

PADOMI PUSAUDZIM
KRĪZES LAIKĀ



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

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 dusmīgs 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 viena 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!



**Kā pusaudzīm krīzes
laikā kļūt stiprākam?** 🔍

Psihoterapeita Andra Veselovska rekomendācijas

1. Izstrādā efektīvu dienas kārtību:

- Noteikti jāparedz laiks 8 stundu miegam.
- Nav ieteicams nakts stundas pavadīt pie datora.
- Vislabāk iet gulēt un celties vienā laikā.
- Jāieplāno laiks mācībām.
- Jāieplāno laiks fiziskām aktivitātēm.

2. Izvirzi pozitīvus un konkrētus mērķus.

Piemēram:

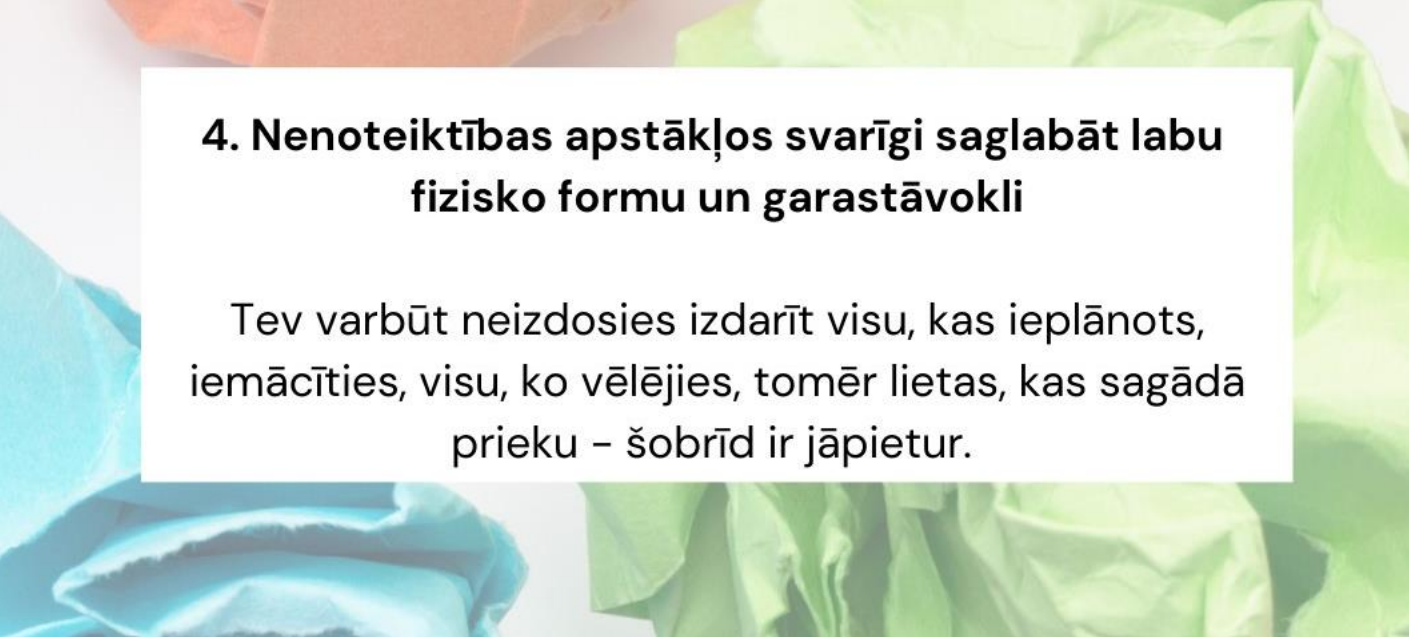
- Kļūt fiziski stiprākam.
- Noskriet 10km.
- Iemācīties programmēt.
- Trenēties argumentēt, aizstāvēt savu viedokli.
- Iemācīties svešvalodu.
- Spēt nesatraukties, ja vecāki ir satraukušies.
- Mīlēt sevi, savu ķermeni.

Svarīgi, lai mērķi būtu vērsti uz to, ka kļūsti stiprāks un veselīgāks.

3. Izmācies.

Nevis pārmācies. Nav jābūt teicamniekam.
Krīzes laikā ir svarīgi iemācīties un apgūt tās
zināšanas un prasmes, kas ir patiesi nozīmīgas un
noderīgas šajā brīdī.

Atceries, ka visu iemācīties nav iespējams!



4. Nenoteiktības apstākļos svarīgi saglabāt labu fizisko formu un garastāvokli

Tev varbūt neizdosies izdarīt visu, kas ieplānots, iemācīties, visu, ko vēlējies, tomēr lietas, kas sagādā prieku – šobrīd ir jāpietur.



5. Turpini sazināties ar draugiem.

Arī viņi šobrīd atrodas tādā pašā situācijā. Varbūt, ka meklējot atbalstu sev, tu palīdzēsi arī draugam.



6. Neaizmirsti izkustēties svaigā gaisā!

Skrien, vingro vai dodies pastaigā.



**7. Ja vecāki nomākti, saspringti, atceries,
ka tā nav Tava vaina.**

Arī pieaugušie šobrīd piedzīvo dažādus izaicinājumus.
Parūpējies par sevi!

**8. Ja ir vajadzīga palīdzība, runā ar vecākiem,
draugiem, zvani uz krīzes tālruni.**

Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis – **116111**


#ESIATBILDĪGS

Pat, ja Tu vienmēr rūpējies par citiem,
neaizmirsti parūpēties par sevi!

9. Nenoteiktība un neziņa ir šodienas ikdiena.

Pieņem to, ka šobrīd ir grūti un atrodi to, kas Tev palīdz
grūtības pārvarēt. Šis ir laiks, kas padarīs mūs
stiprākus.

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
kokteiļi
vai sviestmaizi



Mācīties taisīt
lidmašīnu no
papīra



Flirtēt ar cilvēku,
kas patīk



Piedalīties 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"

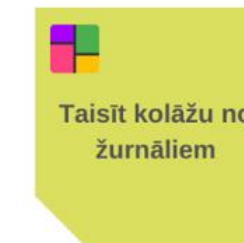


Veidot
fotoalbumu ar
mīļākām bildēm
vai blog



Rīkot savai
istabai
"ģenerālo"
tīrīšanu

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



***<https://www.parents.com/syndication/museums-with-virtual-tours/>

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, baudi 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. Uztājīgi rekomendējam katru dienu parūpēties par sevi, izvēloties un veicot pāris rituālus no “resursu lādītes”. Neaizmirsti periodiski papildināt sarakstu!

KĀ NOVĒRST PANIKAS LĒKMI?

- leelpo dziļi caur degunu un izelpo caur muti!
- Lēnām paskaties apkārt un atrodi:
 - 5 lietas, ko tu vari saskatīt,
 - 4 lietas, kuras tu vari sataustīt,
 - 3 skaņas, ko tu vari sadzirdēt,
 - 2 smaržas, ko tu vari sajust (smaržas, kas tev patīk),
 - 1 emociju, ko tu jūti.

Šis paņēmiens saucās SAZEMĒJUMS, tas palīdz, kad jūti, ka esi zaudējis kontroli pār savām domām un ķermeni.

**LŪDZU, DALIES AR ŠO, JO TAS TIEŠĀM VAR
PALĪDZĒT KĀDAM, KAM TAS IR NEPIECIEŠAMS!**

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 – Tavš 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

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)

https://pusaudzim.lv/atbalstamateriali/?fbclid=IwAR1iNVu2Sh_HcKTpM38AzBrPI4ISVcYtyP3egCPkb1-7ROSv4I3nf5d3HL8

- Bērnu slimnīcas fonda (BSF) izveidotais Pusaudžu resursu centrs (PRC) ar Veselības ministrijas atbalstu izveidojis video materiālus par to, kā atpazīt un atbalstīt pusaudžus, kas saskārušies ar psihiskās veselības sarežģījumiem – paškaitējumu, pašnāvības riskiem un depresiju. Materiāli būs noderīgi gan pašiem pusaudžiem, gan viņu pieaugušajiem tuviniekiem.
- Video materiālu veidošanā ir piedalījušies nozares profesionāļi – bērnu psihiatrs dr. Nikita Bezborodovs un klīniskie psihologi Olga Kostenko un Emīls Ūdris, kā arī blogeris Niklāvs Mičulis. Video ir veidoti divām mērķauditorijām- vecākiem un pusaudžiem.