

Kā saglabāt emocionālu līdzsvaru un labu fizisko veselību krīžu situācijās

Prof. Dr.med.Gunta Ancāne

Ziemeļeiropas Mentālās veselības centrs

www.ZEMVC.lv

RSU Psihosomatikas un psihoterapijas katedra

Izglītības un zinātnes ministrija 18.08.2022



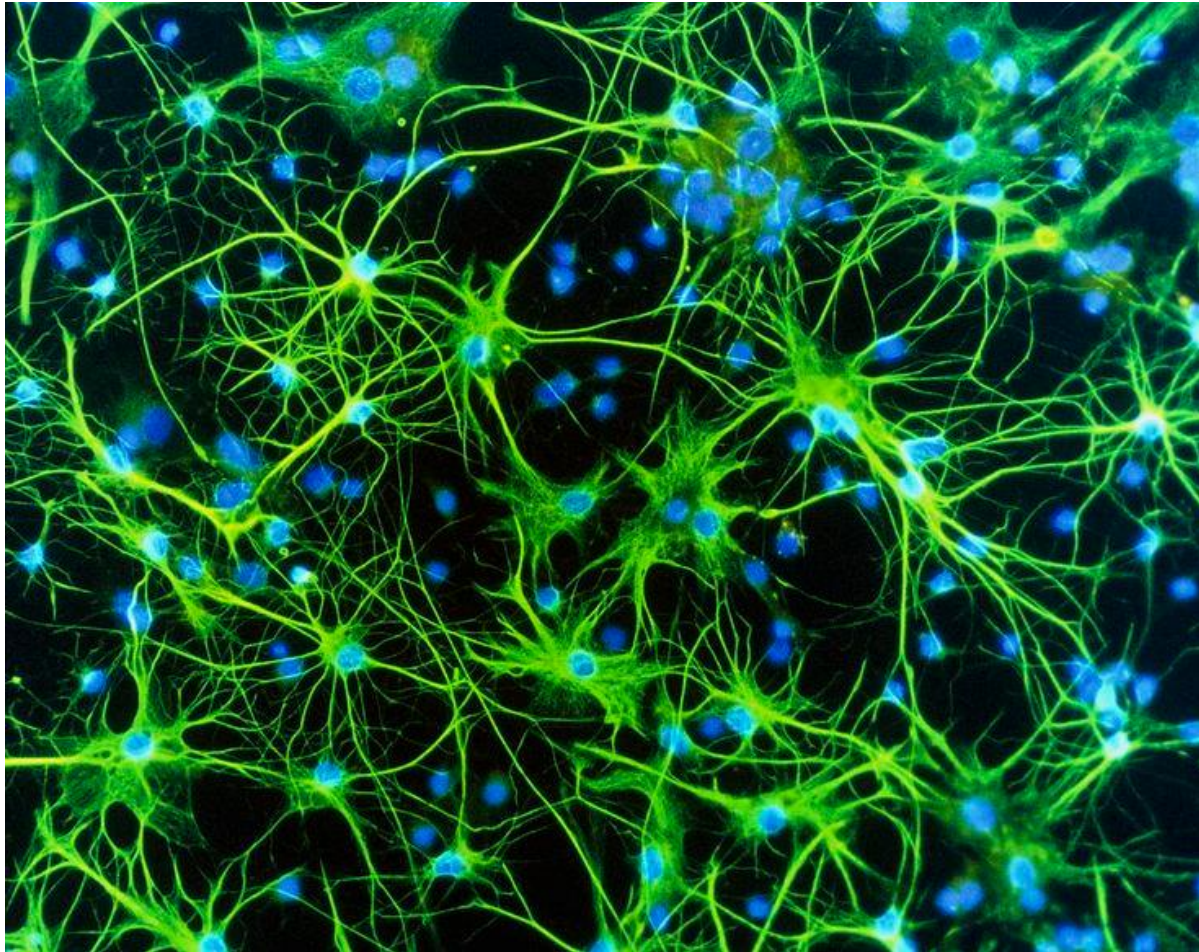
RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

<http://self-liberation.net/kb-42.html>



<http://www.scientificamerican.com/article/brains-gilal-cells-spark-seizures/>



Veselība*

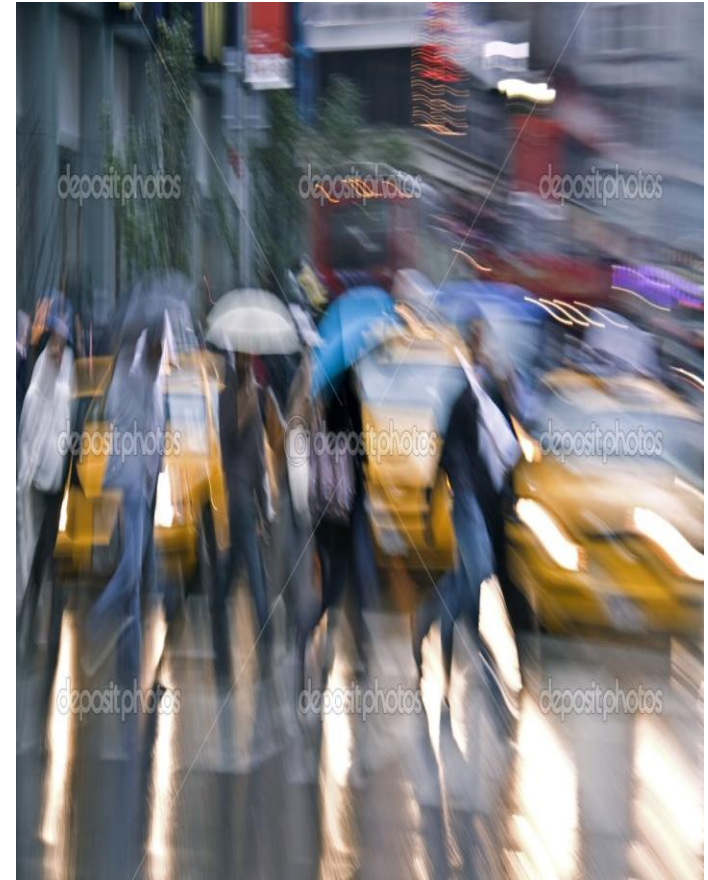


Viss mainās – neskaidrības situācija kā galvenais ārējais stresa faktors

- Covid-19 infekcija – neskaidrību vairāk kā atbilžu
- Jauna pieeja izglītībai
- Šaubas par tās norisi, efektivitāti
- Šaubas par savu varēšanu tajā iekļauties
- krievijas uzsāktais karš Eiropā – barbarisms, noziedzības un valsts institūciju saplūšana, visatļautība, hibrīdkara ietekme - draudi
- Pieaugošs pieprasījums pēc IT prasmēm, etc.

Laikmets

- Ātri, strauji – ar paātrinājumu
- Virspusējības pieprasījums
- Šovu slavinājums



Pārguruma jeb izdegšanas biežākās emocionālās pazīmes:

■ Izsīkuma un pārguruma sajūta

■ Slikts garastāvoklis

■ P

■ I

Izmisums

Bezpalīdzība

Īgnums

Aizkaitinājums

■ Nervozitāte

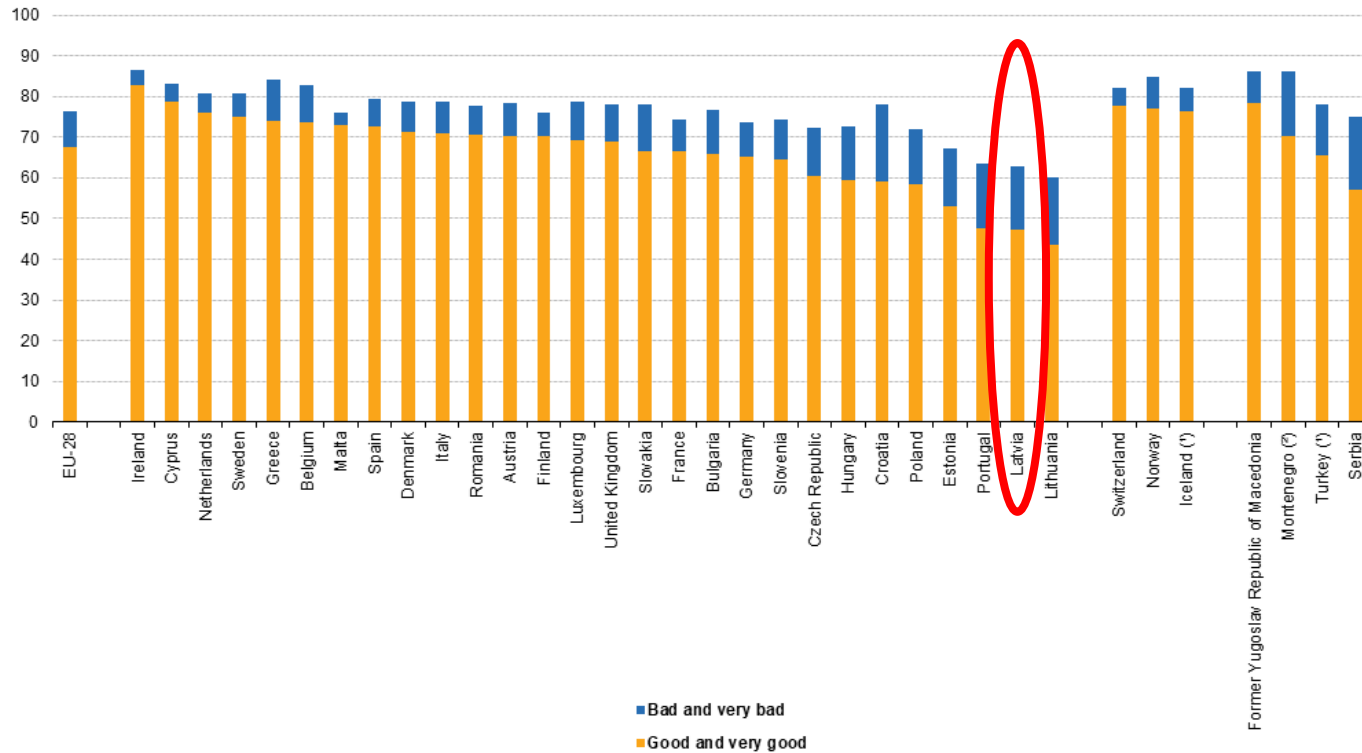
■ Trauksmes, baiļu izjūta

■ Veltīgs

■ Samtība un nepacietība



16+ veselības pašvērtējums, 25.08.2018



Note: ranked on the proportion of the total population that perceived their health status to be good or very good.

(*) 2015.

(*) 2014.

Source: Eurostat (online data code: hlth_silc_10)

Bērnības sekas pieaugušo dzīvē – Bārenītes dzīves ceļa veidošanās

Bērnībā pieredzēta vardarbība (fiziska, emocionāla, seksuāla (30-40%)) ir asociēta ar:

- palielinātu stresa uztveri darbā
- palielinātu neapmierinātību ar darbu, darba nedrošību un uztvertu neatbalstu
- pārspīlēti uztverts darba devēja prasīgums

Pārmērīga pieticība, nelaimīga.

Sampasa-Kanyinga H, Nilsen W, Colman I. Child abuse and work stress in adulthood: Evidence from a population-based study. *Prev Med (Baltim)*. 2018





Pelnrušķīte

- Piepilda savu dzīvi, attīsta, pilnveido.
- Atļauj sev dzīvot pēc principa gribu/negribu u.c.
- Laimīga, pārtikusi, vesela
- Priecājas, neizdeg







Kas nepieciešams

PSIHISKĀ jeb MENTĀLĀ VESELĪBA

Psihiskās veselības kritēriji (Ancāne, 2010)

- atļauj sev gribēt un negribēt
- jūt to, ko jūt, nevis to, «kas jājūt» - adaptācijas spējas
- spēj izpaust savus talantus un priecāties par tiem

Psihiskās veselības kritēriji

- dzīvo tagadnē, nevis bēdīgā pagātnē vai draudošā nākotnē
- ļauj sev mīlēt un sevi mīlēt
- spēj baudīt dzīvi un priecāties par to

Bīstamie un patoloģiju izraisošie

~~■ Pareizi/nepareizi~~

~~■ Drīkst/nedrīkst~~

~~■ Labi/slikti~~

~~■ Vajag/nevajag~~

Psihiskās veselības kritēriji (Ancāne, 2010)

- nevaino sevi vai citus – analizē situāciju un rīkojas, nevis nodarbojas ar vainīgā meklēšanu
- spēj uzņemties atbildību par savu dzīvi, t.sk. veselību, materiālo, sociālo stāvokli
- neveiksmes neizkropļo paštēlu

- ~~Atvainojiet, tas ir mans viedoklis~~
- ~~Tās ir tikai manas personīgas domas~~

Kontakts ar realitāti prasa

- Atteikties no veselībai un «liktenim» kaitīgās –

kritiski analītiskā
domāšana

Dzīves mīti – sadomazohistiski traucējumi – Bārenītes personības pamati

- Domāt «pozitīvi»
- Nekonfliktēt
- Gudrākais paklusē
- Svarīgi, «ko citi teiks»

«Pozitīvās domāšanas» mērķis – sadamazohistiskas struktūras veidošāmās

Likt cilvēkiem zaudēt kontaktu ar realitāti -
melot sev un citiem, ka pasaule ir nevis tāda, kā
tu redzi, bet tāda kā iedomājies. Patiesībā, kā
citi grib.

- Cita starpā – tiek samazinātas adaptācijas
spējas – sekas ir zaudēta veselība un
nepiepildīts, nelaimīgs «liktenis»

Vērtības, laime, ētiskums, tikumība

Aristotelis «Nikomaha ētika»

tikums = vidusmērs



Tikums=vidusmērs



glēvums

drosme

pārdrošība

pazemība

pašcieņa

uzpūtība

u.tml.

Analītiski – kritiska domāšana ļauj

- Atteikties no idealizācijas un devalvācijas
- Projekcijām («tu esi slikts, jo es tev nepatīku; es esmu tik brīnišķīgs, tavs pienākums ir, ka es tev patīku, vienalga kāds esmu) - krievijas dotie piemēri starpvalstu attiecībās – t.s. rusofobija, es jums nepatīku – cilvēks, kurš tikko uzvedies antisociāli, un kuram atgādināta robežu ievērošanas nepieciešamība, u.c.)
- Samazināt irracionālo baiļu līmeni

Analītiski – kritiska domāšana ļauj

Fridrihs Nīče (Beyond Good and Evil) analizē stipro (kungu) un vājo (vergu) vērtību redzējumu

«Labs cilvēks» (verga redzējumā) ir drošs cilvēks (vergam), ar labu dabu, viegli piekrāpjams, varbūt mazliet padumjš..

Pieaugot vergu moralitātei valodā parādās tendence tuvināties jēdzienam «labs» ("good") un muļķis ("stupid") – latviešu tautas pasakas

«Domāšana pozitīvi»



ticēšana

Kritiski – analītiska
domāšana



domāšana

Kas vājš, to vētra sagrābjot,
Met iekšā bezdibens plaisā,
Bet, kas ar viņu laisties prot,
Tā ceļ vēl augstāk gaisā.

Daži veselīgu attiecību pamatprincipi

1. nesūdzies un netaisnojies
2. nevaino, neuzbrūc, arī bērnam ne. Risini problēmu
3. nestrīdies, pārrunā bez dusmām
4. neguli, pasaki, ka esi noguris un ej prom
5. neesi vienaldzīgs pret bērnu (tu esi kādam vajadzīgs!)
6. neuzbrūc, bet aizstāvies, ja uzbrūk
7. nestrīdies, tas ir zem Tava goda, «Tu jau esi runājis».

Mark Twain

■ KEEP AWAY FROM PEOPLE WHO TRY TO BELITTLE YOUR AMBITIONS. SMALL PEOPLE ALWAYS DO THAT, BUT THE REALLY GREAT MAKE YOU FEEL THAT YOU TOO, CAN BECOME GREAT.

"LAIME IR SPĒJA PRIECĀTIES UN
IZBAUDĪT - DZĪVI UN PASAULI,
JAUNAS ZINĀŠANAS, SAVU UN
CITU VĀRĒŠANU, ESOT KONTAKTĀ
AR REALITĀTI«

