

## PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA UKRAINAS KARA SITUĀCIJĀ

Domās par kara darbību Ukrainā var būt traucējošas, jo var izraisīt bailes un trauksmi. Jo ilgāk domājam un uztraucamies, fokusējamies uz negatīvo informāciju ilgstoši, varam nodarīt pāri savai garīgajai veselībai. Svarīgi atrast veidu, lai būtu informēts par notikumiem, tomēr rast iespēju pārmērīgi nebūt intensīvā uztraukumā, ilgstoši piedzīvot bailes vai trauksmi.



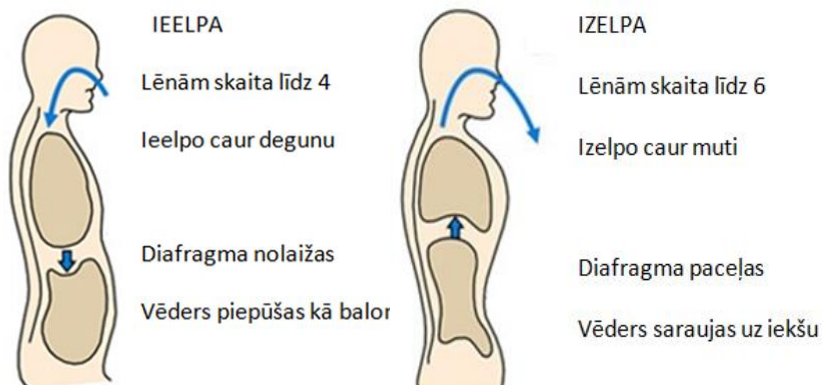
### Ieteikumi, kas var palīdzēt saglabāt mieru un garīgu veselību:

- **Atgādiniet sev, ka izjūtat atbilstošas emocijas tik neveselīgā situācijā.**

Izjust bezpalīdzību, izmisumu, trauksmi un bailes, pastiprinātas rūpes par saviem tuviniekiem, naidu un agresiju pret uztraukumu cēloni ir adekvātas un pilnīgi normālas emocijas.

- **Mēģiniet atrast konstruktīvus veidus kā atbrīvoties no emociju intensitātes.**

Bīstamās, nenormālās situācijās ir vēlme kliegt, bļaut, aizstāvēties, raudāt, reizēm histēriski smieties vai pat stingt un izjust šoku no dzirdētā, jo nepatīkamas un intensīvas emocijas ir grūti izturēt un just ilgstoši. Parasti ir vajadzība pēc iespējas ātrāk no viņām atbrīvoties. Lai mazinātu emociju stiprumu izmantojiet dziļas ieelpas un izelpas, izrunāšanos ar tuviniekiem vai draugiem, raudāšanu u.c.



- **Ierobežot, sargāt sevi no pārlietu liela informācijas daudzuma.**

Pārlietu liels informācijas daudzums, pastāvīgs negatīvu ziņu apjoms var paralizēt mūsu funkcionēšanu, lēmumu pieņemšanu, emociju vadīšanu un nākt par ļaunu veselībai. Ja nepieciešams, piespied sevi izvairīties no pastāvīgas informācijas meklēšanas, lai mazinātu jau tā esošo spriedzi. Vari noteikt informācijas limitu katrai dienai.



- **Vairāk nekā iepriekš nepieciešamas rūpes par sevi.**

Ja ikdienā mēs varam aizmirst un neaiziet uz ierasto sporta treniņu vai atcelt tikšanos ar draugiem, tad brīžos, kad mūsu ikdiena ir satricināta, rūpes par sevi ir prioritāte, lai spētu veikt pareizās darbības un pieņemt pareizos lēmumus, kā arī sniegt nepieciešamo palīdzību savai ģimenei vai citiem. Meditācija, apzinātības vingrinājumi, lūgšanas, pastaigas, sporta aktivitātes ir tikai dažas no metodēm, kas var palīdzēt atgūt psiholoģisko līdzsvaru.



- **Ikdienas rutīnas saglabāšana palīdz saglabāt mieru nemierīgos un mainīgos apstākļos.**

Ierastas darbības, ko darījām ikdienā var palīdzēt kaut vai uz mirkli stabilizēt pašsajūtu, atgriezt zināmu miera, drošības un stabilitātes sajūtas, piemēram, doties ik rīta skrējienā, vakara pastaigā, patīkamas grāmatas lasīšana ik vakaru, kā ierasts u.c.

- **Pamēģiniet sniegt palīdzību tiem, kam tā nepieciešama, savu iespēju robežās.**

Rūpējoties par savu veselību izsveriet pirms iesaistīties brīvprātīgo darbā, cik ilgstoši un ko varat darīt, lai palīdzētu. Bezpalīdzības un izmisuma emocijas var mazināt iesaistoties aktīvā palīdzības sniegšanā tiem, kam tas ir nepieciešams. Lai nekaitētu veselībai ieteicams to darīt ierobežotu laiku.



- **Meklējiet papildus palīdzību**, lai stiprinātu garīgo veselību. Iespēja saņemt gan attālinātas gan klātienē konsultācijas, gan profilaktiskos nolūkos, gan smagās krīzes situācijās, lai pēc iespējas novērstu piedzīvotās traumatiskās pieredzes sekas.

Profesionālu psiholoģisko palīdzību IeM amatpersonas var saņemt zvanot IeM veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologiem:

**Rīgā** - 67023553, 25667470, 28618182

**Valmierā** – 25666401

**Daugavpilī** - 67829867, 26369561

**Jelgavā** – 25667164, 28653435

**Liepājā** – 25668915



Arī zvanot uz Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts uzticības tālruni 67222922, 27722292.

**Lai Jums laba garīgā veselība!**