

BUKLETS
PSIHISKĀ VESELĪBA
UN PAZĪMES, KAS VAR
LIECINĀT PAR KĀDĀM
GRŪTĪBĀM

PSIHISKĀ VESELĪBA

un pazīmes, kas var liecināt par kādām grūtībām

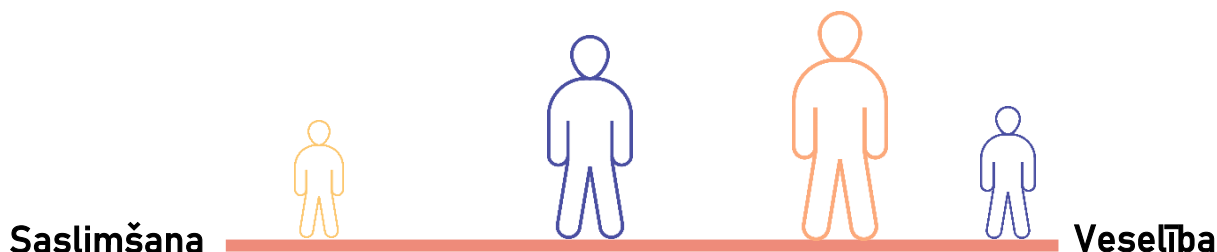
Psihiskā veselība tiek definēta, kā labsajūtas stāvoklis, kurā cilvēks realizē savu potenciālu, var tikt galā ar normālu dzīves stresu, var strādāt produktīvi un ar rezultātiem, kā arī spēj dot ieguldījumu kopienas labā (Pasaules Veselības Organizācija, 2014).

Psihiskā veselība ir daļa no mūsu vispārējās veselības. Veselība nav tikai psihiskās slimības neesamība!

Tā ir arī spēja adaptēties dažādām dzīves situācijām un tikt pāri krīzēm. Tā ir spēja veidot nozīmīgas attiecības ar līdzcilvēkiem, just daudzveidīgas emocijas, spēt izjust apmierinājumu ar dzīvi.

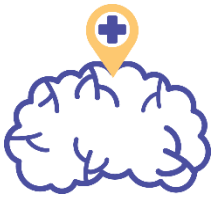


Uz mūsu psihisko veselību var paskatīties kā uz taisni, pa kuru pārvietojamies dzīves laikā. Var būt brīži, kad mums pasliktinās psihiskā veselība, gluži tāpat kā tas notiek ar fizisko!

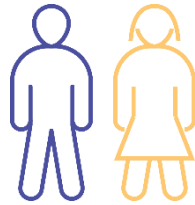


Kāds dzīves laikā gandrīz nemaz neizjūt kādas psihiskās veselības grūtības, kādam varbūt ir hroniskas saslimšanas un regulāri nepieciešams atbalsts.

KAS IETEKMĒ MŪSU PSIHISKO VESELĪBU?



Bioloģiskie faktori
– iedzimtība, gēni,
bioķīmiskie procesi
organismā



Psihiskās veselības
problēmas **ģimenes**
vēsturē



Dzīves pieredzes, kā
piemēram, fiziska,
emocionāla un seksuāla
vardarbība, smagas krīzes,
zaudējumi, citas
saslimšanas, u.c.



Dzīvesveids, kā
piemēram, ēšanas
paradumi, fiziskās
aktivitātes, miega režīms,
atkarību izraisošu vielu
lietošana.

Pazīmes, kas var liecināt par kādām psihiskās veselības
grūtībām:



Sajūtās un domās

- Jūtu, emociju trūkums, tukšuma sajūta, trūkst jēgas izjūtas
- Ļoti izteiktas garastāvokļa svārstības
- Neierasta agresivitāte, apjukums, raizes, bailes vai nomāktība
- Uzmācīgas domas, halucinācijas (dzirdes, redzes, u.c.)
- **Vēlme sev fiziski nodarīt pāri, pašnāvības domas!**



Ikdienas aktivitātēs

- Neraksturīgas izmaiņas ēšanā, miega režīmā, aktivitātēs
- Pastiprināta alkohola vai citu atkarību izraisošu vielu lietošana
- Interesešu zudums
- Vēlme distancēties no ģimenes, draugiem, kolēģiem

Ķermenī



- Enerģijas trūkums
- Nespēja veikt ikdienas pienākumus, izteikts produktivitātes kritums
- Neizskaidrojamas sāpes ķermenī
- Dažādi citi fiziski simptomi (piemēram, vēdera darbības problēmas, paātrināta sirdsdarbība, u.c.), kam nav objektīvu fizisku iemeslu
- Iekšējs, nemainīgs nemiers/ trauksmes izjūta

KAD GRIEZTIES PIE SPECIĀLISTA?

Vairumā gadījumu kā atskaites punkts tiek uzskatītas **divas nedēļas**. Ja vismaz divas nedēļas novēro būtiskas izmaiņas savā pašsajūtā, tad vērts griezties pie speciālista.

Ņem vērā, ka ja Tev vai kādam tuvam cilvēkam ir **pašnāvības domas vai vēlme sevi ievainot**, tad tas ir ļoti būtisks rādītājs, ka nepieciešama palīdzība un atbalsts!



Un atceries, ka nav nepieciešams sagaidīt, kad jutīsies pavisam slikti!
Labāk laikus meklēt palīdzību un konsultēties ar speciālistu, kas ļautu ātrāk saprast, kas ar Tevi notiek!

Ja piedzīvo krīzi (zaudējums, pārmaiņas, pašnāvības domas, u.c.) un nav iespējams drīzā laikā tikt pie kāda speciālista, izmanto iespēju zvanīt uz krīžu tālruniem:

116123 – diennakts vienotais krīžu tālrunis «Skalbes»

+371 67222922 – vienotais krīžu tālrunis (sazvanāms no ārzemēm)

116111 – bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (var zvanīt arī vecāki)

Informācijas resursi:

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231.

Fusar-Poli, P., de Pablo, G. S., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., ... & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46.

Mental Health: <https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>

National Alliance on Mental Illness: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

Signs of Mental Illness: <https://www.webmd.com/mental-health/signs-mental-illness>

What is mental health?: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#treatment>