

KAS AR
MUMS
NOTIEK KRĪZĒ
UN KĀ SEV
PALĪDZĒT?

Apkopoti ieteikumi un
resursi, kā psiholoģiski
palīdzēt sev un tuvajiem
šajā krīzes laikā

PALĪDZOŠA INFORMĀCIJA KRĪZĒ

APDRAUDĒJUMS UN EMOCIJAS

Esam iekārtoti tā, ka saskaroties ar reālu vai iedomātu apdraudējumu, mūsu organisms "ieslēdz" fizioloģisko stresa reakciju, t.i. pārslēdzas uz izdzīvošanas režīmu. Fiziski organisms tiek sagatavots bēgšanai, cīņai vai sastingšanai. Lai šī mobilizēšanās notiktu zibenīgi, tā tiek panākta nevis ar domāšanu, kas prasītu iesaistīt sarežģītākus smadzeņu centrus un paņemt laiku, bet gan ar emocijām, kas ir primitīvāks, bet arī ātrāks process.

Šobrīd visgrūtākais ir neziņa, par to kā notikumi attīstīsies un nerimstošās bailes un trauksme no tā, ko redzam un dzirdam.



Svarīgi ir pēc iespējas šobrīd neizsīkt – lai psiholoģiskā spriedze neizsūc visu mūsu enerģiju. Tāpēc izpratne par to, kas var būt palīdzošs un zināšanas par mūsu emocionālām reakcijām ir ļoti svarīgas. Šobrīd uzdevums palikt modram un reizē fokusēties tikai uz to, ko varam kontrolēt, kā arī uz rūpēm par sevi un tuviniekiem.



Šajā materiālā esam apkopājuši noderīgas saites un kolēģu - psihologu un psihoterapeitu ieteikumus šim krīzes brīdim. Ieskaties!

PALĪDZOŠA INFORMĀCIJA KRĪZĒ

KĀ PALĪDZĒT SEV?

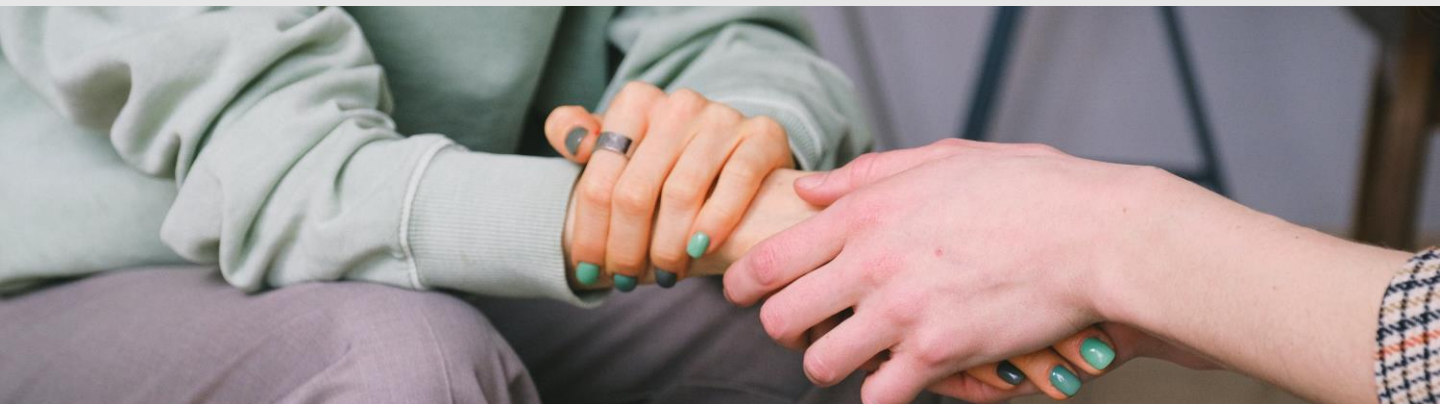
- **Pamani un pieņem savas emocijas.** Pieraksti vai izstāsti kādam par to, kā jūties! **Runā ar saviem tuvajiem** par situāciju un savām domām un emocijām. Neesi viens savās sajūtās. Mēs vairums jūtamies ļoti līdzīgi.
- Iesaisties **fiziskās aktivitātēs** vai izmanto muskuļu relaksācijas metodes ([«Vivendi» veselības centra ieraksts te!](#)).
- Palīdzošas var būt arī dažādas **mentālās veselības aplikācijas** - What's up, Self-Help for Anxiety Management (SAM), CBT, Thought Record Diary, Happify, Breathe2relax, u.c.
- **Izmantot apzinātības tehnikas** un pārfokusējies uz esošo brīdi, nevis centies paredzēt nākotni (jo tas nav iespējams). [Palīdzoši var būt elpošanas vingrinājumi: LASI TE!](#)
- **Informācija**
 - Samazini un ierobežo informācijas avotus. Izmanto tikai nelielu skaitu uzticamus informācijas avotus.
 - Ja pārmērīgi daudz laika velti skatoties informāciju internetā, tad nosaki sev konkrētu laika periodu dienā vai atsevišķus periodus, kad ļausi sev pētīt internetu.
- **Ieturi pauzes**
 - Izslēdz uz kādu brīdi internetu, televizoru, radio.
 - Vienojies ar ģimeni, draugiem, ka runāsi par kādām citām tēmām vai darīsi kopā lietas, kas vairo patīkamas sajūtas.

KĀ PALĪDZĒT SEV?

- Radikāla pieņemšana vai risinājums situācijās, kurās nav risinājuma: [LASI TE](#)
- Rīki darbam ar raizēm un trauksmainām domām: [LASI TE](#)
- Pamani **domāšanas kļūdas** un meklē reālistiskāku skatījumu ([lasi vairāk par domāšanas kļūdām šeit!](#)). Daži palīdzoši jautājumi:
 - Vai es nejaucu domas ar faktiem?
 - Kādi ir fakti, kas pierāda domas?
 - Vai es neveicu pārsteidzīgus secinājumus?
 - Kādi ir ieguvumi un zaudējumi, ja šādi domāju?
 - Vai es esmu jau pieņēmis, ka es neko nevaru darīt, lai mainītu situāciju?
- Ko darīt, ja grūti aizmigt? [LASI TE](#)



KONCENTRĒJIES UZ LIETĀM, KURAS TU VARI KONTROLĒT – SAVU UZVEDĪBU, DOMĀM UN EMOCIJĀM! UN ATBALSTĀM VIENS OTRU ŠAJĀ GRŪTAJĀ BRĪDĪ! KOPĪBAS SAJŪTA DOD SPĒKU.



KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Krīžu un konsultāciju centrs «Skalbes» ieteikumi

Pēdējie notikumi ikvienam no mums var raisīt dažādas trauksmainas domas un emocijas. Tas ir tikai normāli – ikviens šo neskaidrību un nedrošību pārdzīvo dažādi.



Esam apkopojuši dažus psiholoģiskās pašpalīdzības ieteikumus, lai iespējami vieglāk pārdzīvotu notiekošo:

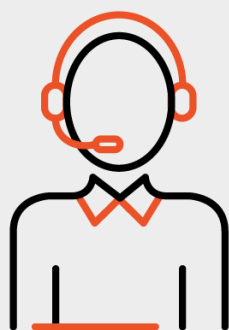
- **pieņem to, ka krīzē var būt dažādas izpausmes**, var izmainīties ēšanas paradumi, miega daudzums, var būt garastāvokļa maiņas. Tu vari izjust trauksmi, aizkaitinājumu, bailes un daudzas citas emocijas. Šādas pārmaiņas ir normāla reakciju uz krīzes situāciju, taču, ja tas notiek ilgstoši, tad vajadzētu vērsties pēc palīdzības pie speciālista;
- **samazināt laiku, kas tiek pavadīts sociālajos tīklos un medijos**. Zināt un būt informētam par notiekošo ir dabiska psiholoģiska vajadzība, jo tas mazina trauksmi par neziņu. Tajā pat laikā nepārtraukta un neierobežota informācijas skatīšanās vairo raizes un pastiprina trauksmi;
- **ir svarīgi pēc iespējas saglabāt iepriekšējo dienas ritmu**, kā arī sekot līdzi pietiekamam un regulāram miegam, fiziskām aktivitātēm un regulāram uzturam;
- **iegūsti informāciju par notiekošo no drošiem informācijas avotiem**;
- **nodali to, ko mums ir iespējams kontrolēt un to, ko mēs nevaram kontrolēt**. Diemžēl, nav iespējams paredzēt un novērst globālus notikumus, taču mēs varam kontrolēt savu dienas ritmu, savu saziņu ar tuviniekiem un piepildīt dienu ar notikumiem, kas mums ir labvēlīgi;

KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Krīžu un konsultāciju centrs «Skalbes» ieteikumi

- **pieņem savas emocijas.** Nenosodi sevi, ja jūties nobijies, bēdīgs vai nikns. Emocijas ir dabīga reakcija uz dzīves notikumiem. Mēģini ar kādu pārrunāt savas emocijas kuras Tu šobrīd izjūti.
- **esi vērīgs pret saviem apkārtējiem**, īpaši pret gados vecākiem cilvēkiem un bērniem. Ja tas nepieciešams pārrunā ar tiem situāciju viņiem saprotamā un pieņemamā veidā;
- **saglabā labo cerību un veicini dzīvesspēku.** Protams, īstermiņā notikumi šķiet šausminoši un nepārvarami, tai pat laikā jāatceras, ka ilgtermiņā pastāv liela iespēja pielāgoties izmaiņām un dzīvot tālāk.

Meklē palīdzību, ja jūti nepieciešamību pārrunāt notikumus savā dzīvē. Droši vari vērsties pēc palīdzības:



116123 – diennakts vienotais krīžu tālrunis «Skalbes»

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

116111 – bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

Informācija par psiholoģiskās palīdzības iespējām:

<https://www.skalbes.lv/>

Facebook – Biedrība «Skalbes»



KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Ar ieteikumiem dalās Marija Ābeltiņa, klīniskā psiholoģe un pārraudze, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite un supervizore

Mēs ikdienā esam pieraduši dažas emocijas saukt par “negatīvām” un tas atstāj iespaidu kā mēs pret tām attiecamies. Tāda sajūta, ka bailes, skumjas, dusmas ir kaut kas tāds, ko labāk ātrāk neitralizēt. Taču tā nav tiesa. Emocijām ir svarīga signālfunkcija. Jā, mums subjektīvi vienas patīk (prieks, iedvesma) un citas nepatīk (šaubas, sāpība), bet tas nemaina visu emociju lietderīgumu.

Es gribētu šobrīd izdarīt to lietu, kuru mēs reti darām ar emocijām ikdienas dzīvē. Mēs gribam ātri un racionāli rīkoties, bet emocijas nereti prasa NORMALIZĒŠANU, t.s. negatīvās emocijas. Es arī nevarēju agrāk saprast ko nozīmē pabūt ar emocijām. Tā nav ārējā darbība, tā ir iekšējā rīcība, kad mēs esam empātiski un saprātīgi paši pret sevi. Un paradoksāli, bet tas mūs nomierina.

TAS IR NORMĀLI JUSTIES NENORMĀLI (neikdienišķi) NENORMĀLOS APSTĀKĻOS.



Bailes – tās liek būt modriem un rūpēties par drošību. Pat pandēmijas sākumā, pētījumi rādīja, ka tie, kas baidījās, vairāk ievēroja epidemioloģiskos ieteikumus un mazāk saslima. Arī šobrīd bailes liek domāt kā rīkoties, ko es darīšu X stundā, vai manā mājas aptieciņā vispār ir zāles ar atbilstošu derīguma termiņu, kā pasargāt bērnus u.t.t. Un šie jautājumi ir o.k. šajā nenormālajā situācijā. Ir normāli baidīties no kara un nāves un šīs bailes nereti mums liek pārvērtēt prioritātes un veltīt laiku tam, kam mūžīgi var būt nepietika.

KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Ar ieteikumiem dalās Marija Ābeltiņa, klīniskā psiholoģe un pārraudze, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite un supervizore



Skumjas – atceros sava prof.Praško lekcijas, kad viņš stāstīja, ka skumjas pavada tādas hormons kā oksitocīns. Tam ir liela nozīme intimitātē un sociālo attiecību veidošanā. Tas mums liek meklēt citus cilvēkus, lai pārdzīvotu zaudējumus. Lai dalītu bēdu un tā paliktu par pusbēdu. Un tas ir normāli raudāt, redzot ziņas no Ukrainas un ne tikai ar sprādzienu bildēm.

Ja mums ir empātija, tad mēs nevaram bez saskrējušām acīs asarām, lasīt par notiekošo: jaunās māmiņas raud par jaundzimušiem metro, dzīvnieku īpašnieki par kaķiem un suņiem ar kuriem cilvēki skrien uz patvērumiem, par bērniem, sievietēm, vīriešiem, kas šobrīd skatās nāvei tieši acīs. Un šīs skumjas un empātija liek mums domāt kā palīdzēt, kā izmitināt bēgļus, kur var pārskaitīt naudu palīdzības organizācijām vai armijai. Tas liek mums lieko reizi samīļot savus mīļos, tuvos, dārgos.



Dusmas – dusmām ir sargsuņa loma. Tās rej ja kāds pēc mūsu sajūtām pārkāpj robežas. Tās mūs reāli aktivizē, lai sevi aizstāvētu. Un tās atkal liek mums rīkoties: domāt par iestāšanos Zemessardzē, neklusēt par savu viedokli, iet piketos, uzstājīgi prasīt valdībai rīkoties, lai ieviestu sankcijas u.c. Un šeit nav jāsajauc dusmas ar agresiju. Agresija ir nepieņemama uzvedība. Dusmas ir tikai emocija, kuru mēs varam paust arī civilizēti.

KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Ar ieteikumiem dalās Marija Ābeltiņa, klīniskā psiholoģe un pārraudze, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite un supervizore

Emocijas var sākt traucēt normālu rīcību tikai, ja to intensitāte paliek tāda, kuru mēs nespējam izturēt un mums “izsit korķus”. Psihologi to nereti sauc par tolerances logu. Es gribētu saukt par tolerances koridoru - cik intensīvas emocijas saglabā mūsu rīcībspēju, bet kuras rada paniku vai tieši pretēji absolūto sastingšanu vai nerealitātes sajūtu. Starp šiem diviem grāvjiem emocijas pilda savu funkciju pat ja mums tās nepatīk. Un katram ir savs platums šim tolerances koridoram. **Viens var izturēt stiprāku intensitāti, cits nē. Mēs esam dažādi.**

Ja ir sajūta, ka ir sasniegtas robežas un jūs jūtaties nerīcībspējīgi, nevarat gulēt, domāt, darīt ikdienas lietas, noraujaties uz tuviniekiem, tad ir vērts domāt par emociju nomierināšanu.

Un šeit talkā var nākt visvienkāršākās sadzīves lietas:

- Pastaiga
- Fiziska slodze
- Sarunas ar atbalstošiem cilvēkiem
- Ziņu lasīšanas limitēšana
- Diennakts režīma atjaunošana

Atceramies, ka krīzes apstākļi var uzraut augšā vecās mentālās kaites, dažādus trauksmes traucējumus, depresiju u.c. Tāpēc Skalbēs ir diennakts atbalsta līnija pieaugušajiem (nav jākautrējas zvanīt arī nakts stundās!)

Vingrinājumi no psihologu un psihoterapeitu arsenāla:

- Diafragmālie elpošanas vingrinājumi (kur mēs elpojam ar vēderu);
- Muskuļu relaksācijas prakses (piemēram, Jacobson progressive muscle relaxation);
- Apzinātības prakses (man patīk vingrinājums, kur pastaigā mēs izkāpjām ārā no galvas un apzināti pamanām 5 lietas ar acīm, tad ar ausīm un tad ar pārējo ķermeni – ko es tieši tagad jūtu kā spiedienu, smaržu, pieskārienu utml., tad 4, 3, 2, 1 lietas).

KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Noderīgi resursi

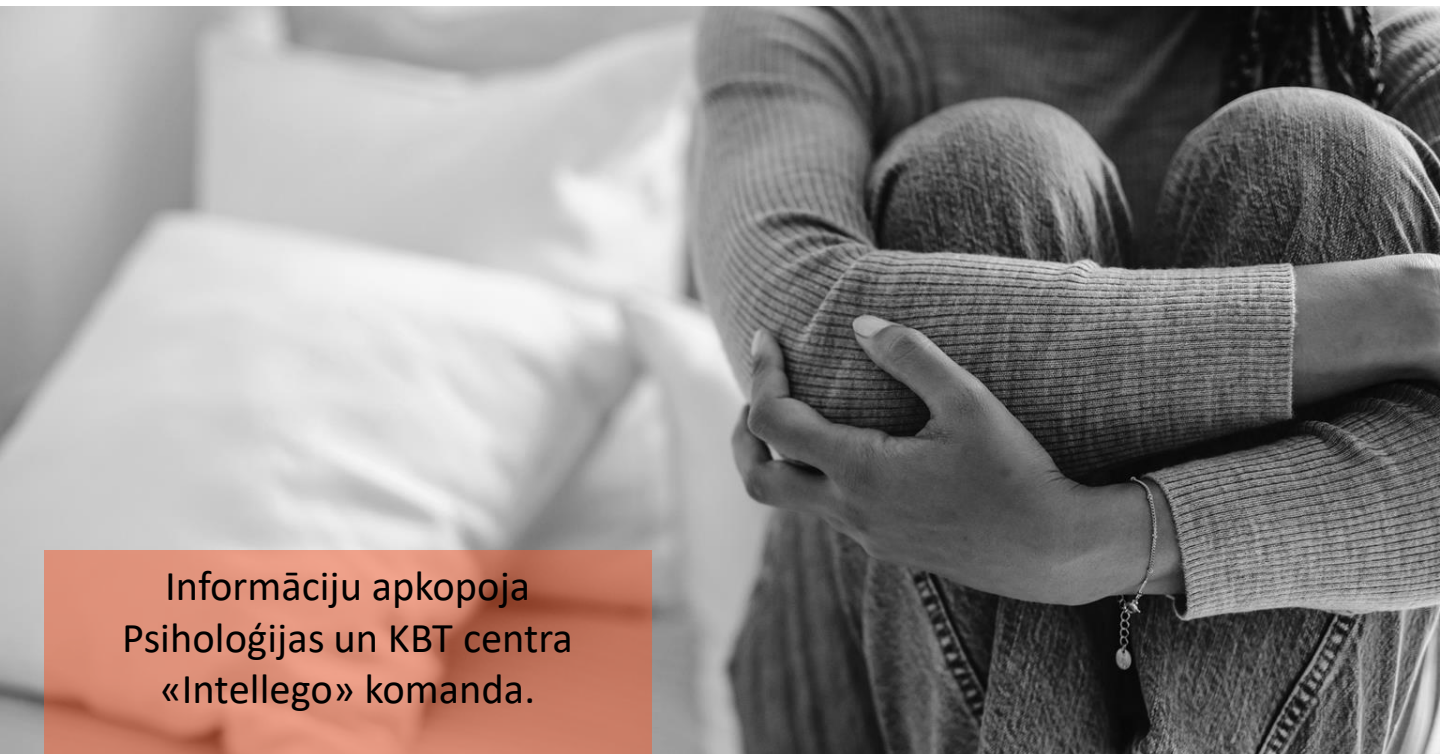
Kā runāt ar bērniem un pusaudžiem par karu? Ikviens bērns briesmu brīžos drošības sajūtu meklē vispirms pie saviem vecākiem un tuvākajiem ģimenes locekļiem.

- Pusaudzim.lv mājas lapā pieejams buklets. [SPIED TE!](#)
- Pusaudžu resursu centrā (pusaudzucentrs.lv) pieejams buklets. [SPIED TE!](#)

Noderīga informācija praktiskai rīcībai krīzes gadījumā – 72 stundu buklets krīze situācijām ikvienam iedzīvotājam - <https://72.sargs.lv/> vai [SPIED TE!](#)

Saruna par bailēm Latvijas Radio raidījumā «Vai tas ir normāli?» (27.02.2022.) kopā ar psihiskās veselības speciālistiem. [KLAUSIES TE!](#)

Veselības ministrija - Kur saņemt bezmaksas atbalstu krīzes situācijā. [SPIED TE!](#)



Informāciju apkopojā
Psiholoģijas un KBT centra
«Intellego» komanda.