



SPĒKA PAKA



KRĪZE UN DEPRESIJA – KĀ ATPAZĪT UN RĪKOTIES?

„Krīze raksturu neveido. Krīze raksturu atklāj!”

- R. FRĪMANS

KRĪZE

KRĪZE ir stāvoklis, kurā cilvēks uztver notikumu / situāciju kā nepanesamas grūtības, kas pārsniedz cilvēka ierastos situācijas risināšanas veidus un galā tikšanas stratēģijas.

Ar krīzēm var satapties gan indivīdi un ģimenes, gan sabiedrības, valstis, pasaule. Bet šoreiz par Cilvēku un Krīzi.

KĀ KRĪZES ATŠĶIRAS?

ATTĪSTĪBAS JEB VECUMPOSMU KRĪZE

Attīstības jeb vecumposmu krīze, kas ir dabīga cilvēka ķermeņa un personības transformēšanās atbilstoši attiecīgajam vecumposmam, ik pa 10 gadiem. Izmaiņas skar gan cilvēka ķermeni, gan viņa personību un rada nosacījumus cilvēka attīstībai un briedumam.

TRAUMATISKAS JEB EMOCIONĀLĀS KRĪZES

Traumatiskas jeb emocionālās krīzes izraisa pēkšņs notikums / situācija. Apdraudēta tiek cilvēka dzīvība un drošība, sociālā identitāte un psihiskā funkcionēšana (domāšana un rīcība). Biežākie izraisītāji ir Zaudējums (cilvēka zaudējums, nāve, šķiršanās, veselības zaudējums), Aizvainojums (darba un ienākumu zaudēšana, invaliditāte, neuzticība, draudošs aizvainojums, nav pēcnācēju) un Katastrofas.

EKSISTENCIĀLĀS KRĪZES

Eksistenciālās krīzes skar dzīves jēgas meklējumus un atbildes meklējumus uz jautājumiem - kāpēc esmu?, kāpēc dzīvoju?, kāda visam jēga?

KĀDAS IR KRĪZES PAZĪMES?



EMOCIONĀLĀS PAZĪMES:

Trauksme, bailes, vainas sajūta, kauns, pazemojums, skumjas, sāras, pamestības, atstumtības sajūta, dusmas, vientulības izjūta, bezcerība, bezspēcība, bezpalīdzība.



FIZISKĀS PAZĪMES:

Nogurums, apetītes trūkums, sirdsklauves, sāpes krūtīs, trīce, drebuļi, svīšana, elpas trūkums, hipertensija, galvassāpes, bezmiegs, reibonis, slikta dūša, vemšana, caureja, pēkšņs hronisku slimību saasinājums.



KOGNITĪVĀS JEB UZTVERES PAZĪMES:

Palēnināta uztvere, domāšana, grūtības risināt problēmas, grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi, uzmanības nenoturība, grūtības atpazīt vietas, dezorientācija laikā un telpā, murgaini sapņi.



UZVEDĪBAS (ILGTERMIŅA) PAZĪMES:

Izmaiņas ikdienas aktivitātēs, izmaiņas ierastajos komunikācijas veidos, norobežošanās no citiem, alkohola / narkotiku lietošana, sabiedrībā nepieņemami izlēcieni, izmaiņas seksuālā uzvedībā / vajadzībās, jutība pret gaismu un skaņu, aizdomīgums, nespēja nomierināties un atpūsties.

KO DARĪT, JA SAPROTI, KA TEVI PIEMEKLĒJUSI KRĪZE?

- Atpūties vairāk nekā parasti;
- Runā vairāk ar citiem par notiekošo;
- Atceries, ka tavas izjūtas ir normālas reakcijas uz smagu stresa situāciju;
- Atļauj sev justies slikti un runāt par to ar citiem;
- Uzturi ierasto dienas režīmu;
- Ēd sabalansētu un regulāru uzturu, pat ja tev negribas;
- Vingro un vairāk kusties;
- Raksti dienasgrāmatu, zīmē, raksti dzejoļus, vēstules.

Atceries, ka krīze var būt kā priekšvēstnesis tauvojošajai depresijai, tāpēc velti tai nepieciešamo uzmanību, lai situāciju risinātu!

DEPRESIJA ir nopietna un plaši izplatīta saslimšana, kas skar jūtas, domas, uzvedību un fiziskās funkcijas. Ikviens kādā dzīves posmā var justies nelaimīgs vai bēdīgs, tomēr ir svarīgi saprast atšķirību starp bēdāšanos vai ciešanu no kāda depresijas veida. Depresija var rasties pēkšņi, bez brīdinājuma, tāpat to var izraisīt psiholoģiska trauma, stress un problēmas sadzīvē. Lai arī lielāks depresijas risks ir cilvēkiem gados, tomēr šī slimība ir izplatīta arī jauniem cilvēkiem, turklāt depresija var būt ģenētiski mantota no kāda ģimenes locekļa.

Vairāk depresijai ir pakļautas sievietes, tāpat slimību var izraisīt arī kāda fiziska saslimšana.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Emocionāli ir svarīgi nodrošināt iespēju izrunāties un tikt uzklautam, lai cilvēkam mazinātos spriedze un pamestības sajūta. Šim mērķim var palīdzēt atbalstoši un saprotoši draugi un radnieki. Psiholoģisko palīdzību var sniegt psihologs vai psihoterapeits. Ārsta-psihoterapeita konsultācijas palīdz atgūt līdzsvaru starp jūtām un prātu, dod iespēju nomierināties un meklēt risinājumus.

Psihisko palīdzību krīzes situācijās sauc par krīzes intervenci jeb iejaukšanos. Krīžu intervence parasti tiek īstenota 4-8 vīzišu laikā. Krīzes situācijā ir divas iespējas - iziet no krīzes sagrautam vai norūdītākam, gudrākam, spējīgākam, varošākam.

Informatīvo izdevumu sagatavojuši:

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” sērijas „Spēka paka” ietvaros.

Uzzini vairāk par biedrības darbību, aktivitātēm un iespējām iesaistīties – ienāc:

www.dzivibaskoks.lv



SPĒKA PAKA

Kas ir „Spēka paka”?

„Spēka paka” ir piecu informatīvo izdevumu sērija par jautājumiem, kas var kļūt aktuāli, uzzinot diagnozi „vēzis”, gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem.



Eiropas Komisija pret krūts vēzi
EUROPA DONNA dalīborganizācija
www.europadonna.lv



Dzīvības koks
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība
www.dzivibaskoks.lv

MEKLĒ MŪS ARĪ:

