



PRC blogs

#Nomāc nomāktību

Pusaudži un garastāvokļa nianse

Pusaudžu gadi tiek raksturoti kā periods dzīvē, kad indivīds vairs nav bērns, bet arī ne pieaugušais. Tas ir laiks, kurā pusaudzis piedzīvo lielas fiziskas un psiholoģiskas pārmaiņas. Turklāt mainās viņa sociālās gaidas un uztvere. Fizisko augšanu un ķermeņa attīstību pavada dzimumnobriešana, kas abiskā veidā noved pie intereses par romantiskām attiecībām.

Līdz ar pašapziņu attīstās arī spēja abstrakti un kritiski domāt, kas prasa emocionālu briedumu. To ir svarīgi paturēt prātā, lai labāk izprastu pusaudžu garastāvokļa pārmaiņas un uzvedību.

Kāpēc notiek pusaudžu garastāvokļa kāpumi un kritumi?

FIZISKIE FAKTORI

Jaunieši piedzīvo daudz fizisku izmaiņu. Ķermenis mainās – tas var samulsināt un likt vēlēties vairāk privātuma un laika sev. Pusaudži, kuri attīstās agrāk vai vēlāk nekā draugi, varētu justies emocionālāki šo fizisko izmaiņu dēļ.

Vēl viens fizisks faktors ir miega nepieciešamība. Cilvēki guļot atjauno savus spēkus, lai nākamajā dienā varētu atkal darboties. Miega kvalitāte var ietekmēt pusaudžu labsajūtu. Naktī jāpavada vidēji 8 stundas miegā, bet tas ir atkarīgs no katra individuāli.

SMADZEŅU FAKTORI

Pusaudžu gadi ir ievērojamas izaugsmes un smadzeņu attīstības laiks.

Smadzenes turpina attīstīties līdz 25 gadu vecumam. Pēdējā attīstās prefrontālā garoza, kas ir cieši saistīta ar jomām, kuras ir atbildīgas par emociju regulēšanu un kontroli.

Tas nozīmē to, ka jauniešiem var būt grūtāk kontrolēt dažas savas spēcīgākās emocijas. Var pat šķist, ka viņi emocionāli reaģē vairāk nekā agrāk.

SOCIĀLIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI

Jaunas domas, jaunas emocijas, jauni draugi un jauni pienākumi – tas viss ietekmē pusaudžu pašsajūtu. Virzoties uz neatkarību, viņi pakāpeniski mācās patstāvīgi risināt sarežģītas situācijas, problēmas. Viņi var būt vairāk pārņemti, domājot par tādiem izaicinājumiem kā draudzība, skola un ģimenes attiecības. Arī stresa situācijas ģimenē var ietekmēt pusaudžu garastāvokli

Kas slēpjas aiz pusaudžu garastāvokļa svārstībām?

PUSAUDŽU LAIKĀ RODAS DAUDZ PĀRMAIŅU NE TIKAI FIZISKAS, BET ARĪ SOCIĀLAS, MENTĀLAS UN EMOCIONĀLAS.

Lietas, kas var ietekmēt jauniešu noskaņojumu un pašsajūtu:

hormoni

miega trūkums

vienaudžu spiediens

skolas prasības

konflikts ar ģimeni

nedrošība un vientulība

stress

trauksme

aizņemts grafiks

fiziskās izmaiņas

pašapziņas problēmas

lēmumu pieņemšana

Nomāktības mākonis

Tu noteikti esi pamanījis, ka dažas dienas jūties pacilāts un priecīgs, bet citreiz – bēdīgs vai skumjš. Tā ir normāla jauniešu dzīves daļa.

Tāpat kā pieaugušajiem.

Tu vari arī pamanīt, ka izjūti kāpumus un kritumus biežāk nekā agrāk vai arī ka Tavs garastāvoklis kļūst ekstrēmāks. Tas varētu būt daudzu iemeslu dēļ – fizisku, emocionālu, sociālu un psiholoģisku.

Bieži vien Tu nevari noteikt sava garastāvokļa svārstību cēloņus. Mainās Tavas attiecības ar cilvēkiem, rodas grūtības dalīties ar citiem savos emocionālajos pārdzīvojumos.

Nomāktības pazīmes var būt:

- skumjas
- raizes
- nogurums
- pašapziņas trūkums
- neapmierinātība vai aizkaitināmība
- dusmas

Zināšanai!

Nomāktības sajūta var būt arī dabiska un normāla atbilde uz to, kas notiek Tavā dzīvē. Laika ritējums, dzīves izmaiņas un apkārtējo atbalsts parasti palīdz šīm sajūtām izzust.

COVID pandēmijas nomāktība:

Kristaps, 16 gadu

Nomāktība ir manas dzīves sastāvdaļa. Ik pa laikam tā parādās, taču pandēmijas laikā to izjūtu arvien biežāk. Pirms pandēmijas, kad jutos nomākts, pavadīju laiku ar draugiem vai devos pastaigā vienatnē, taču tagad viss ir mainījies: esmu atklājis, ka mani ierastie pārvarēšanas mehānismi vairs nepalīdz, tāpēc nācās pielāgoties.

Pandēmijas laikā ir bijušas dienas, kad esmu bijis ļoti produktīvs, bet ir arī tādas, kad vienkārši gribējies skatīties filmas un nedarīt neko. Arī tas ir labi. Es domāju, ka ir svarīgi apzināties nomāktības stāvokli un pieņemt, ka tas laiku pa laikam notiks. Tostarp ir svarīgi izdzīvot emocijas – rītdien nāks cita diena un jaunas emocijas.

Ikdienas darbu pierakstīšana katras nedēļas sākumā man patiešām ir palīdzējusi tikt galā nomāktības dienās. Ja sāku just, ka prāts aizklīst pārdomās, varu atsaukties uz savu grafiku, un tas mani atgriež pašreizējā brīdī.

Ja pašizolācijas laikā Tu jūties nomākts, var ļoti viegli ieslīgt domās, ka esi viens, bet tas tā nav. Tādēļ iesaku katru dienu sazināties ar draugiem vai ģimeni – man tas ļoti palīdz, kad jūtos drūmi.

COVID pandēmijas nomāktība:

Alise, 14 gadu

“Kā Tev klājas?” – tas ir sarunu iesācējs, pie kā visi esam pieraduši, taču bieži vien atbildam “Labi”, pirms padomājam, vai tā patiešām ir taisnība. Ja pirms pandēmijas man jautātu, kā man iet, visticamāk, lai uz jautājumu neatbildētu gari un neatklātu savas patiesās jūtas, es ātri uzdotu pretjautājumu par to pašu. Pandēmijas laikā es uzzināju, ka daži mani draugi dara tāpat, un nonācu pārdomās...

Laikam tik ļoti esam pieraduši slēpties, ka īsti nesaprotam, ka darām sev pāri. Pat ja Tu nekad iepriekš neesi rūpējies par savu mentālo veselību, ir svarīgi aktīvi pieskatīt sevi lockdown laikā.

Pandēmijas laikā es nolēmu, ka būšu pilnīgi godīga un atklāta par saviem pārdzīvojumiem. Ne tikai tagad, bet arī turpmāk. Sākotnēji biju mazliet satraukusies, ka kādam varu likties par nastu, daloties savos pārdzīvojumos, taču sapratu: ja mani draugi būtu godīgi par savām jūtām, es būtu gatava tos uz klausīt un atbalstīt. Tad manas bailes pazuda.

COVID pandēmijas nomāktība

Ir OK, ja nav OK

Ir svarīgi saprast, ka Tu vari justies nomākts un katrs uz to reaģē atšķirīgi.

Atceries: šī situācija ir īslaicīga un lielākajai daļai no mums šīs grūtās sajūtas pāriet.

Ir dažas vienkāršas lietas, ko vari darīt, lai palīdzētu sev rūpēties par savu mentālo veselību un labklājību nenoteiktības laikā.

Savu resursu un pašpalīdzības meklējumos Tev var noderēt:

Parūpējies par savu miegu <https://ej.uz/mansmiegs>

Esi fiziski aktīvs <https://ej.uz/manaaktivitate>

Parūpējies par savām ēdienreizēm <https://ej.uz/manasedienreizes>

Atklāj savus resursus https://ej.uz/PRC_resursi

Draugu un ģimenes atbalsts https://ej.uz/PRC_attiecibas

Atbalsts ir zvana attālumā <https://ej.uz/uzticibastalrunis>

Izglīto sevi https://ej.uz/mana_veseliba

Mūsu domas un sajūtas

Kad jūtamies nomākti, tas var ietekmēt visu un izraisīt lejupvērstu spirāli, no kuras var būt grūti izkļūt. Tas var likt pārtraukt darīt lietas, kas mūs iepriecina, tādējādi dodot vairāk laika domāt negatīvi. Šo domu dēļ mūsu prāts un ķermenis var justies noguris un saspringts, un tas savukārt liek mums justies vēl nomāktākiem.



Atceries!

Negatīvās domāšanas cikla pārtraukšana var prasīt laiku un pūles, taču mēģinot mainīt savas domas pozitīvākā un reālistiskākā virzienā var mainīt Tavu labsajūtu. Tikai dažu vienkāršu paņēmienu izmantošana var palīdzēt mainīt domāšanas modeļus un radīt pozitīvāku attieksmi pret dzīvi, piemēram, nomainot negatīvās domās pret pozitīvām.

Nomaini negatīvās domas pret pozitīvām!

Es esmu atbildīgs un kontrolēju savu dzīvi.

Ir pareizi kļūdīties.

Man ar katru dienu kļūst labāk.

Es esmu apņēmies pārvarēt savu stāvokli.

Es mācos būt mierā ar sevi.

Es cienu un ticu sev, un varu pieņemt citu viedokli.

Esmu gatavs atpūsties un atlaist grožus.

Es mācos mīlēt sevi.

Esmu gatavs saņemt atbalstu no citiem.

Apstākļi ir tādi, kādi tie ir, bet es varu izvēlēties savu attieksmi pret tiem.

Nekad nav par vēlu mainīties.

Es esmu pelnījis labās lietas savā dzīvē tāpat kā jebkurš cits.

Es mācos pieņemt tās lietas, ko nespēju kontrolēt.

Es lepojos, ka daru visu iespējamo.

Katrs izaicinājums, kas nāk, dod man iespēju mācīties un augt.

Dzīvei ir savi izaicinājumi, un es ar tiem tikšu galā.

Esmu gatavs pieņemt savas kļūdas un mācīties no tām.

Es mīlu un pieņemu sevi tādu, kāds esmu.

Es pieņemu dzīves kāpumus un kritumus.

Es varu pieņemt un mācīties no konstruktīvas kritikas.

Es novērtēju savus sasniegumus.

Kad nomāktība nepāriet...



Dažreiz ieilgusi nomākta pašsajūta var liecināt par kaut ko nopietnāku.

Pusaudži var justies nomākti ik pa laikam, tomēr, ja nomāktība turpinās ilgāk par 2 nedēļām, tostarp – ja ir grūti pildīt ikdienas darbus, tas varētu liecināt par mentālās veselības grūtībām.

Ja Tevi satrauc Tava mentālā veselība, ir svarīgi vērsties pēc palīdzības (piemēram, pie ģimenes ārsta, psihologa, bērnu psihiatra), lai izvērtētu vajadzības un labākos risinājumus.

Ilgstoša nomāktība, kas, šķiet, nepazūd, NAV normāla pusaudžu pubertātes sastāvdaļa.

Zināšanai!

Mentālas veselības grūtības, ja tās neārstē, var izraisīt nopietnas ilgtermiņa sekas.

Profesionāla palīdzība

Bērnu un pusaudžu
uzticības tālrunis **116111**

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

Veselības apdraudējuma
gadījumā zvani **113**

Bērnu klīniskās universitātes
slimnīcas tālrunis **80708866**

Pusaudžu resursa centra komanda:
konsultatīvais tālrunis **25737363**
informatīvais tālrunis **29164747**
Pusaudžu resursa centra “Facebook”
profils <https://www.facebook.com/pusaudzim>
vai “WhatsApp” **25737363**

Ģimenes ārstu konsultatīvais
tālrunis **66016001**

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

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Izmantotie fotoattēli iegādāti no *shutterstock.com*