

## **PROGRAMMA**

### **"Veselības atjaunošanas rīcības plāns"**

#### **Grupās vadītāja palīgmateriāls**

Grupās vadītāja palīgmateriāls tapis projekta "Programma "Veselības atjaunošanas rīcības plāns"" ietvaros ar AS "Latvenergo" finansiālu atbalstu Sociālās palīdzības programmas ietvaros, ko administrē Fonds Ziedot.lv. Kā pamats metodiskajam materiālam ir izmantota Psihiatrijas Māsu apvienības izstrādātā rokasgrāmata "Pirmās atkal saslimšanas pazīmes" (2002).

Praktiskos uzdevumus var izmantot patstāvīgi un/vai kopā ar atbalsta personu.

Programma "Veselības atjaunošanas rīcības plāns" ietver trīs galvenās tēmas:

1. Kā veicināt savu psihisko veselību? Garīgā higiēna. Faktori, kas ietekmē psihisko veselību.
2. Pirmās atkal saslimšanas pazīmes.
3. Krīzes un pēc krīzes plāns.

#### **Kā veicināt savu psihisko veselību? Garīgā higiēna.**

##### **"Labie laiki" jeb kā uzturēt stabilu garīgo veselību.**

Būtiski precizēt kā cilvēks jūtas, kad viņam klājas labi. Kādas ir raksturīgākās aizraušanās, izjūtas, noskaņojums, domas, uzvedība un idejas. Ko viņš/a dara, lai uzturētu veselīgu dzīvesveidu un labu garastāvokli?

*Vingroju. Nūjoju. Gatavoju veselīgus salātus. Pastaigas. Brīvprātīgais darbs. Dārza darbi. Lasu grāmatas. Peldu, braucu ar riteni. Kontaktējos ar draugiem. Apmeklēju kino/ teātri/ koncertus/ publiskus pasākumus. Nodarbojos ar rokdarbiem. Krāsoju mandalas. Minu krustvārdu mīklas. Klausos mūziku. Veicu elpošanas vingrojumus. Spēlēju mūzikas instrumentus. Zīmēju/ gleznoju. Fokusējos uz pozitīvo. Skatos smieklīgus video. Eju pastaigās ar suni u.c.*

#### **Kādi faktori ietekmē psihisko veselību?**

*Fiziskās veselība. Dažāda veida emocionālas traumas. Atkarību izraisošo vielu lietošana. Attiecības un notikumi ģimenē. Attiecības ar draugiem. Mācību/ darba vide. Iedzimtība. Pašcieņas trūkums. Temperaments. Sociālās prasmes. Prasme risināt un tikt galā ar problēmām.*

#### **Krīzes un pēc krīzes plāns.**

##### **"Sliktie laiki" jeb garīgās veselības pasliktināšanās periods.**

Pārrunas par visgrūtāko situāciju, kad nepieciešama iejaukšanās / atbalsts.

Kas un kurš var palīdzēt stresa situācijās?

#### **Pirmās paasinājuma pazīmes. Rīcības plāns.**

Reti atkārtota saslimšana notiek negaidīti. Parasti vispirms manāmas brīdinājuma pazīmes – pazīmes, kas norāda, ka kaut kas nav kārtībā. Ja ar šīm pazīmēm iepazīstas, ir vieglāk apturēt vai

atvieglot atkārtotu saslimšanu.

Brīdinājuma pazīmes parasti parādās vienu vai dažas nedēļas pirms nopietna stāvokļa pasliktināšanās. Tās katram cilvēkam ir dažādas, bet dažas ir kopīgas – miega traucējumi, nemiers, trauksme, grūtības koncentrēties, biedējošas vai neparastas domas, nesaskaņas ar citiem, nogurums vai pārlietu liela aktivitāte, bailes.

Atkal saslimšanas pazīmju plāns ir paškontroles metode, kas dod iespēju atpazīt savas specifiskās agrīnās saslimšanas pazīmes un, veicot noteikta veida pasākumus, novērst veselības pasliktināšanos / slimības recidīvu.

Atkal saslimšanas pazīmju plāns palīdz iegūt lielāku kontroli slimības norisē un tādā veidā palielina patstāvību. Šis plāns sniedz iespēju novērst pazemojošas un/vai bīstamas situācijas, vairāk izbaudīt brīvību un pašnoteikšanos.

**Ar atkārtotu saslimšanu saistītās neērtības/ grūtības:**

- atkārtota saslimšana ir nomācoša,
- atkārtota saslimšana pārtrauc darbu vai ierasto dienas kārtību,
- tā aizņem laiku un izjauc nākotnes plānus,
- atkārtota saslimšana sarežģīt attiecības ar citiem cilvēkiem,
- atkārtotas saslimšanas dēļ zūd kontakti ar citiem cilvēkiem un draud vientulība,
- veselībai pasliktinoties bieži jāpalielina zāļu deva, rodas vairāk blakusparādību,
- pastāv risks nonākt slimnīcā,
- ar katru jaunu saslimšanas reizi pieaug risks, ka atveseļošanās laiks ieilgst,
- Ar katru jaunu saslimšanas reizi pieaug risks, ka par spīti ārstēšanai parādās arvien vairāk paliekošu simptomu.

**Priekšpazīmju metodikā veicamie pasākumi:**

- iemācīties atpazīt un nosaukt agrīnās priekšpazīmes,
- spēt izprast, kuras priekšpazīmes ir specifiskas,
- izlemt par veicamajiem pasākumiem agrīno priekšpazīmju izmaiņu gadījumos,
- darīt pieejamu agrīno priekšpazīmju plānu ģimenes locekļiem, citiem palīdzības sniedzējiem.

## Agrīno pazīmju lapa / praktiskais uzdevums

Agrinās pazīmes	Piezīmes
Es sarunājos un smejos pats pie sevis. Smejos nevietā.	
Man nekas nesanāk, man grūti tikt galā ar ikdienas pienākumiem.	
Mani pārņem un vajā dažādas kaites un man sāp dažādās ķermeņa vietās.	
Es esmu noguris un /vai nepietiek enerģijas.	
Man gribas izdarīt kādu muļķību.	
Es esmu kluss un noslēgts.	
Es pretojos vienkāršiem lūgumiem, vai pilnībā ignorēju tos.	
Man nav apetītes, ievērojams svara zudums.	
Man ir nemierīgs miegs, es bieži naktī pamostos.	
Jūtos viegli aizkaitināms. Esmu pārmērīgi kritisks.	
Es jūtos nevajadzīgs un bezspēcīgs.	
Man liekas, ka kāds iespaido manas domas/ rīcību.	
Cītiem ir grūti saprast to, ko gribu pateikt.	
Manas kustības ir palēninātas.	
Jūtos nospiests un nelaimīgs.	
Jūtu pastiprinātu uzbudinājumu.	
Man liekas, ka cilvēki smejas vai aprunā/ apspriež mani.	
Man šķiet, ka mani novēro.	
Es jūtos apjucis un nepārliecināts par sevi.	
Es jūtos agresīvs/ uzbāzīgs.	
Man liekas, ka es varētu būt / esmu kāds cits.	
Man ir sajūta, ka manas domas nepieder man.	
Es izjūtu spriedzi, bailes, trauksmi.	
Esmu aizmāršīgs un norobežojies.	
Mani nekas neinteresē. Jūtos vienaldzīgs pat ļoti svarīgās situācijās.	
Man ir grūtības koncentrēties. Nespēju tikt galā pat ar vienkāršām problēmām/ darāmām lietām.	
Es dīvaini uzvedos bez iemesla.	

Mani nesatrauc, kā es izskatos un ko esmu uzvilcis mugurā.	
Es mazāk vai vispār pārtraucu rūpēties par personīgo higiēnu.	
Es satraucos un dusmojos par katru sīkumu.	
Man ir nekontrolējamas skumjas un raudulība.	
Esmu rupjš un naidīgs.	
Es izolējos no apkārtējiem.	
Man ir hiperseksualitāte vai pilnīga neieinteresētība.	
Izjūtu neparastu jūtīgumu pret stimuliem (skaņu, gaismu, smaržu).	
Pārmērīga reliģiozitāte un aizraušanās ar okultām lietām.	
Izjūtu pārmērīgu nogurumu un miegainību.	
Nespēju veikt ierastos darbus.	
Lietoju alkoholu, narkotikas.	
Esmu sācis klaiņot .	
Esmu pārmērīgi, neierasti laipns.	
Es atsakos pieskarties lietām/ cilvēkiem.	
Es dzīvoju fantāziju pasaulē.	
Es gribu sev nodarīt / nodaru fiziskas sāpes.	
Es skatos vienā punktā / pastiprināti mirkšķinu.	
Mani pārņem izjūtas, ka man nav saiknes ar ķermeni.	
Es nespēju ievērot noteiktās tikšanās laikus.	
Jūtu pastiprinātu aizdomīgumu.	
Man ir grūti atšķirt realitāti no fantāzijām.	
Mani pārņem jaunas, intensīvas idejas/ domas.	
Es dzirdu balsis.	
Atsakos apmeklēt psihiatru.	
Man ir domas par pašnāvību.	

## Agrīno priekšpazīmju lapa

Piemērs nr.1: Čeiss

Indikātors	"Labie laiki" Stabils	"Sliktie laiki" Agrīnās pazīmes
Pastaigas	Nekādas papildus pastaigas.	Pastaigas uz neparastām vietām. Pastiprināti pārvietojos ar sabiedrisko transportu.
Garastāvoklis	Normāls, dažkārt trūkst enerģijas.	Izjūtu trauksmi, nemieru. Enerģijas pieplūdums.
Ēšanas režīms	Neizmainīta apetīte.	Pārmērīgi ēdu našķus.
Sociālie kontakti	Kontaktējos ar pazīstamiem cilvēkiem.	Kontaktējos ar svešiem cilvēkiem, esmu pārāk aktīvs, pat uzbāzīgs.
Naudas lietošana	Rīkojos ar apdomu.	Tērēju naudu nevajadzīgiem pirkumiem. Ziedoju un dāvinu naudu.
Pašajūta	Esmu vienkārši Čeiss.	Esmu cits cilvēks ar īpašām spējām.
Hobiji. Brīvais laiks	Lasu žurnālus, dažkārt apmeklēju sabiedriskās vietas.	Nav brīva laika. Esmu ļoti aktīvs. Metu ārā no dzīvokļa "liekās" mantas.
Miegs	Labs.	Slikts miegs, maz guļu.
Medikamenti	Lietoju pēc ārsta norādījumiem.	Nelietoju vispār, jūtos vesels.

Piemērs Nr.2: Armands

Indikātors	"Labie laiki" Stabils	"Sliktie laiki" Agrīnās pazīmes
Pastaigas	Katru dienu pastaigājos, vismaz 1 stundu.	Aizeju tikai uz veikalu.
Garastāvoklis	Parasts, dažreiz esmu nomākts.	Esmu aizdomīgs, trauksmais, kristisks.
Ēšanas režīms	Apetīte laba.	Nevēlos ēst, slikta dūša.
Sociālie kontakti	Kontaktējos ar tuviekiem, draudzeni.	Labprātāk laiku pavadu vientulībā. Izjūtu bailes no apkārtējiem cilvēkiem.
Naudas lietošana	Rīkojos ar apdomu.	Naudu netērēju, man tā ir vienaldzīga.
Hobiji. Brīvais laiks	Klausos mūziku, zīmēju, lietoju sociālos tīklus, braucu ar riteni.	Nekur neeju. Sēžu mājās, novēroju pa logu garāmejošus cilvēkus.
Personīgā higiēna	Ievēroju katru dienu.	Nav enerģijas ievērot higiēnu, vienaldzība.
Pašajūta	Esmu es pats. Viss kārtībā.	Mani apsmej kaimiņi. Man grib kaitēt.
Dzīvokļa uzkopšana	Uzkopju regulāri.	Netīru, traukus arī nemazgāju.

**Agrīno priekšpazīmju lapa / praktiskais uzdevums**

<b>Indikātors</b>	<b>Stabils</b>	<b>Agrīnās pazīmes</b>
Pastaigas		
Garstāvoklis		
Ēšanas režīms		
Sociālie kontakti		
Naudas lietošana		
Pašsajūta		
Hobiji. Brīvais laiks		
Miegs		
Medikamenti		

Dzīvokļa uzkopšana		
Personīgā higiēna		

### Paliekošie simptomi

Paliekošos simptomus ir grūti mazināt. Cilvēkam ir jārēķinās ar ilgstošu un grūtu darbu. Viņu vajadzētu iedrošināt nepadoties - ar laiku stāvoklis varētu uzlaboties. Piemērs ar ierosinājumiem, kurus izteikuši cilvēki, kas paši piedzīvojuši šos simptomus.

Problēma	Ko var darīt?
Apātija, trūkst dzīves jēga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piespiest sevi piedalīties kaut kur, kas var uzlabot manu pašsajūtu.</li> <li>• Izkopt paradumus un turēties pie tiem.</li> <li>• Darīt lietas noteiktos laikos.</li> <li>• Darīt kaut ko kopā ar citiem cilvēkiem.</li> </ul>
Neizjūt prieku un jūtas (nav labas sajūtas paša ķermenī).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katru dienu doties īsā pastaigā un censties atklāt kaut ko jaunu.</li> <li>• Katru dienu nedaudz palasīt.</li> <li>• Klausīties mūziku.</li> <li>• Runāt par jūtām arī tad, ja tās nav īpaši izteiktas.</li> </ul>
Grūti dalīties ar citiem savās izjūtās.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Būt kopā ar citiem arī tad, ja nav pietiekoši laba pašsajūta.</li> <li>• Piedalīties kādā aktivitātē, kas neprasa daudz sarunu.</li> <li>• Vienkārši klausīties nerunājot.</li> <li>• Runāt par domām un pieredzi.</li> <li>• Aprunāties ar pazīstamiem cilvēkiem.</li> </ul>



**Paliekošie simptomi / praktiskais uzdevums**

<b>Problēma</b>	<b>Ko var darīt?</b>

**PERSONĪGAIS PLĀNS/ Praktiskais uzdevums**

**Kā es sevi rakturotu brīžos, kad jūtos labi?**

---

---

---

---

**Kas man jādara katru dienu, lai saglabātu stabilu psihoemocionālo veselības stāvokli?**

---

---

---

---

**Ko es dažreiz/laiku pa laikam varētu darīt, lai uzturētu labu veselības stāvokli? Kad vai cik bieži man tas ir jādara?**

---

---

---

---

**Manas pirmās brīdinājuma pazīmes.**

**Pastāv risks, ka tuvojās paasinājums, ja parādās kāda no sekojošām brīdinājuma pazīmēm:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Kad man ir kāda no brīdinājuma pazīmēm, es rīkojos sekojoši:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Manas kontaktpersonas ir:**

<b>Vārds / piederība</b>	<b>Tālruna nr.</b>

**Ja manu kontaktpersonu nevar sameklēt, tad es vēlos kontaktēties ar:**

Vārds / piederība	Tālruna nr.

**Piederīgais (draugs, paziņa), kurš arī var palīdzēt:**

Vārds / piederība	Tālruna nr.

**Kad man parādās atkal saslimšanas brīdinājuma pazīmes, vēlos, lai citi cilvēki:**

Vārds / piederība	Konkrēti uzdevumi/ lūgumi

**Es nevēlos, lai sekojoši cilvēki piedalās manā aprūpē, ārstēšanās procesā brīdī, kad veselības ir pasliktinājusies:**

---

---

---

**Medikamenti, kurus es nepanesu:**

---

---

---

**Medikamenti, kuri man palīdz:**

---

---

---

**Ja es esmu bijis stacionēts, kas man pirmkārt ir jādara, kad atgriežos mājās?**

---

---

---

**Darbi, kurus jālūdz palīdzēt izdarīt citiem.**

---

---

---

**Lietas, kas man katru dienu jādara, lai es varētu pēc iespējas ātrāk atgūties no krīzes.**

---

---

---

**Lietas, ko nevajadzētu darīt.**

---

---

---

**Cilvēki, kuriem man ir jāpasaka paldies, jāatvainojas utml.**

---

---

---

## ZINĀŠANU LĪMEŅA NOVĒRTĒJUMA KARTE PAR GARĪGO VESELĪBU

Avots: "Групповая работа с психически больными по психообразовательной программе", Сальникова Л.И., Семенова Н.Д., Сторожакова Я.А., Висневская Л.Я., Шмуклер А.Б., Мовина Л.Г., Давыдов К.В., Дароднова А.С., Есяняц Ж.Л. (под редакцией Гуровича И.Я.; <http://mari-el.gov.ru/minzdrav/rpb/documents/specialistam>).

**Kā Jūs vērtējat savas zināšanas par to, kas ir jūsu slimības cēloņi, kas izraisa Jūsu garīgās veselības pasliktināšanos?**

Neko nezinu.	Zinu, bet nepietiekoši daudz.	Zinu pietiekoši daudz.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Kā jūs vērtējat savas zināšanas par slimības paasinājuma izpausmēm/simptomiem?**

Neko nezinu.	Zinu, bet nepietiekoši daudz.	Zinu pietiekoši daudz.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Kā jūs vērtējat savas zināšanas par paasinājuma simptomu novēršanas vai samazināšanas metodēm/veidiem/iespējām?**

Neko nezinu.	Zinu, bet nepietiekoši daudz.	Zinu pietiekoši daudz.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Vai jums ir zināšanas par medikamentu iespējamām blakusparādībām?**

Neko nezinu.	Zinu, bet nepietiekoši daudz.	Zinu pietiekoši daudz.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Vai jums ir zināšanas / izpratne par savu līdzestību (lomu, uzvedību) veselības aprūpē?**

Nē	Neesmu pārliecināts	Jā
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Vai jūs varat noteikt savus slimības simptomus / paliekošos negatīvos simptomus?**

Nē	Neesmu pārliecināts	Jā
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Kā jūs vērtējat savas zināšanas par psihiatriskās palīdzības veidiem?**

Neko nezinu.	Zinu, bet nepietiekoši daudz.	Zinu pietiekoši daudz.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

**Vai jūs vēlētos saņemt papildus informāciju par psihiatriskās palīdzības veidiem un iespējām?**

Nē	Neesmu pārliecināts	Jā
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5