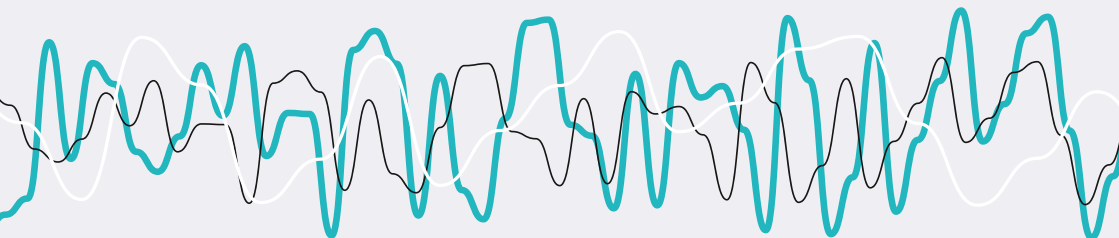


KAS IR NEIROTISKI, AR STRESU SAISTĪTI TRAUCĒJUMI?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

NEIROTISKI, AR STRESU SAISTĪTI TRAUCĒJUMI

1. Kas ir neirotikie, ar stresu saistītie traucējumi?

Psihisku traucējumu grupa, kuru galvenais simptoms ir TRAUKSME. Mērena trauksme un bailu sajūta ir normāla reakcija uz bīstamu vai saspringtu situāciju, taču

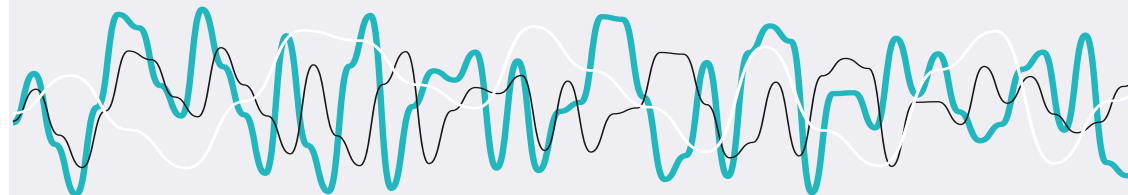
trauksme, kas nav atbilstoša situācijai vai izpaužas pārāk intensīvi, var liecināt par psihiskiem traucējumiem vai kādu fizisku saslimšanu.

2. Kādi ir biežākie neirotikie traucējumu veidi?

- **Panika** – neprognozējama, lēkmjveidīga trauksme, kas sākas pēkšņi, bez provocējoša faktora un ilgst no vairākām minūtēm līdz pusstundai. Lēkme var sākties arī saistībā ar kādu konkrētu situāciju. Dažreiz panikas lēkmes novēro naktīs, miegā. Trauksmi pavada sirdsklauves, sāpes krūtīs, smakšanas sajūta, smaguma sajūta kuņģī, reibonis, realitātes izjūtas zudums vai bailes no personiskas katastrofas (kontroles zuduma, sajukšanas prātā, sirdslēkmes, pēkšņas nāves).

Parasti panikas lēkme ilgst dažas minūtes, taču atsevišķos gadījumos izteikta trauksme var saglabāties pat pusstundu. Panikas lēkme bieži saistīta ar bailēm no nākamās lēkmes, tādēļ pacientiem ir raksturīgi izvairīties no vietām, kur šī lēkme notikusi, kā arī no uzdevumiem vai aktivitātēm, kuru dēļ varētu novērot panikas lēkmei līdzīgas sūdzības.

- **Ģeneralizēta trauksme** – ilgstoša (vismaz 6 mēnešus ilga), traucējoša, vieglas vai mērenas trauksmes sajūta ikdienišķās



NEIROTISKI, AR STRESU SAISTĪTI TRAUCĒJUMI

situācijās, ko pavada saspringums, nemiers un nespēja atslābināties, nervozitāte, nelaimes priekšnojauta. Bieži ir arī sirdsklauves, pastiprināta svīšana, muskuļu saspringums, tirpšanas sajūta ķermenī, reibonis, smakšanas sajūta. Pacientam ir grūti kontrolēt un apturēt trauksmi un satraucošas domas. Ģeneralizētai trauksmei līdzīgas izpausmes var novērot pie dažām fiziskām saslimšanām, piemēram, vairogdziedzera pastiprinātas darbības, paaugstināta asinsspiediena, kā arī dažu medikamentu lietošanas laikā.

- **Fobijas** – trauksmi ierosina skaidri noteiktas situācijas, kas parasti nerada nozīmīgu apdraudējumu. Cilvēks no šīm situācijām izvairās vai pārdzīvo tās ar spēcīgām, iracionālām bailēm - fobiju. Fobija izraisa spēcīgu fizioloģisku un psiholoģisku reakciju - sirdsklauves, ģībšanas sajūtu, bailes nomirt vai zaudēt samaņu. Fobiju veidi ir sociāla fobija (bailes nokļūt uzmanības centrā vai tikt pazemotam), agorafobija (bailes atrasties vietās, no kurām nav iespējams viegli

un ātri izkļūt), izolētas fobijas (cilvēks ierobežo aktivitātes, jo ir izteiktas bailes no kāda priekšmeta, dzīvnieka, parādības, saslimšanas vai situācijas, piemēram, bailes no suņiem, lidošanas, slēgtām telpām).

- **Pēc traumas stresa sindroms (PTSS)** – attīstās pēc spēcīgas stresa situācijas vai biedējoša, draudīga notikuma. Simptomi parasti parādās 2-3 nedēļu laikā pēc psihotraumējoša notikuma, bet dažkārt PTSS sākums var būt pat 6 mēnešus pēc traumas. Tipiski PTSS simptomi ir atkārtota, uzmācīga psiho traumējošās situācijas «atdzīvošanās» atmiņās un sapņos, ilgstošs psihiska sastinguma stāvoklis, norobežošanās no apkārtējiem cilvēkiem, centieni izvairīties no darbībām vai situācijām, kas atgādina traumējošo situāciju, grūtības iemigt, agra mošanās, viegla aizkaitināmība un dusmu izvirdumi, grūtības koncentrēties. PTSS gadījumā cilvēki bieži cenšas „pašārstēties”, lietojot alkoholu vai narkotiskās vielas.

- **Obsesīvi kompulsīvi traucējumi** – uzmācīgas (obsesīvas) domas, kas ir nepatīkamas, atkārtojas atkal un atkal pret paša gribu, cilvēks ar tām cenšas cīnīties, bet nesekmīgi. Tās izsauc trauksmi. Kompulsīvas (uzmācīgas)

darbības ir kustības, ģērbšanās, runāšana, skaitīšana un citas rituālas darbības, ko cilvēks veic atkal un atkal, lai novērstu iedomātu ļaunumu. Šīs darbības pats cilvēks vērtē kā pārspīlētas, neļēdzīgas, traucējošas, bet nespēj tās apturēt.

3. Kādi ir neirotikos, ar stresu saistīto traucējumu cēloņi un riska faktori?

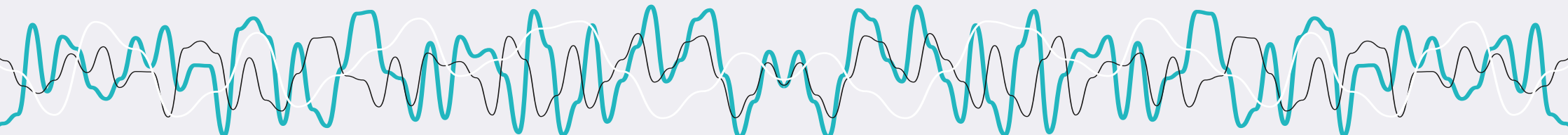
Ilgstošs stress, psihotraumējoša situācija vai vardarbība bērnībā, noteiktas personības iezīmes (emocionalitāte, izvairīgums, bailīgums, nepatstāvība), noteiktas fiziskas saslimšanas, noteiktu

medikamentu lietošana, citi psihiski traucējumi pašam vai kādam no tuviniekiem, alkohola un narkotiku lietošana var izraisīt trauksmi vai palielināt trauksmes rašanās risku.

4. Kā ārstē neirotikos, ar stresu saistītos traucējumus?

Atkarībā no traucējumu veida ārstēšanā tiek izmantota psihoterapija un/vai medikamenti (antidepresanti, nomierinoši līdzekļi). Ārsts var ieteikt arī praktizēt relaksācijas

vingrinājumus, regulāri nodarboties ar sportu, ievērot sabalansētu dienas režīmu, atturēties no smēķēšanas, pārmērīgas kofeīna un alkohola lietošanas.



5. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir pēc traumas stresa sindroms

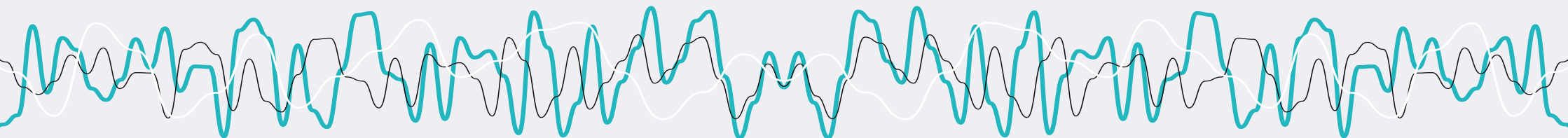
Svarīgi aspekti tuviniekiem situācijās, kad cilvēks cieš no pēctraumas stresa sindroma:

- **Nogādājiet cilvēku drošībā.**
- **Nodrošīniet medicīnisku palīdzību, ja cilvēkam ir traumas.**
- **Nodrošīniet psihiatrisku konsultāciju** (saucot neatliekamo medicīnisko palīdzību vai aizvedot pie psihiatra), ja emocionālie simptomi ir izteikti vai tie dažu dienu laikā nemazinās.
- **Neatstājiet cilvēku vienatnē.**
- **Piedāvājiet savu klātbūtni un jautājiet, kā Jūs varat palīdzēt.**
Reizēm pietiek ar to, ka esat klāt un uzklausiet.
- **Piedāvājiet aktivitātes, kas var novērst uzmanību no notikuma.**
Tā var būt pastaiga, ciemošanās pie draugiem u.tml.
- **Atgādiniet, ka atlabšana no šīs psiholoģiskās traumas notiks pakāpeniski, lēnām.**
Palīdziet atlabšanas procesā nospraust reālistiskus mērķus un lielākus uzdevumus sadalīt mazākos, pa soļiem veicamos uzdevumos.

6. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir panikas traucējumi

Svarīgi aspekti saskarsmē ar cilvēku, kuram ir sākusies panikas lēkme:

- **Saglabājiet mieru pats un nodrošīniet, ka cilvēks, kuram ir panikas lēkme, atrodas mierīgā vietā.**
- **Medikamenti izteiktas trauksmes mazināšanai iedarbojas dažu minūšu laikā.** Ja cilvēks parasti panikas lēkmju laikā lieto medikamentu, aiciniet un atgādiniet to darīt arī šajā reizē.
- **Aiciniet cilvēku vienmērīgi elpot.** Jūs varat izmantot salīdzinājumu: „leelpo, it kā Tu pasmaržotu puķi, izelpo, it kā Tu censtos nopūst sveci.” Veiciet šo elpošanas paņēmienu kopā.
- **Sarunājieties ar cilvēku īsos, vienkāršos teikumos.** Atgādiniet, ka panikas lēkme parasti ilgst dažas minūtes un visticamāk pēc dažām minūtēm simptomi beigsies. Jūs varat teikt šādi: „Tu droši vien šobrīd jūties briesmīgi, bet lēkme tūlīt pāries, tas nav nekas bīstams!”, „Tu tiks ar to galā!”.
- **Ja Jums ir aizdomas, ka esošā lēkme nav psiholoģiska rakstura izteikta trauksme, bet fiziska problēma, sauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.** Parasti par fizisku problēmu liecina izteiktas, žņaudzošas sāpes aiz krūšu kaula, bāla un nosvīdusi sejas āda, izteikts nespēks, galvas reiboņi. Ja šaubāties, labāk vērsieties pēc palīdzības pie speciālistiem.



- **Kad panikas lēkme beigusies, piemērotā brīdī uzsāciet sarunu par vēšanos pie speciālista – ārsta-psihiatra vai ārsta psihoterapeita.**

Šie speciālisti varēs rekomendēt vispiemērotāko ārstēšanas taktiku.

- **Mudiniet savu tuvinieku apgūt relaksācijas vai apzinātības prasmes.**

Vienkāršākie relaksācijas vingrinājumi ir dziļa, kontrolēta elpošana, patīkamu situāciju vai vietu vizualizācija. Vienkāršākie

apzinātības vingrinājumi ir konkrētā brīža apzināšanās ar vismaz trim savām maņām. Jūs varat mudināt savu tuvinieku veikt šādu vingrinājumu: „Nosauc 5 lietas, ko šobrīd redzi, dzirdi un sajūti ar tausti”. Kad tuvinieks to ir izdarījis, lūdziet viņu nosaukt 4 citas lietas 4 lietas, ko viņš šobrīd redz, dzird un sajūt ar tausti, pēc tam lūdziet nosaukt 3 citas lietas, ko viņš šobrīd redz, dzird un sajūt ar tausti. Tādā veidā turpiniet vingrinājumu, pakāpeniski mazinot nosaucamo lietu skaitu u.t.t.”

7. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts.

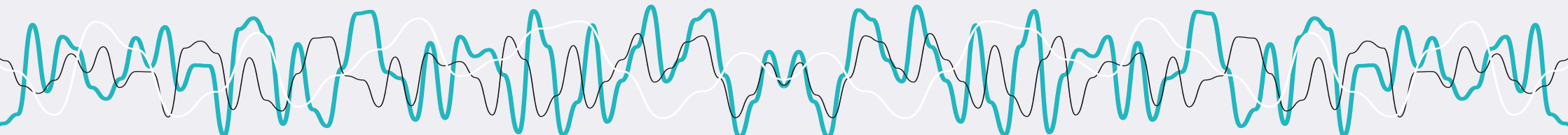
Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt

sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balss tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradis komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.



8. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.**

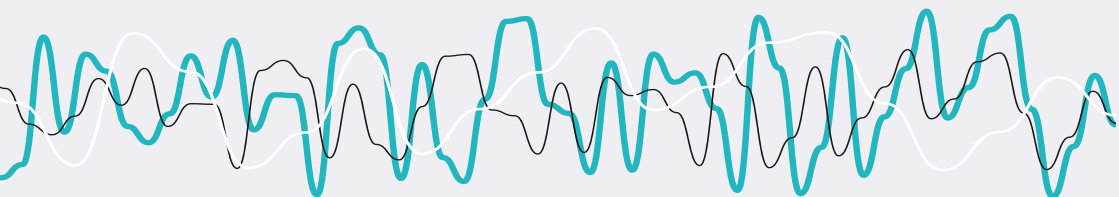
Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš

pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvanot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.**

Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

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

Bez maksas izdevums



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

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros