



Covid 19 rekomendācijas

#mentālās veselības ceļvedis

Paldies Tev, Pusaudzi!

Covid-19 pandēmijas ierobežojumi un spriedzes pilnais laiks Tavai veselībai un labsajūtai var būt ārkārtīgi izaicinoši. Attālinātās mācības, kaudze ar skolas darbiem, atzīmes, ZOOM stundas, sēdēšana mājās, liegumi, skumjas par lietām, ko šobrīd nevari izdarīt, bezspēcības sajūta, asaras, strīdi ... STOP! Ievelc elpu!

Paņem pauzi! Tā kā Tu jūties šobrīd, ir normāli. Katrs cilvēks reaģē atšķirīgi uz stresspilnām situācijām, spilgtas emocijas laika gaitā var mainīties. Tu vari justies dusmīģis vai Tevi var pārņemt liela vilšanās sajūta. Tu vari piedzīvot bailes un neziņu par nākotni. Tu vari justies skumji vai bēdīgi par lietām, kas šobrīd notiek. Tu vari izraudāties. Svarīgi ir pieņemt to, kā Tu jūties. Esi “kontaktā” ar sevi un savām jūtām. Rūpējies par savu labsajūtu, aprunājies ar cilvēku, kam Tu uzticies. Ja Tev rodas vēlme pabūt vienatnē ar savām domām, droši to dari, jo tas ir veids kā Tu vari sev palīdzēt! Neatkarīgi no tā, cik daudz Tu darīsi, Tu turpini virzīties uz priekšu.

Pašreizējie apstākļi, kuros mēs dzīvojam, mums nav zināmi, un tie rada daudz neskaidrību un jaunus izaicinājumus. Šī iemesla dēļ mēs vēlamies izteikt pateicību katram pusaudzim, kas ir izrādījis pacietību, apņemšanos, izturību un ticību saviem spēkiem šīs pandēmijas laikā. Mūs patiesi iedvesmo Jūsu spējas pielāgoties šiem Covid-19 pandēmijas laikiem!

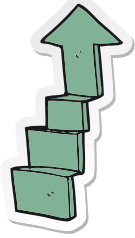
Paldies Tev! Tu esi malacis! Tu esi tik daudz paveicis! Tu esi centies visu šo laiku “savilkt galus” (tas nebija viegli). Mēs lepojamies ar Tevi! Ļoti! Mēs esam pārliecināti, ka Tu izdarīji visu, ko varēji, visu, kas bija Tavos spēkos. Paldies Tev par to! Tev nav jābūt visu varošam vai visproduktīvajam cilvēkam uz šīs pasaules! Tu esi pelnījis atpūsties! Tu vari lepoties ar lietām, ko esi sasniedzis pandēmijas laikā.

Visbeidzot, mēs vēlētos Tev sniegt dažas vērtīgas domas un idejas, kas varēs uzlabot Tavu garastāvokli. Izmanto tās, kad rodas nepieciešamība, eksperimentē ar tām un lolo sevi!

Jautājumu vai neskaidrību gadījumā, droši sazinies ar Tavu Pusaudžu resursu centru. Mēs būsim priecīgi un gandarīti Tevi atbalstīt un būt Tev klātesoši gan labākos, gan grūtākos brīžos!



MANA NEDĒĻA COVID-19 LAIKĀ

	Domas 	Darbības 	Stresa izlāde 	Rūpes par sevi 
Pirmdiena	Šis mirklis arī pāries	Piezvani draugam, kuru sen neesi redzējis	Esi brīvprātīgais dzīvnieku patversmē	Atrodi podcast, kuru Tev patīk klausīties
Otrdiena	Manas izjūtas šobrīd liek man justies slikti, bet es to varu pieņemt	Rīta rosme kopā ar Inetu Melderi	Saliec puzzle	Noskaties filmu, kas Tevi uzrunā
Trešdiena	Es varu būt satraukts/a, bet tāpat tikt galā ar situāciju	Nosaki dažus nākotnes mērķus	Noklausies 30 min ASMR video	Atgādini sev lietas, par kurām jūties gandarīts/a
Ceturtdiena	Es varu domāt citas domas, ja tā vēlos	Praktizē angļu valodu	Pieraksti negatīvas domas trīs minutes, un tās skaļi nolasi	Izsaki sev komplimentu
Piektdiena	Es varu brīžiem justies bēdīgs/a vai nobijies/usies	Noskaties lietderīgu TED talk	Sastādi nomierinošu mūzikas listi, kuru Tu vari atskaņot grūtajā brīdī	Uzskaiti savas pozitīvās īpašības un nolasi tās sev priekšā
Sestdiena	Esmu stiprs/a un varu tikt galā ar šo situāciju!	Pārlūko mīļakos fotoattēlus savā tālrunī	Ieslēdz “America`s Funniest HomeVideos” un izsmejies	Pavadi kādu laiku vienatnē klusām pārdomām par saviem sapņiem un mērķiem
Svētdiena	Manas domas nekontrolē manu dzīvi, bet es pats/i	Uzskaiti to cilvēku vārdus, kuri nedēļas	Uzraksti domas un izjūtas, kuras Tev ir izraisījušas stresu; saņurci un saplēš	Ieklausies savā iekšējā balsī

NODERĪGAS MOBILĀS APLIKĀCIJAS TAVAI LABSAJŪTAI UN IKDIENAI



Uzticības tālrunis – čata galvenais mērķis ir sniegt tūlītēju palīdzību bērniem un viņu likumiskajiem pārstāvjiem, sniedzot psiholoģisko atbalstu, palīdzot risināt dažādas grūtības, kā arī sniedzot informatīvo atbalstu.



Miervidi – audio meditācijas stresa un nemiera mazināšanai, labākam miegam un līdzsvaram, veselībai un labam garastāvoklim. Lietotne piedāvā apgūt un praktizēt apzinātības meditācijas, kuras varēsi lietot patstāvīgi savā ikdienā un Tevi pavadīs profesionāļu veidoti ceļveži meditācijas praksēm latviešu valodā.



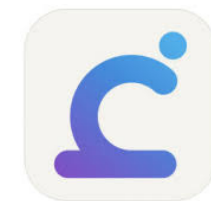
#Neklusē – sociāls projekts, kura mērķis ir samazināt mobinga līmeni Latvijā. Aplikācija piedāvā iespēju ziņot par pāridarījumu, un saņemt profesionālu psihologa atbalstu.



Woebot – Tavs personīgais robots “treneris”, kas uzdot pareizos jautājumus, lai Tu labāk saprastu savu emocionālo stāvokli.



Moodfit – neatkarīgi no tā, vai vēlies labāk izprast savas jūtas, vai arī rodas trauksme, nomāktība vai augsts stresa līmenis, Moodfit ir paredzēts, lai palīdzētu Tev justies labāk.



Calm Harm – lietotne, kas palīdz jauniešiem pārvaldīt savas emocijas un mazināt vēlmi nodarīt sev paškaitējumu.



Catch it – palīdzēs Tev pārvaldīt jūtas, piemēram, trauksmi un agresivitāti, kā arī negatīvās domas pārvērst pozitīvās un uzlabot Tavu labsajūtu.



Happify – lietotne, kas ietver zinātniski pamatotas aktivitātes un spēles, kas var palīdzēt pārvarēt negatīvās domas, stresu un dzīves izaicinājumus.



Superbetter – spēle, kas veicina emocionālu izturību, un mudina Tevi ieviest pozitīvas izmaiņas. Aplikācija palīdz risināt dažāda veida emocionālas grūtības.



Thrive – palīdz novērst un pārvaldīt spriedzi, un ar to saistītus apstākļus. Lietotni var izmantot, piemēram, lai atpūstos pirms pārbaudes darba, kas izraisa lielu trauksmes sajūtu.



Minddoc – palīdzēs sekot Tavam emocionālajam stāvoklim, sniegt regulārus ziņojumus par Tavu mentālo veselību.

*Visas aplikācijas pieejamas bezmaksas App Store un Play Store

5 TRAUKSMES MAZINĀŠANAS PAŅĒMIENI

1

Atrodi telpā un prātā nosauc piecus priekšmetus, kurus redzi, piecas skaņas, kuras dzirdi, piecas sajūtas, kuras jūti (drēbes, nepatīkamas sajūtas krūtīs, pulsāciju), piecas smaržas, kuras vari saostīt. Atkārto šo uzdevumu no sākuma līdz beigām. Pēcāk saucot tikai 4 lietas, tad 3, 2, 1. Katrs nākamais solis padodas aizvien grūtāk un grūtāk, bet tieši tajā ir visa “sāls”, neapstājies, ja, Tavuprāt, vairs neko nevari saostīt vai sadzirdēt, būsi pārsteigts, jo tas mainās uzdevuma gaitā. Jo grūtāk sāk palikt redzēt, sadzirdēt, saostīt, sajūst, jo vairāk Tavas smadzenes fokusējas uz dotā uzdevuma izpildīšanu, tādējādi, pārslēdzot Tavas uzmanības fokusu un mazinot radušos trauksmi.

2

Apsēdies krēslā, un iztaisno muguru. Vari arī nogulties uz grīdas, pamatnei jābūt stingrai. Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru uz vēdera. Lēni ieelpo caur degunu (pie sevis lēnām skaiti līdz 3). Ieelpas gaisu centies it kā “noturēt” vēderā, vēders pacelsies “kā piepūsts balons”. Vienlaicīgi Tu jutīsi, ka uz vēdera uzliktā roka paceļas. Augšējā roka (uz krūtīm) nedrīkst kustēties, kustas tikai apakšējā roka (uz vēdera). Pēcāk lēni izelpo caur muti (pie sevis lēnām skaiti līdz 6). Tātad izelpa ir divas reizes garāka nekā ieelpa. Ieelpu vajag veikt caur degunu un izelpu caur muti. Vingrinājumu ieteicams veikt vismaz 1-2 reizes dienā līdz 10 piegājieniem. Tādā veidā Tavs organisms iemācīsies atpazīt relaksējošo iedarbību.

3

Brīdī, kad jūties mierīgs, aizver acis un iztēlojies vietu, kurā jūties labi un droši. Cītīgi domās aplūko šo vietu, pacenties ieklausīties skaņās, sajūst šīs vietas smaržu, pieskaries kādam priekšmetam un sajūti to fiziski. Izvēlies šīs vietas mierīgāko vietu, un novieto tur atpūtas krēslu, apsēdies vai atgulies un klausies, elpo, baudī šīs vietas gaisotni. Veic šo uzdevumu katru vakaru pirms iemigšanas, lai trauksmes vai panikas brīdī vari bez grūtībām nokļūt šajā vietā, izmantojot savu domu spēku.

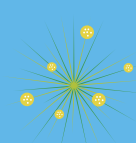
4

Sāc rakstīt dienasgrāmatu. Izraksti uz papīra uzmācīgas domas un sajūtas, raksti spontāni, bez cenzūras, nepievērs uzmanību, ortogrāfijas un interpunkcijas kļūdām, vienkārši raksti, vienkārši esi. Vari rakstīt kā ar roku, tā arī datorā. Ja radīsies tāda vēlme, uzrakstīto varēsi saglabāt un pārlasīt pāris gadus vēlāk.

5

Paņem mazas kartiņas (var izgriezt no kartona vai papīra), uz katras kartiņas uzraksti vienu rituālu, kurš Tev palīdz piedzīvot kādu patīkamu emociju, justies labāk (izmanto atslēgas vārdus, piemēram, sports, mūzika, masāža, elpošana, tēja u.c.). Apsveicam! Kopš šī brīža Tev ir sava “resursu lādīte”, kurā Tu atradīsi nepieciešamo, lai atgūtu emocionālu stabilitāti un sirdsmieru. Uzstājīgi rekomendējam katru dienu parūpēties par sevi, izvēloties un veicot pāris rituālus no “resursu lādītes”. Neaizmirsti periodiski papildināt sarakstu!

PRC pusaudži dalās ar darbībām un domām, kas mierina uz uzlabo viņu labsajūtu COVID-19 laikā

 Spēle “Among Us” lejuplāde un draugu iesaistīšana	 Piedalīšanās virtuālā ekskursijā “Gīzas piramīdas”*	 Piedalīšanās FB online event	 Skolas darbos vairāk koncentrēties uz kvalitāti, nevis uz kvantitāti	 Karikatūru zīmēšana	 Adīšana vai tamborēšana
 Spēlet šahu**	 Klausīties brīvās dabas skaņās	 Spēlē galda spēles	 Mājās sapucēties un fotogrāfēties	 Skatīties MMA cīņu	 Gremdēties atmiņās, runāt par agrākiem laikiem
 Gatavot visu laiku labāko saldējuma kokteili vai sviestmaizi	 Mācīties taisīt lidmašīnu no papīra	 Flirtēt ar cilvēku, kas patīk	 Pedalīties online DEBATĒS****	 Palīdzēt klasesbiedriem mājasdarbos	 Zīmēt Japāņu anime tēlus
 Nelasīt ziņu portālus	 Doties ar ģimeni uz Lielo Ķemeru tīreli	 Koncentrēties tikai uz to, ko var izdarīt šobrīd	 Ļauties visam, kas notiek “pieņemšana”	 BLOG Veidot fotoalbumu ar mīlākām bildēm vai blog	 Rīkot savai istabai “ģenerālo” tīrīšanu

PRC pusaudži dalās ar darbībām un domām, kas mierina uz uzlabo viņu labsajūtu COVID-19 laikā



Apmeklēt muzeju
virtuāli***



Emociju
pašregulācijas
treniņš



Klases
WhatsApp čata
joki



Runāt ar sevi



Personīgās rūpes
un higiēna



Teikt “nē”, ja visa
kā ir par daudz



Domāt kā
piepelnīt naudiņu



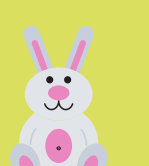
Dienasgrāmatas
rakstīšana



Atbrīvošanās no
nevajadzīgiem
krāmiem
(minimal style)



Mainīt bieži
gultasveļu
(svaiguma
sajūta)



Aizmigt kopā ar
mīļmantiņu



Mācīties būt par
Influenceri



Klausīties Spotify



Pārlasīt Harry
Potter grāmatas



Sakārtot e-pastu



Runāt ar savu
mājdzīvnieku



Saderēt ar
brāli/māsu



Sekot Instagram
Renāram
Zeltiņam



Nofilmēt TikTok
video



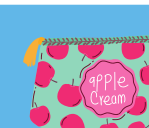
Nodarboties ar
skaistumkopšan
u (manikīrs,
pedikīrs)



Ļaut sev bēdāties
vai raudāt



Izjokot savus
ģimenes locekļus
un to nofilmēt



Iztīrīt savu
kosmētikas
somiņu



Taisīt kolāžu no
žurnāliem

PROFESIONĀLA PALĪDZĪBA



Veselības apdraudējumu gadījumā, zvani 113

Pusaudžu resursa centra komanda:

- Konsultatīvais tālrunis 25737363 (darba dienās no 12:00 – 16:00)

- Informatīvais tālrunis 29164747

- arī  un 

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (24/7)

un

Bērnu un pusaudžu uzticības telefona mobilā aplikācija Uzticības tālrunis (pieejams Play store un App store) vai mājaslapā <http://www.bti.gov.lv/>



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca 80708866

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (darba dienās no 17:00 – 08:00, brīvdienās un svētkos visu diennakti)

Križu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālruņi 6 7222922 (Lattelecom), 2 7722292 (Bite) (24/7)

Atbalsta tālrunis noziegumos cietušajiem 116006 (katru dienu no 12:00 – 20:00)

Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst.8.30 līdz 17.00)