



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**Vai mana seksuālā uzvedība var nodarīt
kādam pāri?**

Vai mana seksuālā uzvedība var nodarīt kādam pāri?

Piecpadsmit jautājumi par Jūsu domām un uzvedību, uz kuriem atbildēt varat tikai Jūs¹

1. Vai bērni vai pusaudži (17 gadus vecs vai jaunāks zēns vai meitene) Jums ir likušies seksuāli pievilcīgi?	Jā	Nē
2. Vai ir bijis tā, ka neesat spējis par šīm jūtām ar nevienu parunāt, un liesies, ka tās jātur slepenībā?	Jā	Nē
3. Vai esat meklējis vai iegādājies seksuāla rakstura materiālus, kuros redzami bērni vai pusaudži?	Jā	Nē
4. Vai Jums kādreiz ir bijis seksuāla rakstura kontakts ar bērnu vai pusaudzi un/vai esat slepeni novērojis bērnus vai pusaudžus (skatījies pa logu vai novērojis izdarām seksuāla rakstura darbības) vai sevi atkailinājis (ekshibicionisms) bērniem vai pusaudžiem seksuāliem, romantiskiem vai citiem mērķiem?	Jā	Nē
5. Vai esat pircis dāvanas bērniem vai pusaudžiem, piedāvājis palīdzību vai devis naudu ar mērķi iegūt viņu uzticību un viņiem iepatīties, lai gūtu ar viņiem fizisku, emocionālu vai seksuālu tuvību? Ja tā, vai esat cerējis viņiem seksuāli pieskarties vai ar viņiem izveidot seksuālas un/vai intīmas attiecības?	Jā	Nē
6. Vai esat jutis nemieru par savām seksuālajām vai romantiskajām domām un/vai uzvedību pret bērniem, kas notika vai bija iecerēta, lai iegūtu bērnu uzticību un varētu ar viņiem izveidotu seksuālas un/vai intīmas attiecības?	Jā	Nē
7. Vai esat rādījis pornogrāfiju (vai seksuāla rakstura materiālus) bērniem vai pusaudžiem, vai arī šādus materiālus apzināti atstājis vietā, kurā viņi to varētu atrast?	Jā	Nē
8. Vai esat seksualizējis vai romantizējis saskarsmi ar bērnu vai pusaudzi, piemēram, acu kontaktu vai apskāvienu, vai sev teicis, ka „vecums ir tikai cipars“ vai ka „viņš/viņa savam vecumam ir nobriedis/usi“, vai kaut ko līdzīgu, lai varētu justies labāk par savām seksuālajām domām vai uzvedību pret bērniem vai pusaudžiem?	Jā	Nē
9. Vai esat gribējis pārstāt skatīties seksuāla rakstura materiālus ar bērniem un sapratis, ka nespējat pārstāt?	Jā	Nē
10. Vai Jums ir bijušas uzmācīgas fantāzijas vai esat seksualizējis bērnus, bet neesat spējis šīs domas kontrolēt?	Jā	Nē

¹Novērtējuma rīku kaitējošas seksuālās uzvedības noteikšanai izstrādājusi organizācija “Stop ir now”, kas kopš 1992. gada darbojas seksuālās vardarbības pret bērniem novēršanā. Plašāka informācija: <https://www.stopitnow.org/>

11. Vai Jums liekas, ka romantiskas/seksuālas fantāzijas vai seksuāla uzvedība pret bērniem vai nepilngadīgiem pusaudžiem jebkādā veidā traucē jūsu dzīvei?	Jā	Nē
12. Vai Jūsu izjustā bērnu vai pusaudžu seksuālā pievilcība atrodas konfliktā ar Jūsu garīgajiem uzskatiem vai morālajām vērtībām?	Jā	Nē
13. Ja esat runājis par to, ka nepilngadīgie Jums šķiet pievilcīgi, ar citiem cilvēkiem, vai viņi ir izrādījuši bažas, ka Jūsu domas par kontaktu ar bērniem ir kaitīgas?	Jā	Nē
14. Vai tas, ka izjūtat seksuālu pievilcību pret bērniem, ir Jums licis raizēties, baidīties, kaunēties, izjust bezcerību vai domas par pašnāvību, vai arī Jūs ir atsvešinājies no citiem? <i>Piezīme: atbildiet „jā”, ja šīs jūtas nav saistāmas ar citām garīgās veselības diagnozēm vai traucējumiem, narkotisko vielu lietošanu vai šīs sajūtas nav izraisījis kāds cits dzīves notikums.</i>	Jā	Nē
15. Vai kādreiz esat domājis, ka dzīve būtu labāka, ja Jūs neizjustu seksuālu pievilcību pret bērniem vai pusaudžiem?	Jā	Nē

Ja uz vairāk kā vienu no jautājumiem atbildējāt ar „Jā” vai nebijāt pārliecināts/-a, kā atbildēt uz kādu no jautājumiem, vērsieties pēc atbalsta un palīdzības pie speciālista, kurš ir apmācīts pieaugušo seksuālās uzvedības jautājumos.

Iemesli, kādēļ dažiem pieaugušajiem ir seksuālas fantāzijas par bērniem, var būt dažādi. Dažkārt šīs fantāzijas ir iemesls bērībā piedzīvotai vardarbībai vai traumām, kuras pieaugušais varbūt pat neatceras. Lielākajai daļai pieaugušo šīs domas var šķist satraucošas, un viņi nevēlas sāpināt bērnu. Ar šīm domām saistās daudz kauna, stigmas un bailes, taču tām nav jāklūst par darbībām.

Lai gan nav viena iemesla, kādēļ šādas fantāzijas rodas, ir iespēja saņemt palīdzību, lai kontrolētu un pārvaldītu seksuālu interesi pret bērniem. Pirmais solis ir saruna, piemēram, ar profesionāli, draugu vai kādu citu, kam uzticaties. Tomēr ir svarīgi pēc iespējas ātrāk domāt arī par profesionālas palīdzības meklēšanu, jo cerība, ka fantāzijas pašas izzudīs, situāciju neatrisinās. Šis noliegums sniedz tikai īslaicīgu atvieglojumu, un ilgtermiņā situācija var tikai pasliktināties un kļūt grūtāk atrisinājama.

Ir vajadzīga drošme, lai lūgtu palīdzību, kad tā nepieciešama. Tomēr dzīvot melu un noslēpumu pilnu dzīvi ir nasta, kuru nav nepieciešams turēt sevī. Tas nav jāpārdzīvo vienatnē. Ir vietas, kur vērsties pēc palīdzības. Ja Jūs uztrauc seksuālas domas un darbības, kurās iesaistīti bērni, ir pieejama palīdzība, lai to pārtrauktu.

Kur saņemt palīdzību?

Valsts apmaksātu palīdzību varat saņemt vairākos veidos. Izvēlieties sev ērtāko un piemērotāko.

1. Zvaniet uz **Križu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālruni: 67222922 (Tet), 27722292 (Bite)**

Ikviens pieaugušais, kas ir norūpējies par savu seksuālo uzvedību vai seksuālu interesi pret bērniem, var saņemt profesionālu un psiholoģisku palīdzību. Konsultācijas palīdzēs apgūt efektīvākus veidus, kā kontrolēt seksuālās fantāzijas un uzvedību. Zvani ir anonīmi.

2. Vērsieties savas pašvaldības **sociālajā dienestā***

Pašvaldības sociālais dienests var piedāvāt iespēju apmeklēt līdz 10 bezmaksas individuālām psihologa konsultācijām (viena konsultācija 45 min).

** Palīdzība tiek nodrošināta maksimāli tuvu dzīvesvietai. Pēc pakalpojuma saņemšanas gada laikā varat saņemt trīs papildu psihologa konsultācijas savu problēmu risināšanai.*

Pašvaldības sociālais dienests var piedāvāt iespēju piedalīties 16 bezmaksas grupu nodarbībās (viena nodarbība 2 h). Grupu nodarbībā piedalās dalībnieki, kuriem ir tādas pašas vai līdzīgas grūtības.

3. Vērsieties pie sava ģimenes ārsta

→ Saņemiet ģimenes ārsta nosūtījumu konsultācijas saņemšanai pie ārsta-psihiatra par iespējamiem pavadošiem psihiskiem traucējumiem. Par pirmo konsultāciju pie ārsta-psihiatra būs jāmaksā pacienta līdzmaksājums (4 EUR), savukārt, ja būs nepieciešamas papildu konsultācijas, tās būs bez maksas.

4. Vērsieties pie ārsta-psihiatra

→ Vēršoties pie ārsta-psihiatra (bez ģimenes ārsta nosūtījuma), pirmā konsultācija būs maksas pakalpojums (cena atkarīga no speciālista). Ja pēc pirmās konsultācijas ārstam būs pamatotas aizdomas par iespējamiem pavadošiem psihiskiem traucējumiem, turpmākās konsultācijas pie valsts apmaksāta ārsta-psihiatra varēsiet saņemt bez maksas. Speciālistus, kas sniedz valsts apmaksātas psihiatra konsultācijas, meklējiet www.nenoversies.lv sadaļā „Pсихiskās veselības palīdzības iespējas”. Ja tiks konstatēti pavadoši traucējumi, psihiatrs piedāvās ārstēšanu to novēršanai. Ja nebūs nepieciešami medikamenti, psihiatrs izsniegs nosūtījumu valsts apmaksātai psiholoģiskai vai psihoterapeitiskai palīdzībai pieaugušo seksuālās uzvedības jautājumos.

Palīdzību var saņemt arī pie maksas pakalpojumu sniedzējiem. Vairāk par maksas palīdzības iespējām var uzzināt Latvijas Ārstu seksologu biedrības mājaslapā www.lasb.eu un Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācijas lapā www.arstipsihoterapeiti.lv un www.psihosomatika.lv.

Ko teikt, pierakstoties pie speciālista?

Izmantojiet vārdus/frāzes, kas liek Jums justies ērti. Lai pierakstītos uz pirmo vizīti, Jums nav jāstāsta par savām domām vai uzvedību. Savukārt vizītē pie ārsta saki, ka vēlaties runāt par seksuālās uzvedības jautājumiem. Nebaidieties dalīties ar savām problēmām. Jūs nenosodīs, bet centīsies palīdzēt.

ATCERIETIES!

- **Vēršanās pie speciālista saistībā ar psiholoģiskām grūtībām ir gudrs un pareizs solis, tā nekādā gadījumā nav vājuma pazīme vai apkaunojums.**
- **Jebkura vizīte pie speciālista, t. sk. informācija, kas iegūta, sniedzot psihiatrisko palīdzību, paliek speciālista kabinetā, šī informācija ir pilnībā konfidenciāla.**

Neesiet problēmās vieni! Vērsieties pēc atbalsta un palīdzības! Jums noteikti palīdzēs!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti**

Materiāla saturs saskaņots ar konsultantu –
ārstu-psihoterapeitu Dr. Artūru Utinānu.
Pateicamies par sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 twitter.com/SPKCentrs

 facebook.com/SPKCentrs

 instagram.com/cdpc_latvia

 Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.**