



INFORMATĪVAIS MATERIĀLS PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN
PROFILAKSES PROGRAMMAI IEDZĪVOTĀJIEM PĒC 54 GADU VECUMA

Mani resursi spēkam, labklājībai, veselībai

Piecu nodarbību programma
iedzīvotājiem 54+

MATERIĀLU SAGATAVOJA LATVIJAS REPUBLIKAS VESELĪBAS MINISTRIJA UN SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS SADARBĪBĀ AR EKSPERTU GRUPU ŠĀDĀ SASTĀVĀ:

psihiatrs dr. Jānis Bušs, ārsts psihoterapeits dr. Tarass Ivaščenko, klīniskā psiholoģe Kristīne Dūdiņa, sociālā darbiniece Inese Levāne, fizioterapeite Līga Grīnbauma

Rīgā, 2020. gadā

Programmu īsteno un finansē Veselības ministrija Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju, Slimību profilakses centru un programmu "Mani resursi spēkam, labklājībai, veselībai - psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programma iedzīvotājiem 54+" obligāta.

© Veselības ministrija

SATURS

IEVADS	5
1. PSIHISKĀS VESELĪBAS ĪPATNĪBAS PUSMŪŽA VECUMĀ	6
1.1. Kā rūpēties par savu psihisko veselību?	6
2. DEPRESIJA, TRAUKSME, ATKARĪBAS UN MIEGA TRAUČĒJUMI	8
2.1. Depresija	8
2.2. Trauksme	9
2.3. Atkarības	10
2.4. Miega traucējumi	12
3. PAŅĒMIENI SOCIĀLĀS DZĪVES IZMAIŅU RADĪTĀS IETEKMES UZ PSIHISKO VESELĪBU MAZINĀŠANAI	14
3.1. Sociālās dzīves izmaiņas	14
3.1.1. Pāreja pensionāra lomā	14
3.1.2. Aiziešana no darba, bezdarbs un darba maiņa pirmspensijas vecumā	15
3.1.3. Dzīvesbiedra, tuvinieka zaudējums	16
3.1.4. Veselības pasliktināšanās	16
3.1.5. Aprūpē esošs tuvinieks	17
3.1.6. Vientulība	18
3.2. Psihoemocionālas reakcijas uz pārmaiņām	19
3.3. Resursi sociālās dzīves izmaiņu radītās ietekmes uz psihisko veselību mazināšanai	20
3.3.1. Hobiji	20
3.3.2. Jaunu prasmju apguve	21
4. PIRMĀ PALĪDZĪBA LĪDZCILVĒKAM EMOCIONĀLĀS KRĪZES GADĪJUMĀ	22
4.1. Klausies – aizsargā – savieno	22
4.2. Pašnāvības riska faktori	23
5. MOTIVĀCIJA VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM UN AKTĪVAI IKDIENAI (VAĻASPRIEKIEM), SAVSTARPĒJĀ KOMUNIKĀCIJA	25
5.1. Veselīgs uzturs	25
5.1.1. Veselīgs miegs	27
5.1.2. Aktīva ikdiena un fiziskā aktivitāte	27
5.1.3. Vaļasprieku nepieciešamība un iespējas	28
5.1.4. Kā motivēt sevi aktīvai ikdienai un vaļaspriekiem?	29
TERMINUS SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA	30
LITERATŪRAS SARAKSTS	31



IEVADS

Tas, kā mēs jūtamies savā bioloģiskajā vecumā, lielā mērā ir atkarīgs no mums pašiem. Būtiska loma ir dzīvesveidam, psihoemocionālajai labsajūtai un attiecībām, kādas veidojam ar līdzcilvēkiem.

Cilvēks pēc dabas ir sociāla būtne. Vajadzība pēc piederības evolūcijas gaitā ir dziļi *ieausta* mūsu nervu sistēmā. Cilvēkam ir nepieciešami citi, kas spēj novērtēt un kuriem var uzticēties. Ja šādu attiecību nav, cilvēks var justies vientuļš arī pūlī. Savukārt iesaiste jēgpilnās aktivitātēs un attiecībās pozitīvā veidā ietekmē veselību.

Ir izpētīts, ka otrajā dzīves pusē vientuļības sajūta palielina dažādu fizisku un psihisku traucējumu attīstību – sirds un asinsvadu saslimšanas, depresiju, trauksmi, tā saistīta ar kognitīvo spēju kritumu, kā arī kopumā pazemina imūnsistēmu un pasliktina vispārējo veselības stāvokli. Īpaši negatīva ietekme ir vientuļbai, kas iestājas pēkšņi, piemēram, tuvinieka zaudējuma, pensionēšanās, mobilitātes ierobežojumu dēļ.

Atbalsts un piederības sajūta var būt īpaši būtiski, saskaroties ar dzīves grūtībām, pārmaiņām vai krīzēm. Sarežģītās situācijās, kad atbalsts visvairāk nepieciešams, cilvēki mēdz izjust vēlmi norobežoties, paslēpties no līdzcilvēkiem. Tomēr šādā brīdī ir ļoti nozīmīgi būt līdzās otram cilvēkam.

Ne vienmēr mūsu spēkos ir iespējams kontrolēt dzīves notikumus, tomēr ir iespējams pilnveidot veidu, kā mazinām stresu saspringtās situācijās un rūpējamies par sevi tik būtisko pārmaiņu laikā. Pārmaiņām pielāgoties ir vieglāk, ja uztveram tās kā neatņemamu dzīves daļu.

Veids, kā mēs pārvaram dažādus dzīves izaicinājumus, var iedvesmot vēl kādu līdzcilvēku, kā rezultātā iespējams iepazīt jaunu domubiedru, ar kuru kopā piedzīvot veselīgu un piepildītu dzīvi.

Programmas mērķis ir iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem, uzlabot prasmes, zināšanas un iemaņas psihiskās veselības saglabāšanā un stiprināšanā, piedāvāt praktiskus risinājumus psihiskās veselības veicināšanai, skaidrot psihiskās veselības nozīmi, attīstīt spēju uz klausīt, cieņu, empātiju un laipnību savstarpējās attiecībās ar līdzcilvēkiem.

1. PSIHISKĀS VESELĪBAS ĪPATNĪBAS PUSMŪŽA VECUMĀ

Pēc Pasaules Veselības organizācijas definīcijas psihiskā veselība ir indivīda labsajūtas stāvoklis, kurā viņš vai viņa apzinās savas spējas, spēj tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem, produktīvi strādāt un dot savu ieguldījumu kopienai jeb sabiedrībai.

Cilvēka funkcionālās spējas un labsajūta ir atkarīgas no iekšējās spējas (personības, ģenētiskiem faktoriem, veselības stāvokļa), apkārtējās vides un šo faktoru mijiedarbības.

SPĒJAS, KAS VISBŪTISKĀK IETEKMĒ LABSAJŪTU	SVARĪGI LABSAJŪTAS FAKTORI
<ul style="list-style-type: none">● Spēja apmierināt savas pamatvajadzības● Spēja mācīties, pilnveidoties un patstāvīgi pieņemt lēmumus● Spēja būt mobilam● Spēja iesaistīties sabiedrības dzīvē● Spēja veidot un uzturēt attiecības ar līdzcilvēkiem.	<ul style="list-style-type: none">● Loma vai identitāte● Attiecības ar līdzcilvēkiem● Iespēja baudīt dzīvi● Autonomija● Drošības sajūta● Potenciāls personīgajai izaugsmei.

1.1. tabula. Būtiskākie funkcionālās spējas ietekmējošie faktori

1.1. KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU?

Novecojo, ir svarīgi, pirmkārt, pievērst uzmanību tiem faktoriem, kas visbūtiskāk ietekmē labsajūtu un, otrkārt, pilnveidot tos, kas pašreiz neapmierina.

DZĪVES MĒRĶI, IDENTITĀTE UN DZĪVES JĒGA:

- Sevis pieņemšana – pozitīva attieksme pret sevi; spēja apzināties un pieņemt visas savas personības īpašības (gan labās, gan sliktās), neizjust nožēlu par jau nodzīvoto dzīves posmu.
- Personīgā izaugsme – sajūta, ka nepārtraukti notiek personiskā attīstība; potenciāls ir realizējams, novērojamas tādas pārmaiņas, kas sekmē sevis pilnveidošanu.

- Autonomija – pašnoteikšanās, neatkarība, spēja pretoties sabiedrības spiedienam, prasme ietekmēt savu uzvedību un vērtēt sevi pēc personīgajiem, nevis sabiedrībā pieņemtajiem standartiem.

Dzīves laikā tiek izvirzīti dažādi mērķi, tiem ir pagātnes un tagadnes nozīmīgums. Dzīves jēga ir tas, kas raksturo mūsu būtību, padara to par unikālu. Dažkārt cilvēki mēdz uzdot jautājumu: “Kā rast jēgu savai dzīvei?”. Atbilde nav viennozīmīga, tomēr nereti dzīves jēgu izteiktāk sākam izprast un apzināties pēc kādiem smagiem pārdzīvojumiem vai psihoemocionālajām krīzēm.

Pamēģiniet atbildēt uz šiem jautājumiem:

- Kādas ir manas vērtības (kas es esmu)?
- Kādas ir manas stiprās puses un spējas (kur es esmu labs, kādi ir mani talanti)?
- Kādas ir manas intereses (ko man patīk un padodas darīt)?
- Kam es vēlos būt noderīgs(-a) (kā un kam es vēlos palīdzēt kādas problēmas atrisināšanā – ģimenei, sabiedrībai).

DZĪVESVEIDS, FIZISKĀS AKTIVITĀTES, VESELĪGS UZTURS UN SOCIALIZĀCIJA

- Spēja prasmīgi identificēties ar apkārtējo vidi – komfortabla ikdienas dzīve, ārējās vides kontrolēšana, nepieciešamības gadījumā spēja to mainīt, pielāgojot apstākļus savām vajadzībām;
- Labas attiecības ar līdzcilvēkiem – tuvu, uzticamu attiecību veidošana, otra cilvēka labsajūta šķiet tikpat svarīga, cik paša(-s), empātija, prasme uzturēt intimitāti;
- Veselīgs dzīvesveids;
- Spēja atbrīvoties no kaitīgiem ieradumiem vai atkarībām (smēķēšana, pārmērīga alkohola vai narkotisko vielu lietošana);
- Pilnvērtīgs uzturs;
- Mērena, veselības stāvoklim piemērota, regulāra fiziskā slodze;
- Pilnvērtīga atpūta un miegs.

2. DEPRESIJA, TRAUKSME, ATKARĪBAS UN MIEGA TRAUCĒJUMI

2.1. DEPRESIJA

Depresija ir viena no visbiežāk sastopamajām psihiskajām saslimšanām. Tā ietekmē cilvēka emocijas, domas, uzvedību, fiziskās aktivitātes un spējas. Ikviens kādā dzīves posmā var justies nelaimīgs un noskumis – šīs emocijas ne vienmēr liecina par depresijas esamību. Depresija izraisa būtiskus psihisko procesu traucējumus – regulāri nomākts garastāvoklis, domu gausums, koncentrēšanās grūtības, dzīvesprieka zudumu u.c. Depresijas gadījumā vērojama arī vispārējā fiziskā stāvokļa pasliktināšanās (vielmaiņas, sirds asinsvadu sistēmas traucējumi u.c.), pasliktinās attiecības ģimenē, cilvēks vairs nevēlas veikt ierastās ikdienas aktivitātes (ne sociālajā, ne profesionālajā jomā), ir augstāks risks saslimt ar dažādiem fiziskās veselības traucējumiem, piemēram, cukura diabētu, koronāro sirds slimību vai ilgstoši augstu asinsspiedienu.

Būtiski ir savlaicīgi vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošāko terapiju – mūsdienās depresija ir ārstējama.

DEPRESIJAS PAMATA SIMPTOMI:¹

- Lielāko dienas daļu nomākts garastāvoklis – bez noteikta iemesla;
- Pazemināta interese par visu, kas agrāk patika, pazemināta spēja izjust prieku, izteikta vienaldzības sajūta;
- Nogurums, enerģijas trūkums, nespēks.

Depresijai var būt arī PĀPILDUS SIMPTOMI:

- Paškritiskas domas, nepamatota vainas izjūta;
- Pazemināts pašvērtējums;
- Domas par nāvi vai tīša paškaitējoša rīcība, nomākts un drūms skatījums uz nākotni;
- Neizlēmība, nespēja patstāvīgi pieņemt lēmumus, grūtības plānot ikdienas pienākumus vai koncentrēties kādam uzdevumam;
- Sajūta, ka ir pasliktinājusies atmiņa, grūtības iegaumēt un atcerēties, domāšanas gausums;

- Psihomotorās aktivitātes traucējumi – nemiers, trauksme, bažas, satraukums, fizisks gausums, lēnīgums;
- Dažāda veida miega traucējumi (bezmiegs, pastiprināta miegainība dienas laikā);
- Pazemināta apetīte, svara samazināšanās;
- Dzimumdzīves pavājināšanās;
- Neizskaidrojamas fiziskas sūdzības, sāpes;
- Smagas depresijas gadījumā var pievienoties pat halucinācijas un īstenībai neatbilstošas, biedējošas domas.

Depresijas simptomi izpaužas lielāko dienas daļu, bet to smaguma pakāpe var būt atšķirīga (piemēram, simptomi var smagāk izpausties no rīta vai vakarā). Tāpat depresija var progresēt strauji vai attīstīties pakāpeniski.

2.2. TRAUKSME

Ar stresu saistītu traucējumu galvenais simptoms ir trauksme. Mērena trauksme un baiļu sajūta ir normāla reakcija uz bīstamu vai saspringtu situāciju, tomēr trauksme, kas nav atbilstoša situācijai, vai tās izpausmes ir nesamērīgi intensīvas, var liecināt par stresa izraisītiem veselības traucējumiem (*skat. 2.1. att. "Trauksmes simptomi"*).



2.1. attēls. Trauksmes simptomi

Panika jeb epizodiska lēkmjveidīga trauksme ir epizodiska smagas trauksmes (panikas) lēkme, kas nav saistīta ar kādu īpašu situāciju, tā sākas pēkšņi un lielākoties iepriekš nav prognozējama. Panikas

dominējošie simptomi ir pēkšņas sirdsklauves, sāpes krūtīs, smakšanas sajūta, reibonis, nerealitātes sajūta (depersonalizācija vai derealizācija), kā arī var pievienoties tādi simptomi kā bailes nomirt, zaudēt kontroli pār sevi vai sajukt prātā. Panikas lēkmes ilgst no vairākām minūtēm līdz pusstundai. Lēkmes var sākties arī kādas konkrētas situācijas ietekmē.

Depresija un trauksme “nepāriet pati no sevis”. Ja novērojami depresijas vai trauksmes simptomi, jāvēršas pie ģimenes ārsta, psihiatra vai psihoterapeita. Saņemot atbilstošu terapiju, cilvēkam pakāpeniski uzlabojas garastāvoklis, atjaunojas interese par apkārt notiekošo un dažādām dzīves aktivitātēm, rodas vēlme pēc komunikācijas ar apkārtējiem, normalizējas miega režīms un apetīte, pakāpeniski izzūd trauksme. Depresija un trauksmes traucējumi ir ārstējami. Ārstēšanas pamatā ir dzīvesveida korekcijas, psihoterapija un medikamentozā ārstēšana.

2.3. ATKARĪBAS

Atkarība ir psihiski un uzvedības traucējumi, ko raksturo:²

- Stipra tieksme vai nepieciešamība lietot atkarību izraisošu vielu;
- Grūtības kontrolēt atkarību izraisošas vielas lietošanu: uzsākšanu, pārtraukšanu vai biežumu un daudzumu;
- Atkarību izraisošas vielas lietošana netiek pārtraukta, neskatoties uz acīmredzamo kaitējumu veselībai (piemēram, depresīvs noskaņojums vai intelektuālo spēju pazemināšanās, ko izraisa pārmērīga narkotiskās vielas lietošana);
- Cilvēks priekšroku dod atkarību izraisošas vielas lietošanai, nevis citām nodarbēm vai pienākumiem;
- Pieaugoša vēlme palielināt devu (pastiprināta nepieciešamība pēc psihoaktīvās vielas devas pieauguma, vēloties sasniegtu tās izraisīto efektu);
- Psiholoģiskās un dažreiz arī fiziskās abstinences stāvoklis, ja atkarību izraisošas vielas lietošana tiek pārtraukta vai deva samazināta.

Līdzīgi vielu atkarībām var izveidoties arī atkarība no azartspēlēm vai procesiem, piemēram, jaunajām tehnoloģijām (datorspēlēm), iepirkšanās u.tml. Tās izpaužas kā biežas un atkārtotas azartspēļu un citu procesu lietošanas epizodes, kas ieņem galveno vietu cilvēka dzīvē un atstāj kaitīgu ietekmi, kā arī pašas personas procesu lietošanu raksturo kā saviem spēkiem nepārvaramu. Teju visus azartspēļu atkarīgos vieno vēlme atgūt zaudēto, pakāpeniski paaugstinot likmes, kas noved pie saistību izpildes grūtībām un lieliem aizņēmumiem. Atkarību pavada arvien biežākas azartspēļu epizodes, kam rezultāts ir visu finanšu līdzekļu zaudēšana, un tas liek just kaunu, izmisumu un vientulību esošajās grūtībās.

IZPLATĪTĀKĀ ATKARĪBA – ALKOHOLS

Vecāka gadagājuma cilvēkiem alkohola atkarības diagnosticēšana var būt apgrūtināta. Nereti alkohola lietošana un tā izraisītie veselības traucējumi var tikt sajaukti ar novecošanās pazīmēm. Nozīmīgākie alkohola lietošanas riski vecāka gadagājuma iedzīvotājiem:

- Paaugstināts traumu gūšanas risks;
- Kognitīvās funkcijas pasliktināšanās;
- Augstāks ļaundabīgo audzēju risks ilggadīga patēriņa rezultātā;
- Paaugstināts pašnāvību risks.

PROFILAKTISKIE PASĀKUMI:

- Nelietot alkoholiskos dzērienus vispār, jo jaunākie pētījumi liecina, ka neeksistē droša alkohola patēriņa daudzums un veselībai labākais risinājums būtu atturēties no alkoholisko dzērienu lietošanas;
- Nelietot alkoholu riskantā veidā (*skat. 2.1 tab. "Zema riska alkohola lietošanas robežas"*);
- Nesmēķēt;
- Izvairīties no pārmērīgas iesaistes atkarību izraisošos procesos;
- Izvairīties no azartspēlēm;
- Izvairīties no atkarību izraisošo psihoaktīvu vielu lietošanas (gadījumā ja šī viela ir izrakstīta kā medikaments, ievērot ārsta nozīmēto lietošanas režīmu un devu, konsultēties ar ārstējošo ārstu, ja pamanījāt atkarības pazīmes);
- Dzīvot pilnvērtīgi, lai atkarību izraisošu vielu lietošana neļūtu par vienīgo hobiju;
- Sportot, pavadīt daudz laika svaigā gaisā, uzturēt attiecības ar ģimeni, draugiem, apmeklēt pasākumus sabiedrībā;
- Smagu psihoemocionālu pārdzīvojumu vai psihisku traucējumu gadījumā meklēt profesionālu palīdzību, nevis "slīcināt" bēdas alkoholā;
- Atcerieties – nekad nav par vēlu pārtraukt atkarību izraisošas vielas lietošanu! Ja jūtat, ka nevarat pārtraukt atkarību izraisošu vielu lietošanu, vērsieties pēc palīdzības pie ģimenes ārsta vai narkologa!

	Dienas deva*	Nedēļas deva*
sievietēm	ne vairāk par 1 –1,3 devām (12-16 g absolūtā alkohola)	ne vairāk par 8 devām
vīriešiem	ne vairāk par 2 devām (24 g absolūtā alkohola)	ne vairāk par 13 devām
Nelietot alkoholu vismaz 2 dienas nedēļā		

Latvijā, ņemot vērā citu valstu pieredzi, viena alkohola deva atbilst 12 gramiem absolūtā (100%) alkohola. Piemēram: 1 kārbā alus (330 ml), 1 glāze vīna (140 ml), kura stiprums ir 12%, 1 malks stiprā alkohola (40 ml), kura stiprums ir 38%

2.1. tabula. Zema riska alkohola lietošanas robežas (pēc SPKC rekomendācijām)³

2.4. MIEGA TRAUČĒJUMI

Ikvienam ir gadījies, ka kādu nakti ir grūtības iemigt vai miegs bijis saraustīts, trausls un īslaicīgs. Tomēr, ja miega traucējumi ir vismaz divas nedēļas, tie atkārtojas un nepāriet, vērojama izteikta miegainība dienas laikā, iespējams, cilvēks sirgst ar miega traucējumiem. Miega traucējumi negatīvi var ietekmēt ne tikai psihisko veselību un garastāvokli, bet arī vispārējo fizisko veselību.

Lai gan katram cilvēkam miegam nepieciešamais laiks ir individuāls, tomēr pieauguša cilvēka vidējam miega ilgumam vajadzētu būt septiņām līdz deviņām stundām. Miegam nepieciešamais laiks atkarīgs ne tikai no ģenētiskām īpatnībām, bet arī no vecuma, fizisko un psihisko traucējumu esamības un to izteiktības. Līdz ar vecumu pieaug miega traucējumu biežums.

Miega traucējumu cēloņi var būt: pārlieku augsts stresa un trauksmes līmenis ikdienā, pastiprināta kofeīna, alkohola un nikotīna lietošana, pārēšanās pirms miega, miega higiēnas neievērošana. Miega higiēna ir apstākļi, kas uztur veselīgu miegu, un ieradumi, kas novērš miega traucējumu rašanos.

Jāņem vērā, ka bezmiegs var būt arī depresijas, trauksmes un citu psihisku traucējumu viens no simptomiem vai kādu fizisko saslimšanu (sāpju sindroms, nemierīgo kāju sindroms) blakusparādība.

ĀRSTĒŠANAS IESPĒJAS UN PROFILAKSE

Ja miega traucējumi ir ilgstoši (vismaz divas nedēļas) vai miegs ir traucēts vismaz trīs dienas nedēļā, tas ir pamatots iemesls, lai dotos uz vizīti pie kāda veselības aprūpes speciālista, noskaidrojot miega traucējumu iemeslus un atrodot atbilstošāko ārstniecības veidu.

- Veselīgs dzīvesveids (ievērot dienas/ nakts režīmu, strukturētu fizisko aktivitāti, neēst lielas porcijas pirms miega, nelietot alkoholu un nikotīnu vismaz 3 stundas pirms miega, nelietot kofeīnu saturošus dzērienus un ēdienus vismaz 4 stundas pirms miega, nesportot 2 stundas pirms miega utml.);
- Miega higiēna (nenodarboties ar intensīvu fizisku slodzi pirms miega, neskaņīties spriedzes, šausmu un citas psiholoģiski negatīvi ietekmējošas filmas vai raidījumus, nelietot elektroniskas ierīces pirms miega, izvēdināt guļamistabu, nodrošināt komfortablu istabas temperatūru, nodrošināt klusumu, pirms miega pastaigāties svaigā gaisā, ieiet vannā vai izmantot citu veidu, lai atslābinātos utml.);
- Iemesla (ja tāds pastāv) atrašana un ārstēšana;
- Fizisko un psihisko traucējumu ārstēšana.

PIRMS DOTIES UZ VIZĪTI PIE ĀRSTA:

- Izveidojiet miega dienasgrāmatu: cikos ceļaties, dodaties gulēt, kad aizmiegat, cik stundas gulāt un cik reizes naktī mostaties;
- Pierakstiet traucējošos simptomus;
- Apzinieties savu vispārējo veselības stāvokli;

- Apzinieties stresa ietekmi;
- Piefiksējiet, kādus medikamentus ikdienā lietojat.

RESURSI, KUR MEKLĒT INFORMĀCIJU KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU

PALĪDZĪBU VAR MEKLĒT:

- Konsultējoties ar savu ģimenes ārstu;
- <https://esparveselibu.lv>;
- https://nenoversies.lv/#parbaudi_sevi;
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>;
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>;
- <https://nenoversies.lv/>;
- Krīžu centrā "Skalbes", diennakts dežuranta tālr.: **67 222 922** (Tet), **27 722 292** (Bite).
Var zvanīt jebkurā laikā un saņemt vairākas bezmaksas konsultācijas;
- Ambulatori konsultatīvā nodaļa, Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs;
- tālr.: **67 080 112** vai pie ambulatorā psihiatra savā dzīvesvietā;
- Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai: **67 037 333**
(darba dienās, no plkst. 08:00 līdz 20:00);
- Izglītojoši pasākumi par psihisko veselību, psihoemocionālo labklājību pašvaldībās, piemēram, <https://veseligsridzinieks.lv/category/psihiska-veseliba/>;
- Izglītojoši pasākumi par psihisko veselību pašvaldības sociālajā dienestā;
- Iesaiste dažādās domubiedru grupās (senioru apvienības, nevalstiskās organizācijas, fakultatīvi kursi u.tml).

3. PAŅĒMIENI SOCIĀLĀS DZĪVES IZMAIŅU RADĪTĀS IETEKMES UZ PSIHISKO VESELĪBU MAZINĀŠANAI

Gadu gaitā ikviens piedzīvo dažādas izjūtas – sasniegumus, vilšanos, uzvaras, pāridarījumus, prieku, bēdas u.tml. Katra cilvēka dzīves ceļā būtiska nozīme ir dažādiem faktoriem: ģimenei, darbam, savstarpējām attiecībām, mērķiem un līdzekļiem to sasniegšanai, pieredzei, vīzijai, sasniegumiem u.c. Katram dzīves posmam ir sava jēga un uzdevums.

Sociālo lomu maiņa notiek visa cilvēka mūža garumā – gan ģimenes un darba kontekstā, gan sabiedrībā: strādājošs-pensionārs, tēvs/māte, vectētiņš/vecmāmiņa, vīrs/sieva – atraitnis u.tml. Pāreja no vienas sociālās lomas uz citu var izraisīt dažādas izjūtas: skumjas, pašapziņas mazināšanos, mazvērtības sajūtu, pesimismu, vēlmi padoties, “iestigšanu” bailēs, baidīšanos no jaunā, pārliecības zušanu par savām spējām.

3.1. SOCIĀLĀS DZĪVES IZMAIŅAS

3.1.1. PĀREJA PENSIONĀRA LOMĀ

Šis ir dzīves posms, kad it kā beidzot var veltīt vairāk laika sev un savu interešu pilnveidei, taču, lai laiks tiktu izmantots pēc iespējas produktīvāk, ļoti svarīgi ir saglabāt optimistisku un aktīvu dzīvesveidu, neļauties skumjām un apcerīgām, pesimistiskām domām. Šis laiks dod iespēju iemācīties kaut ko jaunu, pievērsties hobijiem un brīvā laika aktivitātēm, kam strādājot nepietika laika.

RESURSI PILNVĒRTĪGAI BRĪVĀ LAIKA IZMANTOŠANAI UN SAVAS LABSAJŪTAS UZLABOŠANAI

- Ģimenes atbalsts, brīvā laika pavadīšana ar mazbērniem;
- Jauni hobiji, kontakti, psiholoģiskais atbalsts;
- Psihisko veselību un veselīgu dzīvesveidu veicinoši profilaktiskie pasākumi pašvaldībās;
- Pašvaldībā piedāvātie bezmaksas pasākumi gan fiziskai, gan psihiskai veselībai;
- Dienas centri, interešu klubi, atbalsta/pašpalīdzības grupas, kursi, lekcijas u.tml.;
- <https://www.biedribarasa.lv/> Aktīvo senioru alianse;

- <https://www.pensionari.lv/> Latvijas Pensionāru Federācija;
- Informācija par atbalstu un pakalpojumiem šai mērķa grupai pieejama šeit: <http://www.lm.gov.lv/lv/senioriem>.

leguvumi un pārmaiņas, ko cilvēks var piedzīvot, izmantojot papildu resursus: pašrealizācija, socializācija, saturīga brīvā laika pavadīšana, psihiskās veselības stabilitāte, ikdienas ieradumu izvērtēšana, jaunu ieradumu ieviešana.

3.1.2. AIZIEŠANA NO DARBA, BEZDARBS UN DARBA MAIŅA PIRMSPENSIJAS VECUMĀ

Darba zaudēšana pirmspensijas vecumā, tāpat kā citas sociālās dzīves izmaiņas, ir krīzes moments. Cilvēks līdz šim ir dzīvojis noteiktā dzīves ritmā ar zināmām vērtībām – viņam bijuši pienākumi un atbildība, viņš ir juties vajadzīgs. Brīdī, kad ierastā ritma vairs nav, un ir zaudēta arī daļa regulāro ikmēneša ienākumu, var iestāties apjukums.

Var paiet pietiekami ilgs laika posms, kamēr cilvēks pielāgojas, vai samierinās ar jauno situāciju. Cilvēks līdz ar gadiem kļūst inertāks, vairāk noslēgts, mazaktīvs, pielāgoties jauniem apstākļiem ir grūtāk, tāpat arī grūtāk sākt apgūt jaunas prasmes un iemaņas. Līdz ar to cilvēks vēl vairāk sāk sevi šausīt, norobežojoties no apkārtējās vides.

Cilvēkiem virs 50 gadu vecuma darba meklējumus visvairāk apgrūtina veselības problēmas, neatbilstoša izglītība un bailes no nezināmā.

KAS VAR PALĪDZĒT?

- Kopienā/pašvaldībā piedāvātās iespējas:
 - Nodarbinātības Valsts Aģentūra (www.nva.gov.lv) piedāvā dažādas pieaugušo izglītības, profesionālās pilnveides, mūžizglītības programmas, subsidētās un pagaidu darba vietas;
 - Psihisko veselību un veselīgu dzīvesveidu veicinoši profilaktiskie pasākumi;
 - Dienas centri, interešu klubi, domubiedru grupas, atbalsta/pašpalīdzības grupas, kursi, lekcijas u.tml;
- <http://www.lm.gov.lv/lv/darba-mekletajiem>;
- Mūžizglītība – izglītības process visas dzīves garumā, kas balstās uz vajadzībām iegūt zināšanas, prasmes un pieredzi, lai paaugstinātu vai mainītu savu kvalifikāciju atbilstoši interesēm un vajadzībām, un darba tirgus prasībām. Portālā www.muzizglitiba.lv pieejama interaktīva karte, kurā var atrast informāciju par pieaugušo izglītības iespējām Latvijas novados un pilsētās. Apmeklējot kartē norādītās saites, būs iespējams uzzināt par iespējām konkrētās pašvaldībās, profesijām un izglītības programmām, kuras pieejamas vistuvāk personas dzīvesvietai;
- Savu spēju, prasmju, vēlmju, iespēju, vajadzību izvērtēšana un jaunu mērķu (profesionālo vai personīgo) noteikšana (palīdz karjeras konsultanti, psihologi, psihoterapeiti, sociālie darbinieki u.c.);

- Jaunu prasmju apguve (jaunas profesionālās, darba prasmes, adaptācijas prasmes jauniem apstākļiem, tehnoloģiju lietošanas prasmes, sevis aktivizēšana, zināšanas par veselīgāku dzīvesveidu u.c.);
- Citu cilvēku ieteikumi, kuri paši šajā vecumā ir pārkvalificējušies;
- Ģimenes atbalsts, jauni hobiji, pozitīvi sociālie kontakti, psiholoģiskais atbalsts.

3.1.3. DZĪVESBIEDRA, TUVINIEKA ZAUDĒJUMS

Cilvēks šādā dzīves posmā var piedzīvot skumjas, bailes, vainas sajūtu, noliegumu, dusmas, vientuļību, ilgstošu sārošanu, bezcerības sajūtu, depresiju u.c. emocionālos traucējumus. Var būt pastiprināti nomākts garastāvoklis, apetītes palielināšanās vai tās zudums, vēlme izvairīties no kontaktēšanās ar apkārtējiem, pievēršanās alkoholem un citām atkarību izraisošām vielām. Viss piedzīvotais var atstāt negatīvu ietekmi uz cilvēka psihisko veselību un veicināt dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Krīzes situācijas palīdz pārvarēt cilvēka iekšējie resursi, bet, ja to pietrūkst, ir jāmeklē profesionāļu atbalsts.⁴

KAS VAR PALĪDZĒT?

- Izvairīšanās no papildu fiziskas vai emocionālas slodzes, iespējams, ka šajā laikā var būt mazāk enerģijas;
- Nodošanās darbībām, kas nomierina, atslābina, dod cerību;
- Fizisku ķermeņa komfortu nodrošināšana – miegs, regulāra ēšana, pietiekama šķidrums uzņemšana, vieglas fiziskas kustības (pastaigas svaigā gaisā, peldes baseinā vai siltā vannā);
- Tikt uzklautam, lai mazinātos spriedze un pamestības sajūta. Šim mērķim var palīdzēt atbalstoši un saprotoši draugi un radnieki, tomēr, ja tādu nav, vislabāk vērsties pēc profesionālas palīdzības, ko var sniegt psihologs vai psihoterapeits, kuram ir pieredze darbā ar dažādu krīzes situāciju risināšanu;
- Ģimenes, tuvinieku atbalsts, draugi, sociālie kontakti;
- Atbalsta grupu apmeklēšana.

3.1.4. VESELĪBAS PASLIKTINĀŠANĀS

Novecošanās procesi un veselības stāvokļa pasliktināšanās, izmaiņas fiziskajā labsajūtā un kontroles zaudēšana pār šīm izmaiņām, veicina cilvēka dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Tas var radīt būtisku ietekmi uz psihisko veselību. Cilvēks var nebūt sagatavojies šādām dzīves pārmaiņām, kas var radīt stresu, bailes, neziņu, bezcerības sajūtu, trauksmi, izmisumu, depresiju, vēlmi norobežoties no citiem.

Hroniskas sāpes un fiziska nespēja var atstāt negatīvu ietekmi arī uz psihisko veselību. Ilgstoši piedzīvojot negatīvas emocijas, pastāv augsta iespējamība sasirt ar depresiju.

KAS VAR PALĪDZĒT?

- Spēja pašam vai tuviniekiem atpazīt psihiskās veselības traucējumu simptomus, savlaicīgi vērsties pie atbilstošā speciālista, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību;

- Dzīvesveida maiņa;
- Psihoterapija un specifiski medikamenti;
- Dažādas metodes un rīki, kas uzlabo psihoemocionālo veselību: meditācijas prakses, elpošanas vingrinājumi, apzinātībā balstīti treniņi, relaksācijas tehnikas u.c.;
- Mākslas, mūzikas, kustību, drāmas terapijas;
- Ģimenes atbalsts;
- Sabiedrībā pieejamie resursi: interešu, pašpalīdzības, atbalsta grupas, biedrības, dienas centri, psihosociālā atbalsta pakalpojumi, veselības aprūpes speciālisti;
- Psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumu izmantošana: piemēram, onkoloģiskiem pacientiem skatīt <http://www.dzivibaskoks.lv/lv/speka-avots>.

Būtiski saprast, ka veselības aprūpes speciālisti var palīdzēt izvesēties, bet cilvēka paša uzdevums ir rūpēties par savu veselību un maksimāli mazināt dažādus riska faktorus – neveselīgs dzīvesveids, kaitīgi ieradumi, laikus neatklāti un neārstēti veselības traucējumi.

3.1.5. APRŪPĒ ESOŠS TUVINIEKS

Lielu daļu cilvēku brieduma gados skar situācija, kad nākas pašiem aprūpēt, vai meklēt nepieciešamos resursus tuvinieka, ģimenes locekļa, dzīvesbiedra aprūpei. Tuvinieks vecuma nespēka, smagas slimības vai nopietnu traumu dēļ nespēj izkļūt no mājas vai ir spiests ilgstoši palikt gultā. Tādos gadījumos visbiežāk ģimenes locekļi, radi un draugi mobilizējas, lai parūpētos un apkoptu slimnieku.

Cilvēkam, kurš apkopj slimnieku, ir jāpalīdz saprast, vai viņš pats varēs īstenot ārstēšanas/aprūpes plānu. Ir jāzina, kuras būs viņa atbalsta personas (ģimene, medicīnas personāls, aprūpētāji).

KAS VAR PALĪDZĒT?:

- Tuvinieku atbalsts;
- Vajadzību uzskaitīšana un iespējamo palīdzības sniedzēju apzināšana;
- Palīdzības plāna sastādīšana ("kurš, ko, kad?"). Šāds plāns būtiski ierobežo konfliktus, rada drošības sajūtu. Šāda sadarbība var veicināt ģimenes savstarpēju satuvināšanos, emocionālo saīšu nostiprināšanos, atklātību un savstarpēju atbalstu;
- Godīga un atklāta saruna par katras personas piedalīšanos aprūpē;
- Labvēlīga palīdzības akceptēšana;
- Sadarbība ar citām, tuvinieka aprūpē iesaistītām personām nedrošības, apdraudētības un pamestības sajūtas mazināšanai;
- Veselības aprūpes speciālisti: ārsti, medmāsas, rehabilitācijas, fizioterapijas, ergoterapijas speciālisti;

- Geriatri – ārsti, kurš, sadarbībā ar citiem veselības aprūpes speciālistiem, veic vecu cilvēku aprūpi un ārstēšanu;
- Paliatīvās aprūpes pakalpojumu izmantošana;
- Psihosociālā rehabilitācija;
- Valstī noteiktās garantijas aprūpē esošo tuvinieku kopšanai;
- Atbalsta iespēju izmantošana ģimenes locekļiem;
- Informācijas pieejamība: https://www.vm.gov.lv/lv/ministrija/padotibas_iestades/#nvd;
- Sociālo pakalpojumu izmantošana pašvaldībās;
- Dienas centri demences pacientiem:
<https://ld.riga.lv/lv/ligumorganizaciju-dienas-centri.html>;
- <https://www.redcross-kurzeme.lv/?kategorija=projekti&ucat=52>;
- Sociālā rehabilitācija, SIVA (sociālās integrācijas valsts aģentūra): <http://www.siva.gov.lv/arstnieciskie-pakalpojumi.html>.

3.1.6. VIENTULĪBA

Vajadzība pēc saskarsmes, attiecībām ar līdzcilvēkiem, mīlestības, uzmanības, sociāliem kontaktiem ir nepieciešama jebkurā vecumā. Vajadzība pēc socializēšanās cilvēkam dabiska un ļoti nepieciešama. Svarīgi ir izjust piederību un līdzdalību, redzēt, ka ir noderīgs. Sociāliem kontaktiem pavājinoties (aiziešana no darba, bērnu pārceļšanās uz savu dzīvesvietu, "tukšās ligzdas" sindroma, dzīvesbiedra zaudējums, veselības problēmas u.c.), rodas socializēšanās deficīts. Cilvēkam var būt ļoti grūti atzīt vientulības sajūtu.

Būtiska nozīme ir vientulības sajūtas mazināšanai un aktīvākai socializācijai, jo tādējādi tiek uzlabots vispārējais veselības stāvoklis. Dažādas veselības problēmas (hroniskas sāpes, grūtbības pārvietoties, ilgstoša sēdēšana, pavājināta redze, dzirde u.c.) var būt šķērslis socializācijai.

KAS VAR PALĪDZĒT?:

- Tādu socializēšanās vai pašrealizācijas iespēju radīšana, kas var palīdzēt izjust līdzdalību un piederību;
- Spēja mainīt savus uzskatus un perspektīvu, ar kādu cilvēks raugās uz pasauli un līdzcilvēkiem;
- Pievēršanās jauniem hobijiem;
- Jaunu kontaktu atrašana, tuvinieku atbalsts;
- Regulāras tikšanās ar ģimeni, bērniem, mazbērniem, kas raisa pozitīvas emocijas;

- Fokusēšanās uz pozitīviem iespaidiem;
- Aktīva un veselīga dzīvesveida ievērošana;
- Izmantot pašvaldībā piedāvāto pakalpojumu iespējas: Dienas centri, pašdarbības kolektīvi, interešu klubi, kultūras pasākumi, sporta aktivitātes;
- Savlaicīga vēršanās pēc palīdzības pie ģimenes ārsta, psihoterapeita, psihiatra, ja ir novērojami kādi simptomi, kas var radīt negatīvu ietekmi uz psihisko veselību.

3.2. PSIHOEMOCIONĀLAS REAKCIJAS UZ PĀRMAIŅĀM

Izpratne par pārmaiņu procesu un tā stadijām palīdz saprast un vieglāk pieņemt pārmaiņas, kā arī mazina apjukumu, bailes un bezspēcības sajūtu. Viens no veidiem, kā lūkoties uz pārmaiņu stadijām, ir tās iedalīt: 1) noslēguma, beigu stadija, 2) vidus posms un 3) jauns sākums. Pārmaiņas bieži vien sākas ar kaut kā beigšanos. Beidzas personīgās vai darba attiecības, kāda situācija, vai noslēdzas kāds dzīves posms, zaudējot to, kas agrāk bija pieejams. Pielāgošanās pārmaiņām, līdzīgi kā sērošana, notiek svārstoties starp skumjām par zaudēto, ilgām atgriezties pie tā, kas bija un atjaunošanos jeb vēlmi iesaistīties jaunās aktivitātēs. Balansēšana starp šiem abiem stāvokļiem var turpināties vairāku mēnešu vai pat gadu garumā. Reizēm sērošana var pāraugt depresijā, tādā gadījumā jāmeklē profesionāla palīdzība. Arī pozitīvas pārmaiņas var izraisīt krīzi, kas prasa pielāgošanos – situācijas, savu resursu, pasaules skatījuma, dzīves veida pārvērtēšanu un pielāgošanu. Piemēram, mazbērnu piedzimšana ir lielākoties prieka pilns notikums, kas vienlaikus var iezīmēt arī identitātes krīzi, nepieciešamību atrast savā dzīvē laiku un vietu jaunajam cilvēkam, pārmaiņas līdzšinējās attiecībās. Līdzīgi ir, bērniem pieaugot un uzsākot patstāvīgu dzīvi.⁴

DAŽI IETEIKUMI PĀRMAIŅU LAIKAM:

Stresa pārvaldīšana. Pārmaiņas un stress iet roku rokā. Ieteicams papildus izmantot dažādas stresa pārvaldīšanas stratēģijas, piemēram, relaksācijas, elpošanas vingrojumus, meditāciju, pastaigas, tādējādi līdzsvarojošot šajā laikā piedzīvoto stresu.

Aktīvāka iesaiste dzīves situācijas veidošanā. Aktīvi veidojot savām vajadzībām piemērotu dzīvesveidu, risinot nelielas grūtības, vieglāk izvairīties no negaidītiem, nepatīkamiem pārsteigumiem.

Rīcības plāna izstrādāšana. Plānojot risinājumus, kā tikt galā ar pārmaiņām, mazinās trauksme un pārmaiņu negatīvās sekas. Ieteicams koncentrēties uz tiem pārmaiņu aspektiem, kurus iespējams pašam(-ai) kontrolēt.

Izvairīšanās no upura lomas domāšanā. Upuris vētras laikā jūrā domā: “Es noslīkšu, nav jēgas cīnīties.” Izdzīvotājs domā: “Nezinu kā, bet es izdzīvošu.” Otrajam ir cerība, bet viņš paļaujas uz brīnumu, apstākļu sakrītību. Kuģotājs domā: “Es nevaru ietekmēt vētru vai jūru, bet es varu vadīt savu laivu. Es zinu, kas man jādara.”

Sevis pieradināšana pie pārmaiņām. Nonākot iepriekš nebijušā situācijā, jaunais un nezināmais vairs nešķiet tik biedējošs.

Jūtu un pieredzes atklāšana kādai uzticības personai.

3.3. RESURSI SOCIĀLĀS DZĪVES IZMAIŅU RADĪTĀS IETEKMES UZ PSIHISKO VESELĪBU MAZINĀŠANĀI

Elementi, kam jābūt līdzsvarā, lai cilvēks piedzīvotu pozitīvas pārmaiņas, vai vismaz uz tām tiektos, redzami 3.1 attēlā "Nepieciešamie līdzsvara elementi".

Personīgie mērķi	Spējas	Izpratne	Apkārtējā vide
<ul style="list-style-type: none"> ko gribu: <ul style="list-style-type: none"> sasniegt paveikt piedzīvot 	<ul style="list-style-type: none"> ko varu mainīt ko nevaru 	<ul style="list-style-type: none"> kas nepieciešams mērķa sasniegšanai kas ir pieejams kādi resursi nepieciešami 	<ul style="list-style-type: none"> fiziskā vide sociālā vide (atbalsts, palīdzība)

3.1. attēls. Nepieciešamie līdzsvara elementi pozitīvu pārmaiņu īstenošanai

Aktīvas vecumdienas ir process, kur tiek optimizētas cilvēka spējas turpināt sev nodrošināt augstu dzīves kvalitāti. Jēdziens "aktīvs" šajā gadījumā attiecas uz nepārtrauktu līdzdalību sociālajās, ekonomiskajās, kultūras, garīgajās un pilsoniskajās norisēs. Tas neattiecas tikai uz spēju būt fiziski aktīvam vai saglabāt darbaspējas, bet ietver visas labklājības jomas: fizisko, garīgo un sociālo.

Ieteikumi ikdienā, kas var preventīvi palīdzēt mazināt sociālās dzīves izmaiņu radīto ietekmi uz psihisko veselību:

- Pricāšanās par ikdienas sīkumiem;
- Dienas plāna sagatavošana (ieplānot – tikšanos ar ģimeni, draugiem, izglītošanos (lasīt grāmatu, apmeklēt kursus), laiku hobiem (dārza darbi, interešu grupas));
- Nepazaudēt radošumu;
- Regulāri kustēties;
- Rūpēties par sevi;
- Rūpēties par apkārtējo vidi (regulāri uzkopt un vēdināt telpas, apliet puķes);
- Personīgās higiēnas ievērošana.

3.3.1. HOBIJI

Hobiji var būt mērķtiecīgs vaļasprieks, ar konkrētu mērķi: uzlabot atmiņu, veicināt smadzeņu darbību, mazināt stresu, nemieru, vientulību, atrast jaunus sociālos kontaktus, attīstīt radošās prasmes, apgūt jaunas prasmes, uzlabot fizisko pašsajūtu, stiprināt veselību, gūt pozitīvas emocijas, trenēt līdzsvaru, sīko motoriku

utt. Lai nerastos pieradums un nemazinātos vēlme aktivizēties, ieteikums – katram brīvā laika pavadīšanas veidam piešķirt kādu īpašu nozīmi. Piemēram, pastaigas laikā ievērot ko neparastu, vērot, kā noteiktos apstākļos mainās lietas (gaismā, tumsā.), iet kontrastdušā, vērot savas sajūtas.

3.3.2. JAUNU PRASMJU APGUVĒ

Ar gadiem cilvēku sociālais tīkls var samazināties, taču vēlmei socializēties būtu jāsauglabājas. Tāpēc ir ļoti būtiski, ka arī brieduma gados un senioru vecumā cilvēki apgūtu prasmes lietot mūsdienu tehnoloģijas. Šīs prasmes noder, lai palīdzētu kompensēt iztrūkstošo aktīvās socializācijas daļu, sazinātos ar bērniem un mazbērniem ārzemēs, ar draugiem, kuri veselības dēļ nevar iziet no mājām un satikties klātienē, atrastu sev interesējošu informāciju un sameklētu socializēšanās iespējas.

4. PIRMĀ PALĪDZĪBA LĪDZCILVĒKAM EMOCIONĀLĀS KRĪZES GADĪJUMĀ

4.1. KLAUSIES – AIZSARGĀ – SAVIENO⁶

KLAUSIES

- Dzirdi, kas tiek pateikts ar vārdiem un ķermeņa valodu;
- Esi vērtīgs pret to, kas netiek pateikts ar vārdiem;
- Vēro, ko pauž uzvedība.

KĀ KLAUSĪTIES?

- Uzsāc sarunu. Cilvēki, kurš izjūt ciešanas, nereti baidās citus apgrūtināt. Parādi, ka esi gatavs runāt, iedrošini, bet neuzstāj;
- Velti pietiekami daudz laika sarunai;
- Ļaujies klusuma brīžiem. Reizēm pietiek ar to, ka esi līdzās. Grūtākais un bīstamākais ir vientulības sajūta;
- Pieņem jūtas, domas, reakcijas. Ikviens cilvēks reaģē uz pārmaiņām savā tīpašā veidā;
- Iedrošini, ka tas, ko otrs cilvēks jūt, ir normāli un dabiski;
- Pamani, kas jau izdodas vai palīdz. Tas būs labs resurss arī nākotnē;
- Esi līdzās – regulāri uzturi kontaktu.

AIZSARGĀ

Uzmanīgi klausoties, uzzināsi, kādas ir cilvēka vajadzības un kā tu reāli vari palīdzēt. Daži veidi, kā palīdzēt:

- Ieraudzīt resursu, kas cilvēkam jau ir, lai atrisinātu radušos situāciju;
- Atrast informāciju, resursus, kas varētu palīdzēt;

- Plānot tālākos soļus, iekļaujot plānā ikdienas rūpes par sevi;
- Praktiska palīdzība, iesaistīšanās, darīšana kopā;
- Izrādīt līdzjūtību, būt līdzās – tas palīdz pārdzīvot krīzes;
- Iedrošināt, atbalstīt cilvēka centienus un idejas.

SAVIENO

Jo īpaši krīzes laikā ir svarīgi saņemt visu iespējamo atbalstu no tuviniekiem, draugiem, speciālistiem. Tomēr cilvēkam, kurš piedzīvo krīzi, nereti trūkst resursu, lai apzinātu atbalsta iespējas, meklētu palīdzību. Tāpēc, atbalstot cilvēku krīzē, svarīgi palīdzēt ieraudzīt resursus un iespējas. Kopīgi izvērtējiet iespējamo profesionālo palīdzību un atbalsta organizācijas, pieejamos draugus, tuviniekus un līdzcilvēkus, kā arī cita veida pieejamos resursus.

Atbalstot cilvēku, kas piedzīvojis emocionāli smagu notikumu, jāizvairās:

- Uzstāt, lai cilvēks stāsta par savām grūtībām tad, kad viņš to nevēlas darīt;
- Pārtraukt otra cilvēka stāstījumu, lai runātu par savu pieredzi vai jūtām;
- Salīdzināt otru ar kādu citu;
- Mazināt notikušā nozīmību, sakot: “Varēja būt arī sliktāk”, “Ar tevi viss būs kārtībā”, “Viss būs labi”, “Tas bija tik sen, tev jau vajadzētu tikt tam pāri, tev tas jāaizmirst, jāatgriežas dzīvē”, “Dievs nav mazais bērns”, “Viss notiek uz labu”;
- Netieši norādīt, ka notikušais ir cilvēka paša vaina vai to, ka viņam vajadzēja rīkoties citādāk.

4.2. PAŠNĀVĪBAS RISKĀ FATORI:

Pašnāvības joprojām uzskatāmas par būtisku problēmu gan pasaulē, gan Latvijā. Sekojošas pazīmes var norādīt uz paaugstinātu iespējamību veikt pašnāvību:⁷

- Runāšana par nāvi un vēlmi mirt, mutiski vai rakstiski paziņojumi, kas varētu norādīt uz lēmumu beigt dzīvi;
- Informācijas meklēšana par pašnāvības metodēm;
- Bezcerība, nolemtība, izmisums par izejas trūkumu no radušās situācijas;
- Runāšana par sevi kā slogu uz citiem;
- Alkohola un narkotiku pārmērīga lietošana;
- Izteiktas garastāvokļa svārstības no pacilājuma uz apātiju vai otrādi;

- Izteikts intereses zudums par lietām, kuras agrāk bijušas nozīmīgas;
- Pēkšņi zvani, tikšanās, atvairšanās, atvadīšanās no draugiem, ģimenes, kolēģiem tā, it kā otru personu vairs nekad nesatiks;
- Pēkšņa personīgo lietu un finansiālo jautājumu kārtošana, testamenta rakstīšana;
- Savu mīļāko, nozīmīgāko lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana bez redzama iemesla;
- Ticības zudums nākotnei, nemitīga sevis kritizēšana;
- Netipisku risku uzņemšanās, izteikti riskanta uzvedība;
- Nekontrolētas dusmas, atriebības iespēju meklēšana;
- Distancēšanās no sociālajiem kontaktiem (ģimenes, draugiem, kolēģiem);
- Pēkšņa nevērtība pret savu izskatu, higiēnu;
- Izteikts darba ražības kritums;
- Pagātnē veikts pašnāvības mēģinājums;
- Diagnosticēta depresija, bipolārie traucējumi, šizofrēnija.

Kā reaģēt, ja ir aizdomas, ka jums pazīstams cilvēks plāno veikt pašnāvību:

- Uztveriet to nopietni;
- Mēģiniet taktiskā veidā parunāt par to ar cilvēku (nenosodot, nemoralizējot) – šādas sarunas mazina pašnāvības varbūtību, nebaidieties ieteikt meklēt profesionālu palīdzību;
- Nepiekrītiēt slēpt šos nodomus no līdzcilvēkiem;
- Piedāvājiēt izstrādāt plānu, kā jūs abi rīkosieties situācijās, kad atkal tuviniekam uzmācas pašnāvnieciskas domas;
- Iedrošiniēt un atbalstiēt cilvēku meklēt profesionālas palīdzības iespējas – psihiatra, psihoterapeita, psihologa konsultācijas, palīdzību krīzes centros u.c.;
- Neaizmirstiēt par sevi – rūpēšanās par citiem nedrīkst jūs pašu iztukšot;
- Organizējiēt vizīti pie psihiatra vai ģimenes ārsta;
- Telefonu numuri, uz kuriem var zvanīt, lai saņemtu bezmaksas profesionālu palīdzību:
 - Krīžu centrs "Skalbes", diennakts dežuranta tālr.: **67 222 922 (TET), 27 722 292 (Bite)**;
 - Neatliekamā medicīniskā palīdzība (**113**);
 - Ambulatori konsultatīvā nodaļa, Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs, tālr.: **67 080 112**.

5. MOTIVĀCIJA VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM UN AKTĪVAI IKDIENAI (VAĻASPRIEKIEM), SAVSTARPĒJĀ KOMUNIKĀCIJA

Lai saglabātu veselīgu dzīvesveidu, nepieciešams veselīgs uzturs un optimāls ķermeņa svars (ķermeņa masas indekss robežās no 18,5 līdz 24,99), veselīgs miegs, regulāras fiziskās aktivitātes un psihoemocionālā labklājība.

5.1. VESELĪGS UZTURS

Pieaugot vecumam, palielinās iespēja uzņemt nepietiekamu uzturu. Tā kā ar vecumu samazinās gan muskuļu masa, gan pamata vielmaiņas ātrums, sarūk arī cilvēka enerģijas patēriņš uz kilogramu ķermeņa svara.

Novocojot izmainās visu piecu garšu – rūgts, skābs, salds, sāļš un umami (no japāņu valodas – patīkama garša; to uztver glutamāta receptori) – sajūta, samazinās garšas kārpīņu skaits uz mēles, izmainās receptoru jutība pret garšas stimuliem un pasliktinās ožas uztvere, kas arī ietekmē garšas uztveri. Pastiprinās rūgtā un skābā garša, pavājinās sāļās, saldās un umami garšas izjūtas.

Arī siekalām ir būtiska loma tādās mutes funkcijās kā rīšana, runa un garšas jutība. Fizioloģiskas novecošanās procesa gaitā siekalu dziedzeru darbība samazinās un siekalu izlaide samazinās, kas ietekmē arī garšas uztveri. Kserostomija jeb sausās mutes sindroms parasti ir ikdienā lietoto medikamentu blakusparādība. Medikamentu izraisīta kserostomija ir atgriezeniska, ja attiecīgās zāles pārtrauc lietot. Ja ir aizdomas par medikamentu izraisītu kserostomiju, jāvērsas pie sava ģimenes ārsta. Savukārt kserostomija, kas izraisīta siekalu dziedzeru bojājumu dēļ (slimība vai staru terapija), nav atgriezeniska.

Uztura daudzveidību varētu palielināt, izvēloties produktus ar lielākām krāsu un struktūras variācijām. Lietojot nogatavojušos sezonas produktus, varētu uzlabot augļu un dārzeņu garšu un mazināt rūgtumu, uzlabojot augļu un dārzeņu, tajā skaitā arī šķiedrvielu, patēriņu cilvēkiem no 54 gadu vecuma.

IETEIKUMI APETĪTES UZLABOŠANAI:

- ēdiena garšas uzlabošana ar zaļumiem, garšvielām un mērcēm;
- apgaismojuma uzlabošana maltītes baudīšanas laikā;
- mazāku, bet uzturvielām bagātinātāku ēdienu porciju pasniegšana;

- maltītes pasniegšana dzēriena – “smūtija” formā;
- fizisko aktivitāšu līmeņa paaugstināšana.

Lai samazinātu hipertensijas, sirds slimību, cukura diabēta, liekā svara un miega traucējumu risku, uzturā nepieciešams ierobežot sāls, cukura un piesātināto tauku daudzumu (sviests, trekni piena produkti, pusfabrikāti).

VISIEM PIEAUGUŠAJIEM BŪTU JĀVADĀS PĒC VESELĪBAS MINISTRIJAS IZSTRĀDĀTAJIEM VESELĪGA UZTURA IETEIKUMIEM:⁸

- Ik dienas dažādojiet savu uzturu;
- Samērojiet dienā ar pārtiku uzņemto un patērēto enerģiju fiziskajās aktivitātēs, lai saglabātu optimālu ķermeņa masu;
- Katru dienu uzņemiet 2 – 2,5l šķidruma (vismaz pusi no nepieciešamā šķidruma daudzuma jā sastāda ūdenim);
- Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējās izcelsmes un sezonai atbilstošus. Ieteicamais daudzums: vismaz 5 porcijas dienā un vismaz puse svaigā veidā;
- Vairākas reizes dienā ēdiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus. Ieteicamais daudzums (4 – 6 porcijas dienā);
- Uzturā lietojiet pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu (2 – 3 porcijas dienā);
- Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu, kā arī olas, riekstus un sēklas (2 – 3 porcijas dienā). Zivis ēdiet vismaz divas reizes nedēļā;
- Samaziniet dzīvnieku izcelsmes tauku lietošanu uzturā, t. sk. trekņas gaļas, sviesta patēriņu. Tā vietā izvelieties augu eļļas;
- Ierobežojiet sāls un tā saturošu produktu patēriņu uzturā (ne vairāk kā 5g dienā);
- Ierobežojiet cukura un tā saturošu produktu patēriņu uzturā;
- Nelietojiet alkoholiskos dzērienus, jo tie ir kaitīgi veselībai;
- Plānojiet veselīgas ēdienreizes, kā arī ēdiet biežāk kopā ar saviem ģimenes locekļiem, draugiem vai citiem tuviem cilvēkiem;
- Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/vm_uztura_ieteik_pieaug.pdf

5.1.1. VESELĪGS MIEGS

Mēs visi reizēm jūtamies noguruši, bet nav normāli just nogurumu ilgāku laika periodu, jo tas var traucēt ikdienas gaitās. Ar miegu saistītam nogurumam var būt vairāki iemesli, tāpēc ieteicams par to konsultēties ar savu ģimenes ārstu.

Ar novecošanu saistītās miega izmaiņas: agrāki gulētiešanas un celšanās laiki, ilgāks aizmigšanas laiks, īsāks kopējais miega ilgums, vairākkārtēja pamošanās naktī, trauslāks miegs, mazāk dziļā miega fāžu un palielināts nomodā pavadītais laiks naktī. Subjektīvi cilvēki parasti sūdzas par bezmiegu.⁹

KĀ SEV PALĪDZĒT LABI IZGULĒTIES?¹⁰

- Ievērot regulāru miega grafiku. Iet gulēt un celties katru dienu vienā un tajā pašā laikā, pat nedēļas nogalēs vai ceļojot;
- Ja iespējams, izvairīties no snaudošanās vēlā pēcpusdienā, tā var ietekmēt miegu naktī;
- Iepļānot neilgu 30 - 90 minūšu diendusu agrā pēcpusdienā, lai atjaunotu spēkus un kvalitatīvāk pavadītu dienas otro daļu;
- Izveidot gulētiešanas rituālu. Pirms gulētiešanas velīt laiku atpūtai, piemēram, lasīt grāmatu, klausīties nomierinošu mūziku vai relaksēties siltā vannā;
- Gulamistabā neskatīties televizoru, kā arī nepavadīt laiku pie datora, mobilā tālruna vai planšetdatora. Šo ierīču gaismas var apgrūtināt aizmigšanu;
- Gulamistabā uzturēt patīkamu temperatūru, ne pārāk siltu vai aukstu, un pēc iespējas ievērot klusumu;
- Vakaros, gatavojoties gulēšanai, samazināt apgaismojuma spilgtumu;
- Regulāri, katru dienu vingrot, bet ne vēlāk 3 stundas pirms gulētiešanas;
- Izvairīties no lielu maltīšu ieturēšanas īsi pirms gulētiešanas, tās var traucēt iemigt;
- Pirms gulētiešanas nelietot kofeīnu (kafija, tēja, limonāde un šokolāde) saturošus produktus, tie var traucēt iemigt;
- Izvairīties no alkohola lietošanas. Lai arī sākotnēji var šķist, ka tas ir palīg līdzeklis ātrākai iemigšanai, patiesībā tas sniedz tieši pretēju efektu.

https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/vm_uztura_ieteik_pieaug.pdf

5.1.2. AKTĪVA IKDIENA UN FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Aktīva ikdiens ietver šādas darbības: brīvā laika pavadīšana (aktīvas spēles, sports, plānotas nodarbības), pārvietošanās (pastaigas, riteņbraukšana), aktivitāte darbā un dažādi mājas darbi.

Regulārs un atbilstošs fiziskās aktivitātes līmenis uzlabo kaulu, locītavu un funkcionālo veselību, samazina hipertensijas, sirds un asinsvadu slimības, diabēta, krūts un resnās zarnas vēža iespējamību, depresijas un

kritienu risku.¹¹ Cilvēkiem katru dienu būtu jāveic kāda fiziskā aktivitāte, jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk!

FIZISKO AKTIVITĀŠU REKOMENDĀCIJAS CILVĒKIEM VECUMĀ NO 54 LĪDZ 65 GADIEM:¹²

- Vismaz 2 reizes nedēļā spēka, līdzsvara un lokanības vingrojumi.
- Vismaz 150 minūtes mērenas intensitātes aktivitātes nedēļā vai 75 minūtes augstas intensitātes aktivitātes nedēļā, vai abu kombinācija. Mērenas intensitātes aktivitātes ir, piemēram, pastaiga raitā solī, nūjošana, riteņbraukšana, dejošana, ūdens aerobika. Augstas intensitātes aktivitātes ir, piemēram, skrējieni, gājiens pret kalnu, ātrs brauciens ar riteni, enerģiska peldēšana.
- Jāsamazina laiks, kas pavadīts sēdus vai guļus pozīcijā.
- Jāizvairās no gariem, neaktīviem periodiem, pārtraucot tos ar kādu fizisku aktivitāti.

FIZISKO AKTIVITĀŠU REKOMENDĀCIJAS CILVĒKIEM, KURI IR VECĀKI PAR 65 GADIEM.

Cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem ir jāievēro visas iepriekšminētās rekomendācijas un papildus tam vēl vismaz 2 reizes nedēļā spēka, līdzsvara un lokanības vingrojumi, kurus var apgūt pie fizioterapeita.

5.1.3. VAĻASPRIEKU NEPIECIEŠAMĪBA UN IESPĒJAS¹³

Vaļasprieks jeb hobijs (piemēram, rokdarbi, kolekcionēšana, ceļošana) ir cilvēka izvēlēta brīvā laika nodarbošanās, kas sniedz prieku un gandarījumu.

Vaļasprieki palīdz strukturēt laiku. Piemēram, ja jāpaliek darbā pēc darba laika, cilvēks var izjust negatīvas emocijas, laiks var šķist velkamies ilgāks. Savukārt, ja tajā pašā vakarā būtu ieplānots, piemēram, kora mēģinājums, cilvēks savus darba pienākumus paveiktu ātrāk, apzinoties, ka drīzumā varēs nodoties sava hobija pilnveidei. Hobijs var radīt šķietami vairāk laika, vienlaikus veicinot arī darba ražīgumu.

Vaļasprieki veicina kustību, plūsmu. Cilvēki bieži izvēlas pasīvu atpūtu – laika pavadīšana pie televizora un *sērfošana* internetā ir saraksta augšgalā. Protams, mums visiem laiku pa laikam ir jāatpūšas, atļaujot sev neko nedarīt, lai arī aktīvā atpūta var būt ļoti uzmundrinoša. Vaļasprieki, jo īpaši tie, kuri pilnveido mūsu prasmes, veicina šo vēlamu un aizvien grūtāk sasniedzamo stāvokli.

Vaļasprieki var veicināt jaunus sociālos kontaktus. Kaut arī daži vaļasprieki ir veicami vienatnē, daudzi cilvēki tomēr vēlas doties sabiedrībā un dalīties savās interesēs ar cilvēkiem, kurus citādi nemaz nevarētu satikt. Neskaitāmos pētījumos atklāts, ka sociālā saikne ir galvenā laimes un jēgpilnas dzīves sastāvdaļa, un hobijiem ir potenciāls radīt vērtīgas jaunas saiknes.

Vaļasprieki padara cilvēku saistošu citiem. Cilvēkam, kuram ir kāds vaļasprieks, vienmēr būs, par ko parunāt ar citiem. Šāda veida brīvā laika nodarbe bagātina personību. Cilvēkiem ir interesanti atrasties blakus tādiem, kuriem ir aizraušanās, zinātkāre un vienmēr ko pastāstīt. Kad cilvēkam ir piepildīta un aktīva dzīve, tas iedvesmo ne tikai pašu, bet arī citus.

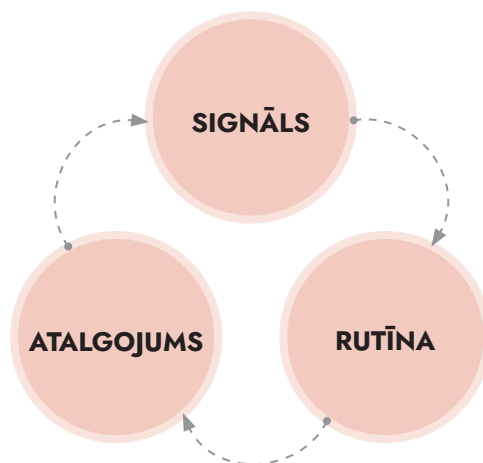
Vaļasprieki palīdz tikt galā ar stresu. Iedomājieties smagu dienu birojā, kur no priekšnieka ir saņemta kritika. Ierodoties mājās un ieslēdzot televizoru, iespējams, tiek panākta uzmanības novēršana, bet efekts ir īslaicīgs, jo *Ego* joprojām ir ievainots. Savukārt, ja pēc darba tiek apmeklēts, piemēram, nūjošanas treniņš vai keramikas nodarbība, ne tikai tiek novērsta uzmanība no nepatīkamā atgadījuma darbā, bet ar arī tiek atgādināts, ka personībai ir daudz aspektu – cilvēks ir ne tikai darbinieks, bet arī sportists vai mākslinieks.

leguvumi var ietekmēt arī citas dzīves jomas. Ja kādu stundu dienā vai pat dažas stundas nedēļā var atvēlēt tam, kas patiesi iedvesmo un uzmundrina, tad ļoti iespējams, ka hobijs kļūst arī par daļu no darba un ģimenes dzīves.

5.1.4. KĀ MOTIVĒT SEVI AKTĪVAI IKDIENAI UN VAĻASPRIEKIEM?

Motivējošiem stimuliem ir liela nozīme lēmumu pieņemšanā. Pietiekama motivācija darboties var uzlabot kognitīvos procesus un samazināt ar izziņas procesiem saistītos traucējumus vidēja vecuma un vecākiem cilvēkiem (65+). Vecāki cilvēki labprātāk vingro kopā ar citiem, viņiem sveši cilvēki asociējas ar pozitīvu ietekmi, kas stimulē būt aktīviem un nodarboties ar kādu fizisku aktivitāti.

Cilvēka ieraduma psiholoģija balstās uz trīs pamatlīkumiem: atrast vienkāršu un nepārprotamu signālu, apzināt skaidri noteiktu atalgojumu un piepildīt gaidas vai alkas pēc atalgojuma (*skat. att. 5.1 "Ieraduma sastāvdaļas"*). Piemēram, izsalkums → ēdiena meklēšana → remdēts izsalkums.



5.1. attēls. Ieraduma sastāvdaļas

Jāatceras, ka tikai tad, kad smadzenes sagaida atalgojumu, darbības iniciēšana kļūst par automātisku rīcību. Signālam, līdztekus rutīnas ierosināšanai, ir jāstimulē arī alkas pēc sagaidāmā atalgojuma, jo alkas ir tās, kas virza ieradumu. Izprotot, kā vairot alkas, ir vieglāk radīt jaunu ieradumu, piemēram, sākt regulāri nodarboties ar sportu vai mainīt ierasto uzturu. Bieži to ir grūti izveidot – ja reiz ir izveidojies ieradums sēdēt uz dīvāna, nevis skriet, šāda veida modelis saglabājas smadzenēs. Taču, ja ir izveidots jauns uzvedības un motivācijas modelis, došanās skrējienā kļūst par tikpat automātisku un viegli īstenojamu darbību, kā jebkurš cits ieradums.

Ieradumi var rasties neatkarīgi no apziņas, vai arī tos iespējams apzināti izveidot. No ieraduma nevar atbrīvoties pavisam, taču to var aizstāt ar kādu citu. Tas ir viegli paveicams uzdevums, ja tiek ieviesta tikai jauna rutīna, bet signāls un atalgojums paliek nemainīgi.¹⁴

TERMINUS SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA

AEROBS – tāds, kam nepieciešams skābeklis. Attiecībā uz fizisko slodzi, skābekļa izmantošana muskuļu enerģijas ražošanā.

APZINĀTĪBA – mērķtiecīga uzmanības fokusēšana uz pašreizējo mirkli, apzinoties un pieņemot savas domas un sajūtas un izvairoties pārmērīgi reaģēt un būt pārņemtam ar apkārtējām norisēm.

ALKOHOLA ABSTINENCE – iestājas pēc tam, kad pārtraukta dzeršana un alkohols vairs nenonāk organismā. Rodas somatiskie traucējumi - roku trīce, svīšana, sirdsklauves un sāpes sirds apvidū, paaugstināts asinsspiediens, sausums mutē, slikta dūša, vemšana, attīstās 6 līdz 48 stundu laikā pēc alkohola lietošanas pārtraukšanas, var ilgt no 2-3 dienām līdz 2-3 nedēļām.

DEHIDRATĀCIJA – organisma atūdeņošanās.

FIZISKĀS ABSTINENCES STĀVOKLIS – paātrināta sirdsdarbība. Slāpes, sausums mutē, pazemināta apetīte, pastiprināta svīšana, apsārtušas acis, paplašinātas acu zīlītes, pazemināta reakcija uz gaismu, roku trīce.

FLAVONOĪDI - (no latīņu vārda *flavus*, kas nozīmē dzeltens) ir vielas, kuras galvenokārt sintezē augi.

INSULĪNA REZISTENCE – audu nejutīgums pret insulīnu. Tā ietekmē var attīstīties 2. tipa cukura diabēts.

KORONĀRĀ SIRDS SLIMĪBA – hroniska saslimšana, kuras pamatā ir sirds asinsvadu izmaiņu (aterosklerozes) radītie traucējumi normālai sirdsdarbībai.

KSEROSTOMIJA – sausās mutes sindroms. Stāvoklis, kad kāda iemesla dēļ mutē neizstrādājas siekalas.

MEGA HIGIĒNA – apstākļi, kas uztur veselīgu miegu, un ieradumi, kas novērš miega traucējumu rašanos.

NEIROTISKI TRAUCĒJUMI – ar stresu radīti psihiski traucējumi, kuru galvenais simptoms ir trauksme.

OKSIDATĪVAIS STRESS – process, kas izraisa organisma pāragru novecošanos. Oksidatīvo stresu izraisa brīvie radikāļi - ķīmiskie savienojumi (vielmaiņas starpprodukti), kas rodas elpojot, sportojot, ēdot, sauļojoties utml.

PANIKA – epizodiska lēkmjveidīga trauksme.

PSIHOAKTĪVAS VIELAS – ķīmiskas vielas, kas ietekmē psihiskās funkcijas (piemēram, alkohola, narkotiskas vielas, nikofīns utml.).

PSIHOMOTORĀ AKTIVĪTĀTE - psihisko un fizisko funkciju pastiprināta aktivitāte.

SMŪTIJS – (no angļu valodas *smooth* - gluds) ir no samalti augļiem un/ vai dārzeņiem pagatavots dzēriens, ko visbiežāk pagatavo, izmantojot blenderi.

UMAMI – (no japāņu valodas うま味 — patīkama garša) ir viena no piecām cilvēka pamatgaršām. Latviešu valodā nav precīza vārda, kas šo garšu raksturotu, taču nereti izmanto vārdus *gards* vai *sāts*. Cilvēki sagaršo umami visbiežāk ar glutamāta receptoriem.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- 1 Tērauds E., Rancāns E., ... Bezborodovs N. (2015) *Depresijas diagnostikas un ārstēšanas vadlīnijas*. 3. izdevums. Latvijas Psihiatru asociācija, Rīga
- 2 World Health Organisation (2020) *Neuroscience Of Psychoactive Substance Use And Dependence*. Pieejams šeit: https://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience.pdf?ua=1
- 3 Slimību profilakses un kontroles centrs. (2015) *Ieteikumi ģimenes ārstiem alkohola atkarības profilaksē*. Pieejams šeit: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_ieteikumi_gim_arsti_alko_atkaribas_arstesana1.pdf
- 4 Bennett, K. M., Gibbons, K., & MacKenzie-Smith, S. (2010). *Loss and Restoration in Later Life: An Examination of Dual Process Model of Coping with Bereavement*. OMEGA - Journal of Death and Dying, 61(4)
- 5 World Health Organisation. *Novecošanas un veselības globālā stratēģija (2016 – 2020) un darbības plāns*. Pieejams: <http://www.who.int/ageing/global-strategy/en/>
- 6 Schreiber M., Gurwitsch R., *Listen, Protect, and Connect: Family to Family, Neighbor to Neighbor Psychological First Aid for the Community Helping Each Other.*, Ph.D. for the UCLA Center for Public Health and Disasters. Pieejams šeit: [www.http://www.cphd.ucla.edu](http://www.cphd.ucla.edu)
- 7 World Health Organisation (2020) *Suicide campaign materials*. Pieejams šeit: <https://www.who.int/health-topics/suicide/campaign-materials-handouts>
- 8 Veselības ministrija. (2020). *Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem*. Rīga: Veselības ministrija. Pieejams šeit: https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/vm_uztura_ieteik_pieaug.pdf
- 9 Gooneratne N.S., Vitiello M.V. (2014). *Sleep in Older Adults: Normative Changes, Sleep Disorders, And Treatment Options*. Clinics in Geriatric Medicine. 30(3). Pieejams šeit: 10.1016/j.cger.2014.04.007
- 10 NIH National Institute on Aging. *A Good Night's Sleep*. (2016). Pieejams šeit: <https://www.nia.nih.gov/health/good-nights-sleep>
- 11 World Health Organisation. (n.d.) *Data and statistics*. Pieejams šeit: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/data-and-statistics>
- 12 The NHS. (2019). *Physical activity guidelines for older adults*. Pieejams šeit: <https://www.nhs.uk/live-/>
- 13 Kurtz J.L. (2015). *Six Reasons to Get a Hobby*. Psychology Today. Pieejams šeit: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happy-trails/201509/six-reasons-get-hobby>
- 14 Duhigs, Č. (2012). *Ieraduma spēks. Kāpēc dzīvē un biznesā darām to, ko darām, un kā to mainīt*. Rīga: Zvaigzne ABC.

