

TU vari palīdzēt SEV vai DRAUGAM
zvanot uz bezmaksas
**BĒRNU UN PUSAUDŽU UZTICĪBAS
TĀLRUNI**

116111

VAI

rakstot uz e-pastu
uzticibaspasts116111@bti.gov.lv




Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija


MAN TEVIS PIETRŪKST...




**Kā dzīvot tālāk?
Kā samierināties ar tuva cilvēka nāvi?**



 Ja kāds pazīstams, tuvs cilvēks nomirst vai traģiski iet bojā, tas ietekmē arī mūsu dzīvi. Ir vajadzīgs laiks, lai pielāgotos dzīvei bez viņa.

 Saskaņoties ar cilvēka nāvi tiek piedzīvots zaudējums, kam raksturīgas sāras. Katram cilvēkam sārošana norit atšķirīgi.

 Iespējams, Tev ir grūti noticēt, ka ar laiku skumjas mazināsies. Šobrīd Tu vari palīdzēt sev ļauties skumjām un atmiņām par mirušo cilvēku, kas ir pirmais solis, lai pieņemtu zaudējumu un iemācītos dzīvot bez viņa.



TO, KĀ TU JŪTIES, VAR IETEKMĒT TAS:

- Cik tuvas bijušas tavas attiecības ar mirušo;
- Tava attieksme pret nāvi;
- Vai Tu esi bijis nāves liecinieks;
- Cik emocionāli atbalstīts Tu jūties;
- Tavs dienas režīms;
- Vai saņem psiholoģisko palīdzību;

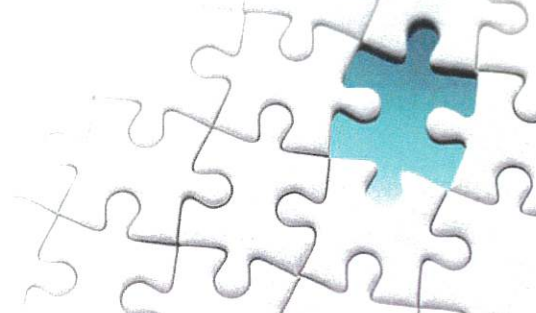


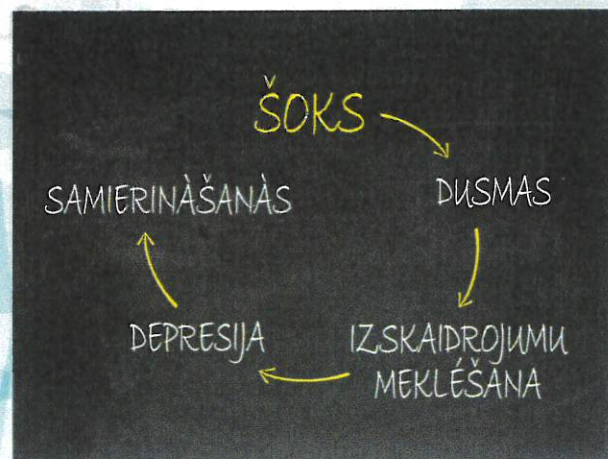
SASKAROTIES AR TUVA CILVĒKA NĀVI, TU VARI JUST:

- vispārēju nogurumu;
- vainas sajūtu;
- grūtības iemigt vai gulēt kā līdz šim;
- vientulības, atstumtības sajūtu;
- dusmas;
- bailes;
- noliegšanu;
- skumjas;
- grūtības pieņemt lēmumus;
- grūtības risināt problēmas;
- sekmju pazemināšanos skolā;
- vēlēšanās vainu meklēt citos cilvēkos vai apstākļos;
- izmaiņas ierastajos komunikācijas veidos;



- apetītes palielināšanos vai zudumu;
- fiziskas izmaiņas (sirdsklauves, caureja, trīcēšana, kustību koordinācijas traucējumi u.c.);
- vēlmi fiziski noslēpties;
- pēkšņas raudas vai smieklu lēkmes;
- aizkaitināmību;
- pārlietu lielas rūpes par citiem;
- grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumus;
- murgainus sapņus;
- nespēciskas sāpes ķermenī, jūtība pret skaņu, gaismu, temperatūras maiņu u.c.





SĒROŠANAS PROCESS

(1) ŠOKS

noliegums, apjukums, izvairīšanās

(2) DUSMAS

trauksme, bezspēcība, kauns, neiecietība, vainas apziņa

(3) IZSKAIDROJUMU MEKLĒŠANA

vēlme veidot attiecības ar citiem, stāstīt par notikušo, neveiksmīgi meklējumi rast izskaidrojumu notikušajā

(4) DEPRESIJA

nomāktība, bezspēcība, nespēks

(5) SAMIERINĀŠANĀS

rīcības plāns, pieņemšana, atgriešanās pie normāla ikdienas ritma

Svarīgi apzināties, ka dažreiz cilvēks nespēj tikt galā ar pārdzīvojumiem.

Tādēļ nepieciešama speciālistu palīdzība, lai atjaunotu garīgo veselību, turpinātu mācīties un veiktu ikdienas darbus.

PALĪDZI SEV:

- Pastāsti par savām domām un izjūtām skolas psihologam;
- Lūdz palīdzību vecākiem vai pieaugušajam, kuram Tu uzticies;
- Zvani uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111**;
- Raksti - uzticibaspasts116111@bti.gov.lv



SIRDS LŪST AIZ BĒDĀM... KĀ PARŪPĒTIES PAR SEVI?

Iespējams, Tu raudi, raudi un raudi un pēc visa, kas noticis Tev nenāk ne prātā domāt par veselīgu uzturu vai laicīgu došanos pie miera un tomēr.....

1. Runā ar citiem cilvēkiem par notikušo;
2. Atpūties vairāk, nekā parasti;
3. Atceries, ka Tavas izjūtas ir dabiska reakcija uz smagu stresa situāciju;
4. Atļauj sev justies slikti;
5. Centies darīt to, kas patīk un to, kas palīdz justies labāk;

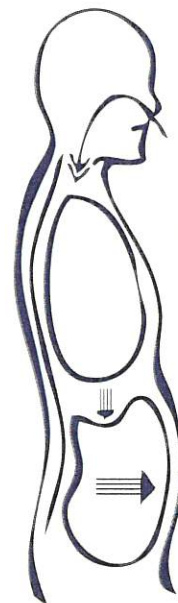


6. Uzturi ierasto dienas režīmu, cik tas ir iespējams;
7. Centies ēst kā parasti;
8. Samazini sāls, cukura, kofeīna daudzumu uzturā;
9. Palielini augļu, dārzeņu daudzumu ēdienkartē;
10. Vingro, vairāk kusties fiziski;
11. Raksti dienasgrāmatu, zīmē, raksti dzejoļus, vēstules;
12. Pielieto dziļās elpošanas vingrinājumus.



DZIĻĀ ELPOŠANA

1. Sākumā apsēdies, ieņem ērtu pozu;
2. Dziļi un lēni ieviec elpu. Iedomājies, ka vēderā ir balons, kurš Tev jāpiepūš;
3. Ieturi pauzi apmēram uz 2 sekundēm;
4. Lēni izpūt gaisu;
5. Atkārti vismaz 10 reizes.



IEELPA



IZELPA

