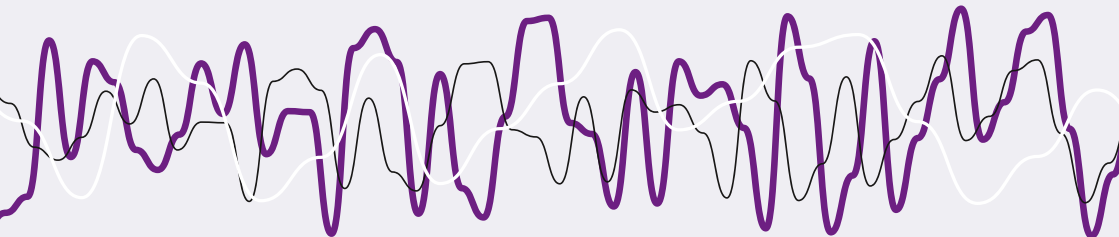


KAS IR SOMATOFORMA VEGETATĪVA DISFUNKCIJA?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



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

Dr. Ingu Zārdi

SOMATOFORMA VEĢETATĪVA DISFUNKCIJA

1. Kas ir somatoforma veģetatīva disfunkcija?

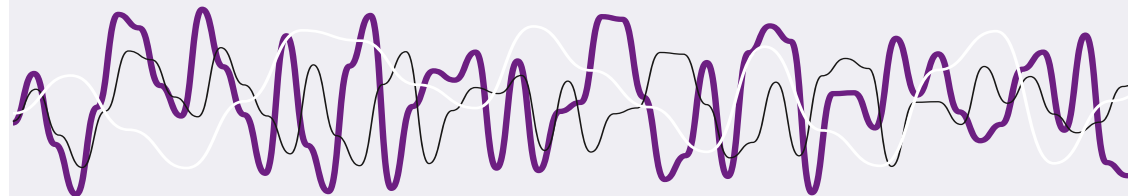
Somatoforma veģetatīva disfunkcija (SVD) jeb veģetatīvā distonija ir ķermeņa funkciju un sajūtu traucējumi, kaut arī objektīvs un medicīniski izskaidrojams šo traucējumu iemesls netiek atrasts.

2. Kas ir somatoformi traucējumi?

Cilvēkam ir fiziskām saslimšanām līdzīgi simptomi (piemēram, smakšanas sajūta, sāpes krūtīs, svīšana, galvas reiboņi), taču, veicot klīniskos izmeklējumus, noteiktu fizisku cēloni simptomiem nav iespējams atrast. Traucējumi parasti saistīti ar dažādas intensitātes stresu.

3. Kā darbojas veģetatīvā nervu sistēma (VNS)?

VNS organismā atbild par orgānu, dziedzeru, asinsvadu darbību. VNS darbojas neatkarīgi no cilvēka apzinātās kontroles, taču to var ietekmēt cilvēka emocijas. VNS pielāgo organisma darbību tā "saimnieka" vajadzībām (piemēram, fiziskai slodzei, miegam, ēdiena uzņemšanai).



SOMATOFORMA VEĢETATĪVA DISFUNKCIJA

VNS iedalās divās daļās:

- **Simpātiskā nervu sistēma** – sagatavo organismu aktīvai darbībai. Pārnestā nozīmē to varētu raksturot kā organisma sagatavošanos cīņai, uzbrukumam vai bēgšanai. Simpātiskā nervu sistēma aktivizējoties paātrina sirdsdarbību, sasprindzina muskuļus un palielina to spēku, paplašina acu zīlītes, paātrina vielmaiņas procesus, samazina gremošanas sulu izdalīšanos, paplašina elpvadus jeb bronhus. Simpātiskā nervu

sistēma pastiprināti darbojas, ja cilvēks izjūt trauksmi un saspringumu.

- **Parasimpātiskā nervu sistēma** – sagatavo organismu mieram un atpūtai. Parasimpātiskā nervu sistēma aktivizējoties palēnina sirdsdarbību, elpošanu, sašaurina elpvadus, samazina muskuļu saspringumu un spēku, sašaurina acu zīlītes, palielina gremošanas sulu izdalīšanos.

4. Kā izpaužas somatoformā veģetatīvā disfunkcija?

Izpausmes ir atkarīgas no orgānu sistēmas, kuru pārsvarā ietekmē VNS regulācijas traucējumi. Biežākie simptomi ir sirdsklauves, svišana, elpas trūkums, smakšanas sajūta, trīce, žagošanās, klepus, vēdera pūšanās, urkšķēšana, bieža caureja vai

urinēšana. Dažos gadījumos var būt arī dažādu ķermeņa daļu un orgānu sāpes un smaguma vai saspringuma sajūta ķermenī. SVD simptomus pavada izteikta trauksme, nemiers, bezpalīdzības sajūta, bailes, bieži pat panikas lēkmes. Cilvēkam ir bažas par

savu veselību, aizdomas, ka varētu būt saslimis ar kādu fizisku saslimšanu. Parasti cilvēki paši aktīvi un atkārtoti meklē ārstu palīdzību, veic dažādus

izmeklējumus. Taču izmeklējumu rezultāti neapstiprina aizdomas par fizisku saslimšanu.

5. Kas izraisa somatoformo veģetatīvo disfunkciju?

Nepatīkamas emocijas, ilgstoša emociju apspiešana, stress, ilgstošs saspringums, fiziska un psihiska pārslodze, izdegšana darbā var izraisīt veģetatīvās nervu

sistēmas svārstības. Tiek izjaukts simpātiskās un parasimpātiskās nervu sistēmas līdzsvars.

6. Kā diagnosticē somatoformu veģetatīvu disfunkciju?

Ja cilvēkam ir šūdzības par savu fizisko veselību vai aizdomas, ka varētu būt saslimis ar kādu fizisku saslimšanu noteikti jāvēršas pie ģimenes ārsta vai attiecīga speciālista.

Ārsts pacientu izjautā, lai noskaidrotu simptomu raksturu, rašanās sākumu, ilgumu. Papildus ārsts rekomendē izmeklējumus (piemēram, asins analīzes, elektrokardiogrammu,



ultrasonogrāfiju, magnētisko rezonansi un citus), lai izslēgtu vai apstiprinātu fizisku saslimšanu. Ja izmeklējumi neuzrāda fizisku patoloģiju un ārsts apstiprinājis, ka pacientam nav tādas fiziskas saslimšanas, kas varētu izskaidrot esošos simptomus, jāvēršas pie psihiatra vai psihoterapeita. Ārsts psihiatrs vai psihoterapeits veic klīnisku interviju, lai izvērtētu pacienta psihisko

stāvokli. Atsevišķos gadījumos ārsts papildus izmanto diagnostiskus testus, lai novērtētu trauksmes izteiktību vai izvērtētu kādu citu psihisku traucējumu iespējamību. Somatoformas veģetatīvas disfunkcijas diagnoze tiek uzstādīta, ja sūdzības atbilst noteiktiem Starptautiskās slimību klasifikācijas kritērijiem.

7. Kā ārstē somatoformu veģetatīvu disfunkciju?

Psihoterapija, piemēram, kognitīvi bihevioreālā terapija ir efektīva simptomu mazināšanā. Reizēm papildus jālieto medikamenti (antidepresanti, nomierinoši vai miega līdzekļi). Ārsts var

rekomendēt arī praktizēt relaksācijas vingrinājumus, pastaigas svaigā gaisā, veikt izmaiņas uztura paradumos, sabalansēt dienas režīmu, mazināt psihoemocionālo slodzi.

8. Saksarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir somatoforma veģetatīva disfunkcija

Svarīgi aspekti tuviniekiem, dzīvojot ar kādu, kuram ir somatoforma veģetatīvā disfunkcija:

- **Esiet iejūtīgs un parādiet, ka saprotat tuvinieka nepatīkamās fiziskās sajūtas, taču izvairieties uz tām pārlietu koncentrēties.**

Vairāk apspriediet emocijas, domas, notikumus, ne tik daudz fiziskos simptomus.

- **Mudiniēt savu tuvinieku saglabāt ikdienas rutīnu** – darbu, mācības, aktivitātes mājās, vienlaikus izvērtējot un kontrolējot stresa ietekmi ikdienā.

- **Mudiniēt tuvinieku pievērsties veselīgam dzīvesveidam** – pietiekami daudz fiziski kustēties, ēst veselīgi, apgūt stresa pārvaldības prasmes un relaksācijas vingrinājumus.

- **Uzslavējiet un pozitīvi novērtējiet katru dienu, kad tuvinieks nav sūdzējies par fiziskiem simptomiem.**

- **Mudiniēt vērsties pie speciālista** – ārsta psihiatra vai ārsta psihoterapeita, ja dzīvesveida korekcija nemazina somatoformās veģetatīvās disfunkcijas izpausmes.



9. 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 slihts. 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 balsī 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 mājō 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.

10. 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



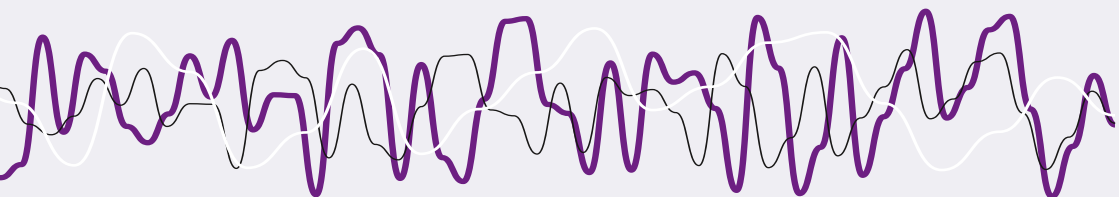
SOMATOFORMA VEĢETATĪVA DISFUNKCIJA

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