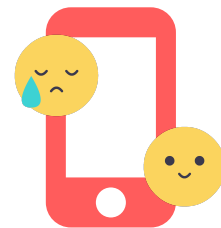


PASARGĀ SAVU PSIHISKO VESELĪBU ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS LAIKĀ

IR NORMĀLI JUST RAIZES, APJUKUMU, NEZIŅU, STRESU UN BAILES NO NEZINĀMĀ. SARUNAS AR CITIEM CILVĒKIEM, KAM UZTICIES, VAR PALĪDZĒT. IR ĪSTAIS LAIKS SAZINĀTIES AR ĢIMENES LOCEKĻIEM UN DRAUGIEM.



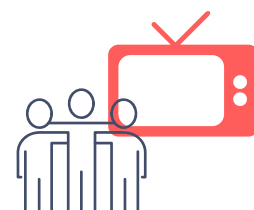
PALIEC MĀJĀS, SAGLABĀ VESELĪGU DZĪVESVEIDU. SAVĀ DIENAS KĀRTĪBĀ IEKĻAUJ PILNVĒRTĪGAS UN REGULĀRAS MALTĪTES, FIZISKAS AKTIVITĀTES DABĀ, PILNVĒRTĪGU MIEGU, SASKARSMI AR LĪDZCILVĒKIEM, IEVĒROJOT NEPIECIEŠAMOS DROŠĪBAS PASĀKUMUS.

NEIZMANTO ALKOHOLU, SMĒKĒŠANU VAI CITAS NARKOTISKĀS VIELAS, LAI TIKTU GALĀ AR SAVĀM ĒMOCIJĀM. JA JŪTIES NOMĀKTS, MEKLĒ IESPĒJU SAZINĀTIES AR MŪSU SPECIĀLISTIEM PA TĀLRUNI 25480566 UN SAŅEMTU PALĪDZĪBU PSIHISKĀS VESELĪBAS PASLIKTINĀŠANĀS GADĪJUMĀ.



ATRODI UZTICAMUS AKTUĀLĀS INFORMĀCIJAS AVOTUS, PIEMĒRAM, VESELĪBAS MINISTRIJAS TĪMEKĻA VIETNI WWW.VM.GOV.LV UN SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRA TĪMEKĻA VIETNI SPKC.GOV.LV, KUR SAŅEM JAUNĀKO INFORMĀCIJU.

IEROBEŽO SAVAS RAIZES UN UZTRAUKUMU, SAMAZINOT LAIKU, KO TU UN TAVA ĢIMENE PAVADA SKATOTIES VAI KLAUSOTIES PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU SAGATAVOTOS MATERIĀLUS PAR ĀRKĀRTAS SITUĀCIJŪ VĀLSTĪ, TĀDĒJĀDI SAMAZINOT IEKŠĒJO TRAUKSMI.



ESI ATBILDĪGS UN RŪPĒJIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU, MĒS ESAM GATAVI PALĪDZĒT!



PASARGĀ SAVU PSIHISKO VESELĪBU ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS LAIKĀ

Koronavīrusa straujā izplatība pasaulē rada sabiedrībā neziņu un nedrošību par to kā situācija attīstīsies tuvākajā laikā, radot stresu un trauksmi cilvēkos. Nepārtrauktie ziņu izlaidumi un sociālos tīklu ieraksti, situāciju tikai pasliktina, radot tiešu ietekmi uz cilvēka psihisko veselību, nemaz nerunājot par ietekmi uz cilvēkiem, kuri jau cieš no psihiska rakstura traucējumiem hroniski. Svarīgi ir apzināties un ne tikai ievērot higiēnas un drošības pasākumus, lai izvairītos no pašas vīrusa infekcijas, bet arī ievērot psihiskās veselības higiēnu, lai novērstu iespējamu psihiska rakstura traucējumu saasināšanos.

Ierobežo informācijas plūsmu un šķiro informācijas avotus

Informācijas apjoms, kas cirkulē par ārkārtas situāciju valstī gan medijos, gan sociālos tīklos, ir milzīgs. Šausminošas fotogrāfijas un raksti par vīrusa ietekmi no skartajām teritorijām var radīt iekšēju paniku un maldīgu priekšstatu par patieso situāciju, tādējādi vēl papildus lieki sevi satraucot. Svarīgi ir izvērtēt, kurš informācijas avots ir visuzticamākais un neitrālākais. Viens no galvenajiem ieteikumiem ir ierobežot laiku, ko Tu pavadi lasot vai skatoties materiālus, kas Tavu psihisko pašsajūtu pasliktina. Iespējams, efektīvākā metode ir noteikt konkrētu laiku, kad Tu pārbaudi jaunākās ziņas. Atceries, interneta vidē klejo daudz nekorektas informācijas un ne visi ziņu portāli to patiesumu pārbauda, šķiro informācijas avotus, uzticies pasaules vai valsts iestāžu oficiālai publicētai informācijai, piemēram, Veselības ministrijas tīmekļa vietnei un Slimību kontroles profilakses centra tīmekļa vietnei.

Uzturi saikni ar tuvajiem

Ir tikai normāli izjust raizes, apjukumu, neziņu, stresu un bailes no nezināmā – šis ir tikai dažas no emocijām, kas mūsu prātus pārņem šajās dienās. Šajā situācijā, kad cilvēki jūtas, vārda vistiešākajā nozīmē, izolēti un divatā ar savām emocijām, ir svarīgi uzturēt cilvēcisko saikni un komunicēt. Šis ir īstais laiks, lai pārliecinātos, ka tālrunī ir saglabāti pareizie telefona numuri un e-pasta adreses, lai varētu sazināties ar sev tuvajiem un mīļajiem cilvēkiem. Pārrunājiet gan eksistenciālas un nozīmīgas tēmas, gan vienkārši aprunājieties par to kā klājas. Kopības un vienotības sajūta spēcina mūsu psihisko noturību, kas palīdz pārvarēt jebkādus sarežģījumus, taču atceries, esi piesardzīgs un novelc robežas, ja jūti, ka šajā brīdī kāda sarunas tēma rada diskomfortu, informē par to savu sarunas biedru un pārejat pie citas tēmas.

Ieturi pauzi no sociālajiem tīkliem un izvērtē tajos esošo informāciju

Sociālajos tīklos klejo milzīgs masīvs ar neverificētu informāciju, kas papildināta ar tēmturiem #COVID19 vai #coronavirus, kur iespējams atrast informāciju par dažādām savvērestības teorijām saistībā ar vīrusa izplatīšanos, nepatiesiem pieredzes stāstiem u.t.t. Šāda veida informācijas atlase var izsaukt trauksmi un bezcerību. Esi piesardzīgs attiecībā pret lapām, kurām seko līdz sociālos tīklos, un izvairies no sekošanas tēmturiem, kas saistīti ar vīrusu. Sociālos tīklos aktīvi izslēdz no savas laika joslas ierakstus vai grupas, ja Tev šķiet tās pārāk nomācošas un šajā laikā liekas uzmācīgas. Uzsāc sociālo tīklu brīvdienas, lasi sen kārotas grāmatas vai aizraujies ar hobijiem

Velti laiku sev

Lai gan apkārt notiek tik daudz, ir nepieciešams rast laiku un parūpēties par sevi. Atrodies dabā, svaigā gaisā, protams, ievērojot visus nepieciešamos drošības pasākumus. Sporto, ēd veselīgi un dzer daudz ūdens. Piepildi savu laiku ar sev patīkamām nodarbēm, piemēram, grāmatas lasīšanu hobijiem. Pavadi laiku kopā ar saviem tuvajiem, esi klātesošs. Lai īsinātu laiku, daudzas kultūras iestādes visā pasaulē piedāvā tiešsaistes izklaides iespējas, piemēram, Ņujorkas Metropolitēna operas tīmekļa vietnē bez maksas ir iespējams vērot pasaulslaveno operu ierakstus, Jaunā Rīgas teātra aktieris Gundars Āboliņš piedāvā noklausīties dažādu literāru darbu video lasījumus, sociālos tīklos ir izveidoti neskaitāmi izaicinājumi kā pārļaut ārkārtas stāvokli valstī.

ESI PIESARDZĪGS UN RŪPĒJIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU!

