

STRESA PREVENCIJAS PASĀKUMI PANDĒMIJAS LAIKĀ

The background is a vibrant green with various nature-themed illustrations. On the left, there are stylized white and green spiral patterns resembling ferns or shells. In the center, there's a dark green silhouette of a tree with a white circular element. To the right, a more detailed green tree with many leaves is visible. The overall aesthetic is fresh and organic.

**DAUGAVPILS STROPU PAMATSKOLA –
ATTĪSTĪBAS CENTRS**
Viktorija Bogdanova
izglītības psiholoģe

Pētījums: Iedzīvotāju stresa līmenis
pandēmijas laikā paaugstināts visās
Baltijas valstīs

- Pandēmijā ilgstoši paaugstināts psihosociālais stress ģimenēs ar bērniem – to izraisa apdraudējuma un prasību pieaugums leroberžotu resursu apstākļos (Liu & Doan, 2020)
- Paredzams, ka lielai daļai mazāk aizsargāto iedzīvotāju būs vērojamas negatīvas sekas garīgajā un fiziskajā veselībā (Torales et al., 2020)
- Vecāku garīgajai veselībai ir izšķiroša ietekme uz bērnu labklājību (Newland, 2015; Pierce et al., 2020)

Galvenie stresa cēloņi

1. Ievērojamas dzīves izmaiņas

Svarīgas dzīves izmaiņas, patīkamas vai nepatīkamas, bet īpaši neparedzamas, kas var radīt stresu:

- **Veselība.** Pēkšņas saslimšanas. Negadījumi. Traumas. Grūtniecība (īpaši neplānota).
- **Darbs.** Iziešanā darbā, pensijā. Darba zaudējums (vai *draudi*).
- **Dzīve.** Dzīves vietas un dzīvesveida izmaiņas.
- **Finanses.** Negaidīta nabadzība vai bagātība. Ekonomiskā krīze, nestabilitāte, samazinātā alga, kredītu spriedze.
- **Attiecības.** Jaunas attiecības. Laulības sākums. Šķiršanās. Separācija (atdalīšanās) ar tuvu cilvēku vai tuva cilvēka zaudējums.

Kādas ievērojamas dzīves izmaiņas var radīt stresu 1) jaunāko klašu skolēniem, 2) pusaudžiem, 3) vidusskolas skolēniem? Kuras no šīm izmaiņām esat visbiežāk novērojuši savā praksē? Vai pamanījāt saistību ar slimībām? Kā tikāt galā?



Stresa menedžments un psihosomatisku slimību profilakse

- **Ieteikumi visu veidu stresa profilaksei:**

Uzturēt darbošanās līdzsvaru starp intelektuālu un fizisku slodzi. Iepazīt sevi spriedzē: kas ir tas, kas parasti satrauc, sasprindzina, prasa vairāk pūļu?

Sākt atpazīt, kā ķermenis reaģē uz distresu un kas to nomierina, atslābina. Ievērot miega higiēnu (uzturēt režīmu un veselīgas miega, aizmigšanas tradīcijas).

Atrast savu līdzsvaru starp būšanu sabiedrībā un vienatnē. Atslābināšanās un relaksēšanās vingrinājumu prakšu izmantošana. Atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem (ja tādi ir), tādiem kā smēķēšana, alkohola lietošana, azartspēles, ātra auto vadīšana, mūžīga kavēšana vai steigšanās kaut kur.





Sekmīgas stratēģijas un terapijas hroniska stresa reakciju mazināšanai:

- Bioloģiskā atgriezeniskā saite vai muskuļu vingrinājumi, lai atbrīvotos no palikušās spriedzes
- Depresijas un trauksmes medikamenti
- Aerobisko vingrinājumu programmas
- Pierādītas metodes miega modeļu uzlabošanai
- Kognitīvās terapijas tehnikas, kas maina mūsu domāšanu un reakcijas
- Meditācijas metodes, kas palīdz mums būt “šeit un tagad” un atslābināties
- Uztura prakse, kas fiziski atjauno mūs
- Garīgā prakse, kas “baro” mūsu garu





Kognitīvā terapija: esi pats sev terapeits!

- Ieved žurnālu un veic tajā ikdienas ierakstus;
- Raksti, kas darbojas, kas nē;
- Kas ierosina stresa reakciju?
- Kā dažādas notikumu interpretācijas varētu novest pie mazāk “stresainas” reakcijas. Apraksti visus ierosinošos faktorus un notikumu ķēdi, kas rada stresa reakcijas.



Saki to skaļi un saki to bieži!

- Ļoti bieži atkārtoti apgalvojumi patiešām var izmainīt organisma bioķīmiju.
- Mēs paši bieži nemanām savus kļūdainos uzskatus un neadaptīvo uzvedību, ar to būtu jādalās ar citiem.
 - Sesijas ar terapeitu vai atbalsta grupa bieži uz visu dzīvi atbrīvo no mūsu šaurā “tuneļa” skatījuma.
 - Jebkuru situāciju var ievietot vairāk nekā vienā “atskaites sistēmā”.
 - Vienmēr ir pirmais un vissvarīgākais jautājums: “Kāda ir mana loma tajā visā?”
 - **PĀRTRAUCIET VAINOT VAI UZŅEMTIES PAR VISU ATBILDĪBU!**

Relaksācijas tehnikas – nozīmīga stresa menedžmenta daļa

- Progresīvai vizualizācijai ir trīs soļi:
 - Atslābināties ar mierīgiem iztēles tēliem
 - Izraisīt mierīgus tēlus un stresa situāciju **vienlaicīgi**
 - Domāt par mierīgiem un atslābinošiem tēliem, kad esi iegrimis reālās dzīves stresa reakcijas situācijā.
- Pakāpeniskas muskuļu stiepšanas vingrinājumi, kam seko pakāpeniskas muskuļu relaksācijas vingrinājumi uz ilgu laiku samazina stresa reakciju intensitāti un biežumu.



Tehnika «Zilas lietas»





Elpošana pret stresu

- Dziļa elpošana ir spēcīgs ierocis. Apzināti, ar spēku veiciet izelpu; koncentrējieties uz ieelpu un ļaujiet diafragmai izstiepties, kad to no iekšienes stiepļ vēdera sienas muskuļi. Ieelpojiet ļoti dziļi, lēni izelpojiet.

Tas radikāli maina simpatiskās nervu sistēmas tonusu.

- Ar treniņu palīdzību katrs var apgūt apzinātu pulsa un pirkstu galu temperatūras kontroli.
- 

Meditācija: Ceļojums/ceļamērķis

- Meditāciju veicina dziļa elpošana; vienkārši klausieties, ko runā jūsu “plāpīgās žagatas smadzenes”, vienkārši klausieties. Fokusējieties uz elpošanu, kādu teicienu, sveces liesmu, ziedu, iemīļoto fotogrāfiju utt., “necīnieties ar upi, ļaujiet tai sevi nest”...
- Lai kādu relaksācijas tehniku Jūs lietotu, pat sēžot karstā vannā, ieņemiet ķermeņa vai roku pozīciju, kuru ir viegli atdarināt, kad situācija rada stresa reakcijas, tas ļauj jums just siltumu pat šādos apstākļos.





Fiziskie vingrinājumi

- Viegla fiziska nodarbība (piemēram, pastaiga) modificē stresa reakcijas un mazina psihosomatiskās slimības.
- Pakāpeniska muskuļu masas palielināšana maina mūsu vielmaiņu, kas sniedz labumu visiem ķermeņa orgāniem.
- Kontroles iegūšana un ķermeņa izmaiņas palielina pārliecību par sevi un pašvērtējumu. Katru dienu jāspēr dažus nelielus soļus.
- Fiziskās formas izmaiņas maina stresa “palaidējus”, samazina nepastāvību, pagarina dzīvi.





Kā uzlabot miegu

- Nelietojiet vai uz pusi samaziniet alkohola, nikotīna un kofeīna lietošanu, vispār nelietojiet šīs vielas pēc plkst. 17.00;
 - Ar savu ārstu apspriediet visas zāles, kuras jūs lietojat, ieskaitot bezrecepšu augu valsts produktus.
 - Nesnaust dienas laikā. Katru dienu 7 dienas nedēļā iet gulēt un celties tajā pašā laikā.
 - Nekad neiet gulēt izsalkušam vai ar pilnu vēderu.
 - Pirms gulētiešanas organizēt 30 minūšu relaksācijas periodus, bet ne guļamistabā.
- 



Kā uzlabot miegu

- Fiziskie vingrinājumi ļoti palīdz tikt galā ar miega traucējumiem, nodarbojieties ar sportu, bet vismaz 4 stundas pirms gulētiešanas laika.
 - Gulāmistaba ir domāta tikai miegam:
 - Bez TV, mūzikas, vārtīšanās gultā aiz raizēm vai kaļot plānus.
 - Tieciet ārā no gultas, uzrakstiet raižu vai darāmo darbu sarakstu citā istabā un tad atstāji to tur, lai no rīta ķertos tam klāt.
 - Esot gultā nekad nepieļaujiet, lai jūs redzat pulksteņa ciparnīcu.
- 

Paņēmieni, kā izpaust dusmas

- ▶ Piedāvāriet izmantot «brīnumlietas» negatīvu emociju izgāšanai:
- ▶ tase vai maisiņš (tajās var kliegt);
- ▶ papīra lapas (tās var burzīt, plēst, ar spēku mest mērķī pret sienu);
- ▶ zīmuļi (ar tiem var uzzīmēt nepatīkamu situāciju un pēc tam aizkrāsot vai saburzīt zīmējumu);



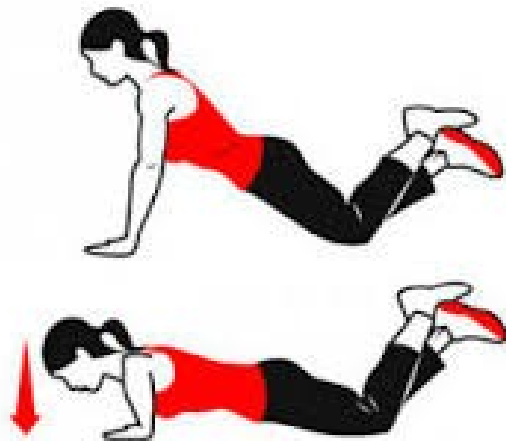
- ▶ plastilīns (no tā var izveidot pāridarītāja figūriņu un pēc tam samīcīt to vai pārtaisīt);
- ▶ spilvens (to var mest, sist, spert).
- ▶ bokss ar spilventiņiem



- ▶ Nodziedāt dziesmiņu (ļoti skaļi).
- ▶ Cieši saspiest dūres, sasprindzināt roku muskuļus, tad pakāpeniski atslābināties, «atlaidot» negativitāti.
- ▶ Dažas reizes (3) lēni ieelpot – izelpot
- ▶ Saskaitīt līdz 5 – 10.
- ▶ Izkliegties mežā



- ▶ Mest šautriņus
- ▶ Palēkāt ar lecamauklu
- ▶ Ātri noslaucīt no tāfeles.
- ▶ Paskraidīt
- ▶ Atspriesties no grīdas



- ▶ Šādu frāžu vietā, kā:
 - ↯ *es esmu noguris*
 - ↯ *es esmu slimš*
 - ↯ *man ir depresija*
- ▶ uzsvērti sev atkārtosim:
 - ↯ *ar savām domām esmu radījis sev nogurumu*
 - ↯ *ar savām domām esmu radījis sev depresiju, ar savām domām esmu radījis sev slimību*

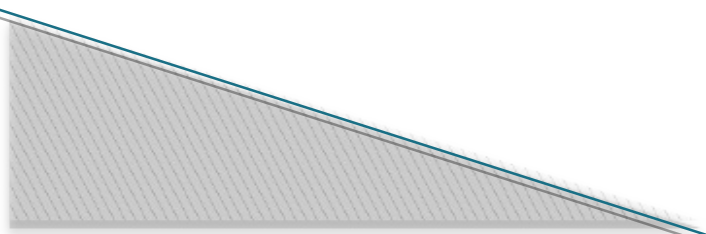


- ▶ Tāpēc katru reizi, kas sāk vajāt neveiksmes un nelaimes jāuzdod šādi jautājumi:
 - ↪ Ko šī situācija vēlas man pavēstīt (brīdināt)?
 - ↪ Kādu pozitīvu nolūku mana zemapziņa cenšas īstenot?
 - ↪ Kāda pozitīva mācībstunda man jāgūst no šīs situācijas?



kā reaģēt uz bērna dusmām?

- ▶ Atturieties rīkoties pēc pirmā ierosinājuma!
- ▶ Cik iespējams, nepievērsiet uzmanību bērnam, kad viņš uzvedas neatbilstoši.
- ▶ Vienojieties par noteikumiem
- ▶ Pēc iespējas mazāk runāriet par bērna nepareizo uzvedību.
- ▶ Pievērsieties bērnam brīdī, kad viņš rīkojas labi. Pasakiet, kas tieši jūs iepriecina.



- ▶ Kad bērns uzvedas neadekvāti, vērsiet uzmanību uz to, ko bērns dara, nevis uz bērnu kā personību.
- ▶ Centieties nevispārināt secinājumus
- ▶ Dariet zināmas bērnam savas izjūtas.
- ▶ Novērst bērnu uzmanību no nevēlamās darbības var palīdzēt negaidīta rīcība.
- ▶ Ierosiniet kādu citu darbību, kas arī prasa enerģiju.



- ▶ Dodiet iespēju bērniem ikdienā fiziski izlādēties.
- ▶ Mēģiniet mainīt vidi.
- ▶ Neprasiet neizpildāmo.
- ▶ Rodiet iespēju apmierināt pieņemamās bērnu un pusaudžu intereses.
- ▶ Pēc iespējas legalizējiet uzvedību.



- ▶ Vienmēr būs prasības, kuras bērnam jāievēro. Taču ar katru gadu disciplīnas grožus vajadzētu palaist vaļīgāk, ļaut pašiem pieņemt lēmumus, uzņemties atbildību.
- ▶ Ja ir izcēlies strīds, neiesaistiet citus.
- ▶ Ja bērns ir izdarījis būtisku pārkāpumu, viņam savi nedarbi būtu jāizpērk.
- ▶ Pēc konflikta samīļojiet un nomieriniet; paskaidrojiet, kāpēc sodāt.
- ▶ Maziniet spriedzi ar humoru, bet

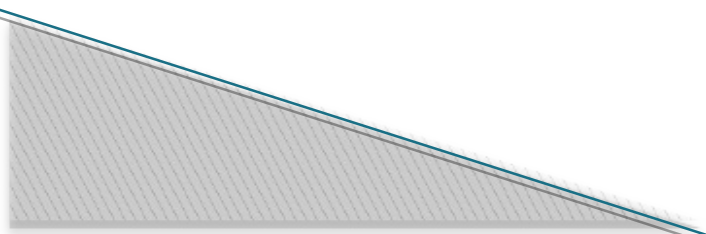


- ▶ Pasakiet bērnam, ka pieņemat viņa dusmas, bet piedāvāriet citas iespējas to izteikšanai.
- ▶ Palīdziet bērnam izskaidrot un nosaukt vārdos savas izjūtas (īpaši negatīvās).
- ▶ Pastāstiet, kādas izmaiņas bērna uzvedībā jūs vēlētos redzēt.
- ▶ Palūdziet, lai bērns jums palīdz kaut ko izdarīt.
- ▶ Izrādiet interesi par bērna nodarbēm.



„Dusmas”

- ▶ Nepieciešams plastilīns. Instrukcija: „Izveido „dusmas” no plastilīna! Vienaļga, cik lielas, vienaļga kādā izskatā, tā, kā Tev pašlaik nāk prātā.” „Kad uzdevums ir veikts, savai “dusmai” atrodi pāri!” „Dusmas” pēc tam var transformēt pretējā emocijā – „priekā”. Tas atkarīgs no grupas ieinteresētības.



Anti – stress tehnika «Klusā daba»

- ▶ Jāņem papīru un uzrakstīt vienu teikumu. Šajā teikumā ir jāapraksta kaut ko mazu, sadzīvisko (klusā daba).
- ▶ Jūs varat aprakstīt to, kas ir jūsu acu priekšā, un kāds prieks atcerēties
- ▶ Tur nevajadzētu būt cilvēks : ne jūs, ne radnieki vai paziņas .
- ▶ Censties uzrakstīt garāku teikumu.



Garīgums

Garīgums ir ceļojums, tas ir – gribēt un aktīvi meklēt kaut ko daudz, daudz lielāku nekā pats. Tas ir process visa mūža garumā, nevis īpašība, ko apgūt vai saņemt.



- “Ja Tev kaut kas nepatīk – izmaini to, ja tu nevari izmainīt to – maini savu attieksmi...”
- Laiks atpūsties ir tad, kad tev nav laika atpūsties”
- “Stresa menedžments nav vienreizējs notikums, tas ir process visas dzīves garumā...”



Lūgšanas spēks

- Lūgšana mazina reakciju uz stresu, tā palīdz lūgt pēc miera, kas izriet no pieņemšanas, un drosmes reāli paveikt nepieciešamās izmaiņas soli pa solim.
- Lūgšanas dziedinošais spēks ir labi dokumentēts (Tolson & Koenig, 2003). Bioķīmiskās izmaiņas, ko rada sistemātiskas lūgšanas, ir atkarīgas no prakses nepārtrauktības. Pīeeja patiesam gara spēka atrofējas, ja netiek praktizēta ikdienā.

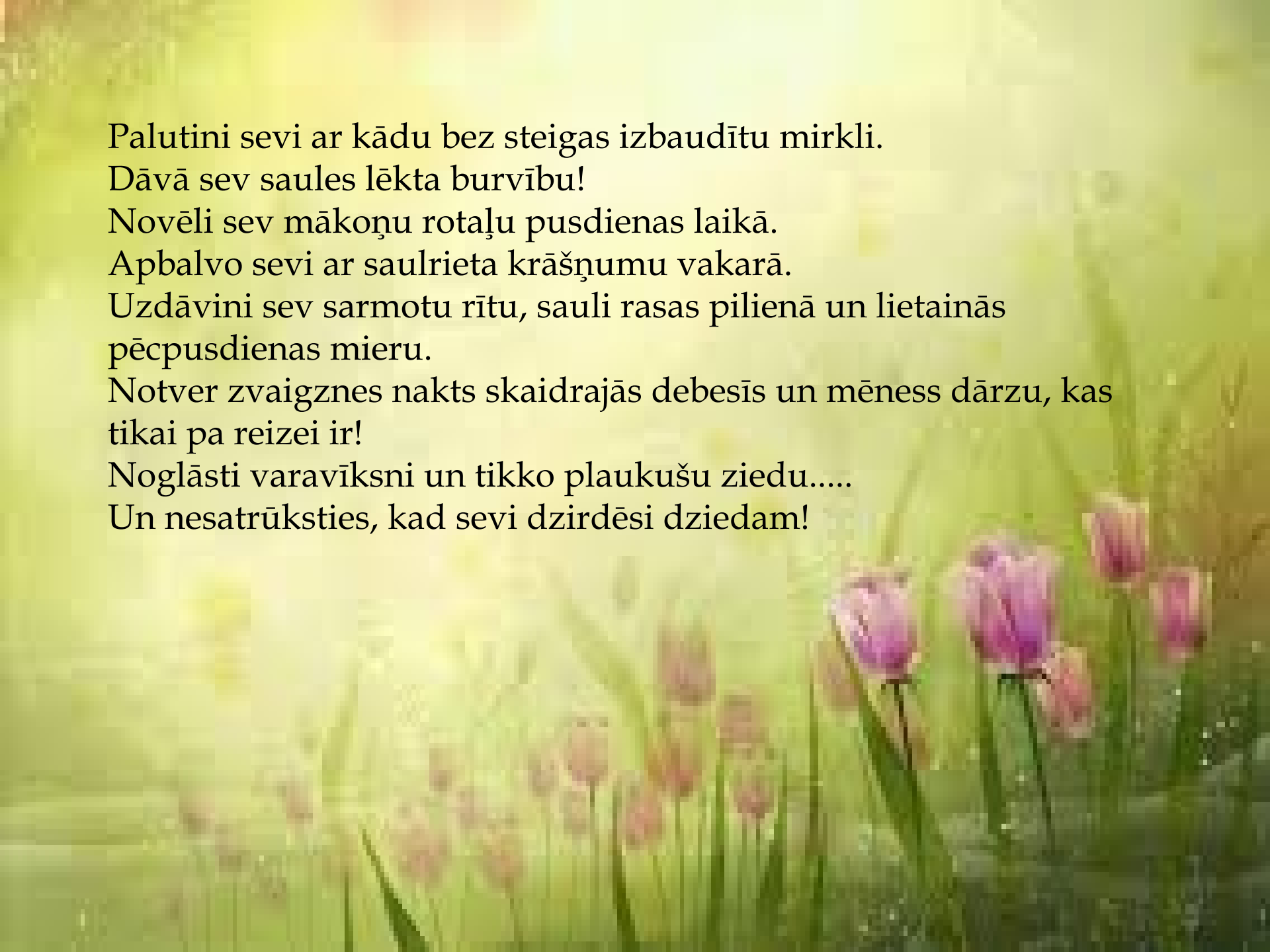


Baterijas nav pievienotas:

- Stresa samazināšanai nepieciešama prakse, ikdienas rutīna ar mērķi aizsargāt mūsu prātu un ķermeni no mūsu lielākā ienaidnieka – pašiem no sevis.
- Lai atbrīvotos no stresa, ir jāsāk mācīties mīlēt sevi un tad vienā jaukā brīdī jānonāk līdz atskārtai, ka paralēli sevis mīlestībai ir iespējams arī mīlēt citus.



Palutini sevi ar kādu bez steigas izbaudītu mirkli.
Dāvā sev saules lēkta burvību!
Novēli sev mākoņu rotaļu pusdienas laikā.
Apbalvo sevi ar saulrieta krāšņumu vakarā.
Uzdāvēni sev sarmotu rītu, sauli rasas pilienā un lietainās
pēcpusdienas mieru.
Notver zvaigznes nakts skaidrajās debesīs un mēness dārzu, kas
tikai pa reizei ir!
Noglāsti varavīksni un tikko plaukušu ziedu.....
Un nesatrūksties, kad sevi dzirdēsi dziedam!



Mantra dusmu gadījumiem

- ▶ “Tu esi ienācis manā dzīvē, lai man palīdzētu. Es tev piedodu to, ka tu neatbilsti tam, ko es apzināti gaidīju. Un lūdzu tev piedošanu par to, ka neatbilstu tam, ko gaidīji tu. Un pateicos tev par šo mācībstundu! Tu kā spogulis man parādi manas vājās puses. Tu esi mans draugs, tas ir, cits “es”. Es apguvu mācībstundu un mainījos, kļuvu gudrāks un stiprāks.”



**Paldies par
uzmanību!**

