



Psihiskā veselība

Publicēts: 07.04.2020.

Psihiskā veselība ir nozīmīga un neatņemama vispārējās veselības komponente. Pasaules veselības organizācija veselību definē kā pilnīgu fizisku, garīgu (psihisku) un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Savukārt specifiski psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Laba indivīda un kopējā sabiedrības psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājīgas sabiedrības veidošanai.

Svarīgākie psihiskās veselības veicināšanas aspekti ir sabiedrības informētības palielināšana par ar psihisko veselību saistītiem jautājumiem, stigmas (aizspriedumu) mazināšana pret psihisku saslimšanu, palīdzības iespēju popularizēšana, pašnāvību profilakse, starpsektoru sadarbības veicināšana psihiskās veselības jomā u.c.

Palīdzības iespējas



- [KONTAKTINFORMĀCIJA VALSTS APMAKSĀTU PSIHIATRU KONSULTĀCIJU SAŅEMŠANAI](#)
- [NEVALSTISKAS ORGANIZĀCIJAS, KAS ATBALSTA PERSONAS AR PSIHISKIEM TRAUCĒJUMIEM](#)
- [LĪGUMATTIECĪBĀS AR NACIONĀLO VESELĪBAS DIENESTU ESOŠO ĢIMENES ĀRSTU SARAKSTS](#)
- [ĀRSTU – PSIHOTERAPEITU KONTAKTINFORMĀCIJA](#)
- [KRĪZES, UZTICĪBAS UN INFORMATĪVIE TĀLRUNĪ](#)

Informatīvi izdevumi



- ["Pašnāvību riska faktori"](#)
- [Informatīvs materiāls mediju pārstāvjiem "Pašnāvību novēršana"](#)
- [Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām "Katrīna" un "Roberts" emocionālās labklājības veicināšanai un ņ](#)
- [Padomi saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēkiem ar dažādām psihiskām saslimšanām](#)
- [Vai Tu pazīsti depresiju?](#)
- [Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes](#)
- [Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas](#)
- [Informatīvs materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem "Pašnāvību novēršana"](#)
- [Kā tikt galā ar stresu?](#)
- [Pašnāvība- vai un kā par to ziņot medijos](#)
- [Informatīvs materiāls vispārējās prakses ārstiem "Pašnāvību novēršana"](#)

Infografikas



- ["Veselīgs miegs: guli labi - jūties labi!"](#)
- ["Pašnāvības - fakti un mīti"](#)
- ["Izdegšana darbā - fakti, pazīmes, profilakse"](#)
- ["Depresija - fakti un pazīmes"](#)
- [„Psihiskā veselība”](#)
- [„Demence”](#)

Plakāti



- [„Depresija. fakti un pazīmes”](#)
- [„Izdegšana darbā”](#)
- [Ārstniecības iestādē „Depresija - parunāsim”](#)
- [Mājās „Depresija - parunāsim”](#)
- [Sievietēm „Depresija - parunāsim”](#)
- [Skolā „Depresija - parunāsim”](#)

Izglītojošas filmas



Slimību profilakses un kontroles centrs, sadarbībā ar nozares speciālistiem, ir izstrādājis mācību filmas skolēniem “Katrīna” un “Roberts” par ņirgāšanos skolā un interneta vidē.

Videomateriāli ar pieredzes stāstiem “Patiess stāsts par depresiju”, “Patiess stāsts par šizofrēniju” un “Patiess stāsts par demenci”, kas ir tapuši Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas “Nenovērsies!” ietvaros.

Filmas un videomateriāli pieejami sadaļā ["Izglītojošas filmas"](#)

Tematiskais ziņojums “Psihiskā veselība Latvijā”



Lai novērtētu situāciju psihiskās veselības jomā, Slimību profilakses un kontroles centrs ir sagatavojis un izdevis vairākus tematiskos ziņojumus “Psihiskā veselība Latvijā”, kurā ietverti rutīnas statistikas dati, informācija no populāciju pētījumiem, starptautiska līmeņa datu salīdzinājumi u.c., sniedzot plašu informāciju psihiskās veselības jomā.

Tematiskie ziņojumi pieejami mājaslapas sadaļā ["Pētījumi un ziņojumi"](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>