uzsmaidīt?

Pameklē savā telefonā fotogrāfijas, kas īpaši izceļas un liek sajūst patiesas, patīkamas emocijas.

- ✓ Izveido šo attēlu albumu/galeriju.
- ✓ Piestiprini šos attēlus pie sienas vai novieto uz darba galda.
- ✓ Nomaini telefona ekrānsaudzētāja attēlu.

Lai nepazaudētu vai neaizmirstu šīs fotogrāfijas, ieraksti koferī atslēgas vārdus, kas asociējas ar konkrēto attēlu.

## 2. Skaņa

Kāda mūzika vai skaņas spēj uzlabot tavu noskaņojumu?

- ✓ Izveido savu personīgo mūzikas "pleilisti" (dziesmu sarakstu).
- ✓ Dodies dabā un ieklausies tajā – sadzirdi putnu balsis, vēja šalkoņu un citas dabas skaņas.

Tukšajā vietā koferī ieraksti savus mūzikas favorītus.

## 3. Tauste

Kādas lietas/priekšmeti rada komforta sajūtu?

- ✓ Turi blakus sev lietas, kas mazina stresu.

Idejas: stresa bumbiņas, mīkstās mantiņas, pleds; paņem savā aprūpē mājdzīvnieku (uzņemoties par to pilnu ilgtermiņa atbildību).

#### 4. Smarža

Kādām smaržām piemīt relaksējošs efekts?

Varbūt tavu labsajūtu uzlabo kādas ēteriskās eļļas vai aromātiskās sveces smarža, varbūt tā ir zāļu tēja vai kafija?

Apdomā un ieraksti koferī!

#### 5. Cilvēki

Kas ir tie cilvēki, kuri liek justies labāk, ar kuriem tev saistās patīkamas atmiņas, kuriem tu uzticies un vari aprunāties par savu pašsajūtu?

Varbūt tas ir kāds ģimenes loceklis vai labs draugs, varbūt tavs kaimiņš, kurš katru rītu ar tevi sasveicinās?

Tev noteikti nāk prātā kādu cilvēku vārds. Ieraksti tos koferī!

#### 6. Darbības

Ko darīt ar tām negatīvajām domām un idejām, kas nepārtraukti rosās tavā galvā?

Tiec no tām vaļā!

- ✓ Vingro
- ✓ Muzicē
- ✓ Zīmē
- ✓ Raksti



Izveido sarakstu ar aktivitātēm, kas patiešām sagādā prieku un praktizē tās ikdienā! Izpaudies radoši!

Redze

.....

.....

.....

Skaņa

.....

.....

.....



Tauste

.....

.....

.....

Smarža

.....

.....

.....

Cilvēki

.....

.....

.....

# Emocijas



OLIVIERO TOSCANI  
VISUAL ARTS  
STREET ART

# Emocijas

Emocionālā intelīģence ir spēja atpazīt, kontrolēt un izpaust savas emocijas un veidot empātiskas attiecības ar citiem cilvēkiem. Atpazīt emocijas, spēt tās nosaukt vārdā un atbilstoši izrādīt ir nozīmīgi gan cilvēka mentālajai, gan fiziskajai veselībai.

Katrai emocijai ir sava funkcija un nozīme. Emocijas motivē un veicina noteiktu uzvedību un rīcību un tāpēc ir nepieciešamas cilvēka izdzīvošanai. Piemēram, cilvēkam, sastopot briesmas, bailes mudina bēgt vai izvairīties, bet dusmas - cīnīties.

Emocija	Rīcība, ko veicina	Vajadzība, uz ko norāda emocija
Skumjas	Atkāpties, piebremzēt	Sevis sadziedēšana, līdzcilvēku atbalsts
Bailes	Tikt prom, izvairīties	Drošība
Dusmas	Aizstāvēt, uzbrukt	Aizsargāties, nospraust robežas
Kauns	Paslēpties, izlikties	Iederēties sabiedrībā, būt pieņemtam, būt daļai no grupas
Mīlestība	Rūpēties, aizsargāt	Saikne, attiecības
Prieks	Turpināt vai atkārtot to, kas licis justies labi	Apmierinājums, labsajūta

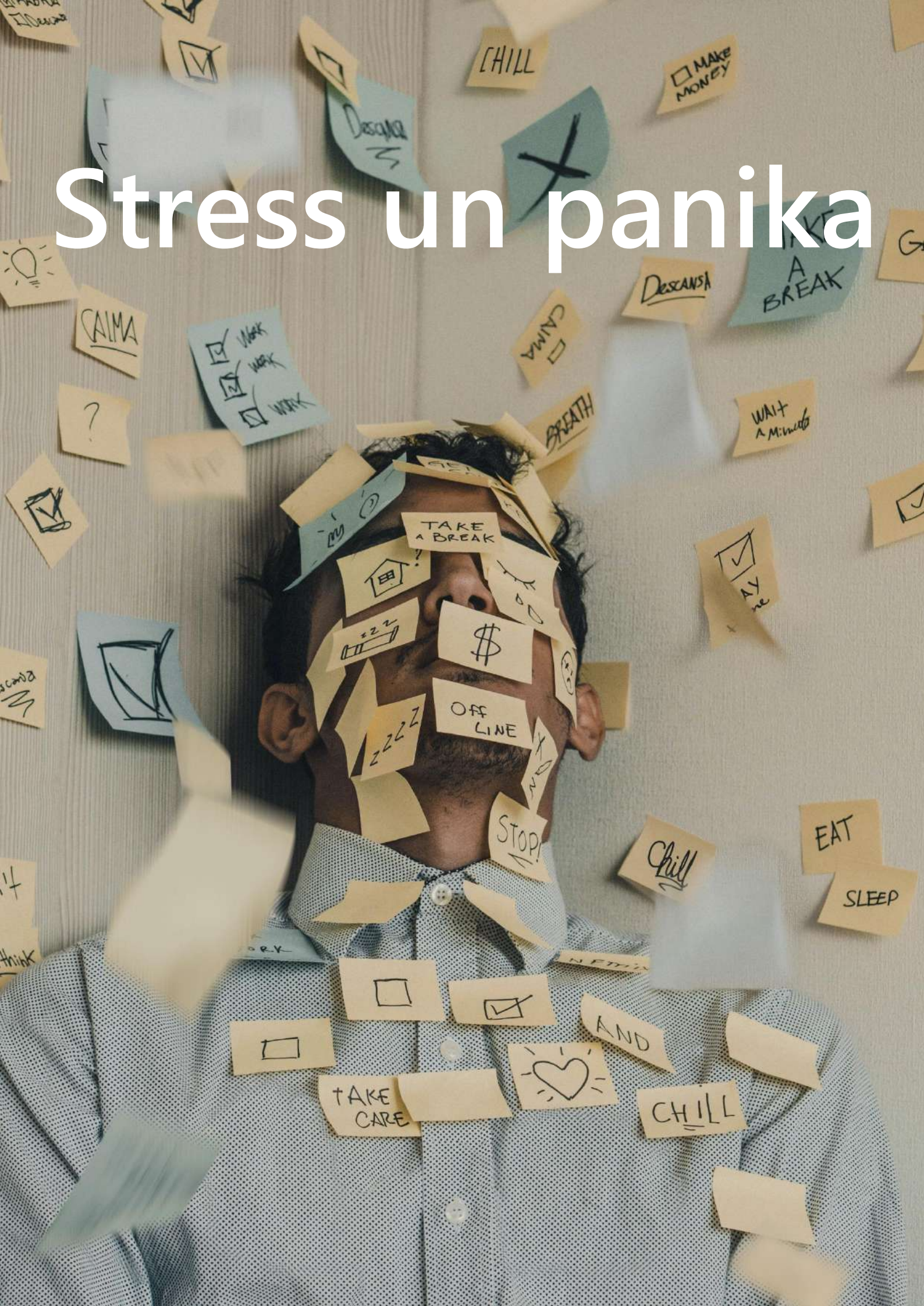
Avots: Indras Majoras-Dūšeles brīvdabas lekcija "Apzinātības pārgājiens" un miervidi.lv







# Stress un panika



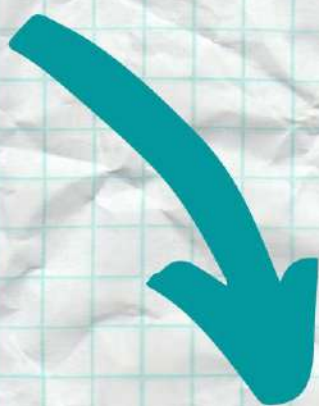
**Aizturi elpu, skaitot līdz 5!**



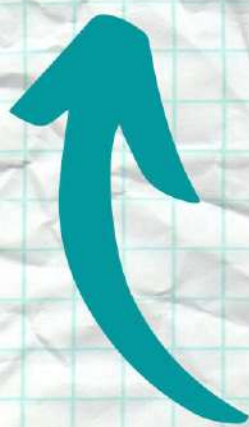
**Ieelpa,  
skaitot līdz 5**



**Izelpa,  
skaitot līdz 5**



**Elpošanas  
vingrinājums**



**Aizturi elpu, skaitot līdz 5!**

Kā jūties pēc elpošanas vingrinājuma?

---

---

---

---

---

---

# Nomierināšanās uzdevums

Apsēdies un centies pamanīt šīs lietas!

5

lietas, kuras vari redzēt

4

lietas, kuras vari sajust

3

lietas, kuras vari dzirdēt

2

lietas, kuras vari sasmaržot

1

lieta, kuru vari sagaršot

Kā jūties pēc apzinātības vingrinājuma? Vai mierīgāk?

---

---

---

---

---

Avots: Indras Majores-Dūšeles brīvdabas lekcija "Apzinātības pārgājiens" un miervidi.lv

# Kā nesapīties sociālajos tīklos?



## Kā nespīties sociālajos tīklos?

10-15%

sabiedrības ir kompulsīvā atkarība no interneta (apmātība ar pornogrāfiju, sociālo tīklu vietnēm)

44  
sekundes

ilgākais laiks, ko kādā speciālā eksperimentā bez telefona varēja izturēt daži no jauniešiem

55/5

vēlamā attiecība darbam un kustībām, strādājot ar datoru: 55 minūtes strādā, 5 min izkusties (piecelies, pavingro, pakusties, padzeries ūdeni)

### Tests: VAI BIEŽI...? Atzīmē šobrīd patieso!

	1. esi ar ekrānierīci (dators, viedtālrunis, planšete) ilgāk, nekā biji nodomājis;
	2. neizpildi mājas pienākumus ekrānierīces lietošanas dēļ;
	3. apkārtējie sūdzas, ka tu esi ar ekrānierīci;
	4. tava produktivitāte cieš, tāpēc ka esi ar ekrānierīci;
	5. gaidi brīdi, kad atkal būsi ar ekrānierīci;
	6. rīkojies rupji, ja kāds tev traucē būt ar ekrānierīci;
	7. naktīs paliec ar ekrānierīci uz miega rēķina;
	8. esi mēģinājis īsināt laiku ar ekrānierīci, bet tas neizdodas;
	9. esi mēģinājis slēpt, ka esi ar ekrānierīci;
	10. izvēlies labāk būt ar ekrānierīci, nevis iziet kaut kur kopā ar citiem?

Avots: Edgara Caica lekcija „Kā nespīties sociālajos tīklos?”.

Ja tava atbilde ir "Jā" 0-4 gadījumos, viss ir normas robežās.

Ja tava atbilde ir "Jā" 5-10 gadījumos, ekrānierīču lietošana ir pārāk intensīva, un par to derētu aizdomāties.

### Kā sev palīdzēt?

- ✓ 1h pirms miega ekrānierīci noliec malā pavisam.
- ✓ Ejot gulēt, uzstādi ierīcei **lidmašīnas vai miega režīmu** (arī klusuma režīmā telefona gaismas var izsist tevi no līdzsvara un radīt vēlmi ņemt rokās telefonu).
- ✓ Praktizē **vienlaicīgi** darīt tikai **vienu aktivitāti**.
- ✓ Noliec **telefonu tālāk no acīm**, kad dari kaut ko **svarīgu un atbildīgu**.
- ✓ Apdomā **aktivitātes bez ekrānierīces**: "Ko darīt, kad nav, ko darīt?"
- ✓ Izmanto **pašpalīdzības aplikācijas**: *Time Management, Screen Time, Digital Balance u.c.*
- ✓ Uzdod sev **jautājumu**: kāds man būs labums, ja izmantošu ekrānierīci, kāda no tā būs jēga?
- ✓ Pavēro, vai ekrānierīces lietošana tev sāk kaut kā kaitēt, traucēt?  
**Vai ierīce ir kļuvusi par "tableti"problēmām?**
- ✓ Biežāk sarunājies ar saviem **draugiem un ģimenes locekļiem**.
- ✓ Ikdienu iepriecini vismaz vienu draugu.
- ✓ Biežāk **gozējies saules gaismā**, nevis telefona atspīduma gaismā.

### Vai zināji?

- ✓ Pirkstu slidināšana pār ekrānierīces virsmu ("skrollēšana") ir līdzība ar ciparu griešanos azartspēļu iekārtās, lai noturētu lietotāja uzmanību. Visu laiku kaut kas ņirb gar acīm.
- ✓ Telefons ir čempions starp laika zagļiem.
- ✓ Atkarībai no sociālo tīklu vietnēm nav vienotas simptomātikas. Personas uzvedības izmaiņas var novērot 6 nedēļu - pusgada laikā.







# Sveiks, lasītāj!

Tavās rokās ir nonācis mentālās veselības ceļvedis jauniešiem. Tajā ir apkopota īsa informācija un praktiski uzdevumi par depresiju, apzinātību, emocijām, stresu un paniku, sociālajiem tīkliem. Ceram, ka tie Tev palīdzēs tikt galā ar iekšējiem pārdzīvojumiem, ļaus labāk izprast sevi un pievērst uzmanību savai emocionālajai labklājībai. Lai izdodas!

*ELP[A]2 komanda*

Par ceļveža autoriem

Mēs esam Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes brīvprātīgo komanda no Rīgas - Evita Kristiāna Pušpure, Vija Nāzere, Anna Lasmane, Viola Daniela Kiseļova, Mariona Baltkalne, Aivars Elksnis.

Uzzini vairāk par

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatni:

[www.redcross.lv/jauniesi/](http://www.redcross.lv/jauniesi/)



@lsk.jaunatne  
@LatvijasSarkanaisKrusts



@red\_cross\_youth\_latvia



ELP[A]2

Izsakām pateicību ceļveža tapšanā ekspertiem:

Katrīnai Žaltkovskai (Mg.psych., kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite)

Edgaram Caicam (Mg.psych., psihodrāmas terapeits)

Indra Majore-Dūšele (Dr. psych., deju un kustību terapeite - supervizore)

Projekts "Elpo, lai priecātos 2" tiek finansēts ar Eiropas Komisijas programmas "Eiropas Solidaritātes korpuss", kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu.

Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

© LATVIJAS SARKANAIS KRUSTS, 2020

Atbalsta:



Līdzfinansē Eiropas  
Savienības Eiropas  
Solidaritātes korpuss



Organizē:



intellego