

# KĀ PALĪDZĒT SEV?

ĪSS CEĻVEDIS PUSAUDŽIEM  
PAŠPALĪDZĪBAS TRIKOS



Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis 116111



## Ieskaties sevī

Pēdējais gads līdzinās viesuļvētrai, kas iepriekš Latvijā nav piedzīvota! Tā kājām gaisā sajaukusi visu tik pierasto - mācības notiek datora ekrānā, draugi, ar kuriem varēja izsmieties un parunāt, šķiet neaisniedzamā attālumā, dusmas, skumjas un satraukums piemeklē arvien biežāk. Un vecāki? Lai gan cenšas palīdzēt, reizēm šķiet, ka vienkārši gribas palikt vienam un dusmās kliegt spilvenā, vai mest ar vāzi pa sienu. Pirmā lieta, kas jāsaprot - šis laiks ir grūts! Un ir normāli, ja brīžiem izzogas dažādas sajūtas un domas. Ieskaties sevī - dusmojies? Ilgojies? Skumsti? Jūties nenovērtēts? Saprotot, ko jūti, vieglāk izprast, kas Tev vajadzīgs, lai justos labāk!

Vai esi domājis, kas notiek, kad bumbu centies pastumt zem ūdens? Ar laiku to paliek arvien grūtāk noturēt, un tad, kad palaid to vaļā, tā no ūdens izšaujas ar milzīgu spēku! Tāpat ir ar Tavām emocijām un domām - ja centies nejust, nostumt malā, noslēpt no sevis, sākumā tas izdodas, bet tad paliek arvien grūtāk turēt tās "zem ūdens" un tās izsprāgst ārā ar tādu jaudu, kas nogāž no kājām! Izmaiņas var būt sarežģītas ikvienam - apsolu, ka Tu ar savām grūtajām emocijām neesi viens! Tavas sajūtas nav nepareizas vai sliktas - Tu esi kāds, kurš līdzās miljoniem citu, nonācis iepriekš nepieredzētā situācijā, un ik dienu cenšas saprast, kā justies labāk.

Par laimi, tiešām ir vairāki veidi, kā sev palīdzēt! Jā, daži no tiem droši vien ir dzirdēti, bet vai esi izmēģinājis? Protams, ja ilgstoši jūties nomākts, nespēj veikt ikdienas uzdevumus un jūties iztukšots, aicinām aprunāties ar vecākiem vai citiem uzticamiem pieaugušajiem, bet, ja enerģijas baterijas vēl nav pavisam beigušās, dažas no tālākminētajām metodēm tiešām var palīdzēt!



**1** **Izgulies!** Viegli pateikt – grūti izdarīt? Taču miega trūkums var kaitēt fiziskajam un emocionālajam stāvoklim! Izveido regulāru miega grafiku, un drīz Tu pieradīsi laicīgi aizmigt un pamosties – parasti pusaudžiem nepieciešamas 8-10 stundas miega!

**2** **Elpo dziļi!** Izjūti uztraukumu? Dziļi elpot un vienlaicīgi uztraukties ir neiespējami! Skaitot līdz četri, lēnām ieelpo un atkal skaitot līdz četri – izelpo, uzmanību koncentrējot tieši uz elpu. Atkārto šo vingrinājumu vairākas reizes.

**3** **Meditē!** Pierādīts, ka apzināta meditācija maina smadzeņu struktūru un funkcijas. Tas ir lielisks veids kā relaksēties, samazināt stresu, trauksmi!

**4** **Radi!** Raksti kriminālromānu, glezno, zīmē, fotografē, dejo – jebko, kas ļauj Tavam radošumam plūst! Izpaud savas emocijas caur mākslu. Un nav nepieciešams tiekties pēc pilnības, vienkārši ļaujies!

**6** **Sporto!** Ir treniņi spēkam, izturībai. Kas Tevi vairāk saista? Vari vienkārši iziet pastaigāties – arī pastaiga svaigā gaisā palīdz samazināt depresiju, trauksmi.

**5** **Sazinies ar draugiem!** Pētījumi ir atklājuši, ka sarunas ar draugiem par to, kas ar Tevi notiek, novērš izdegšanu un veicina labizjūtu. Nav būtiski, cik draugu ir sociālajos tīklos, pietiek tikai ar kādu īpašu draugu, ar kuru vari aprunāties no sirds!

**8** **Pagatavo pusdienas!** Svarīgs ir daudzveidīgs un sabalansēts uzturs, kā arī gatavošana var sniegt pozitīvas emocijas! Ieskaties kādā receptē, pagatavo pusdienas un pacienā savus mājniekus.

**7** **Atgriezies pie dabas!** Atceries laiku, kad izbaudīji lielisku saullēktu vai saulrietu, devies brīnumainā pastaigā, brauci ar velosipēdu pa parku, spēlējies sniegā vai jūras smiltīs, pastaigājies pa savu apkārtni? Atceries, kā Tu juties? Cilvēka attiecībās ar dabu ir kaut kas mierinošs, dabasskati, skaņas un smaržas sniedz pozitīvas emocijas. Kā arī, uzmanības pārslēgšana uz "šeit un tagad", mazina trauksmi!



# 9

**Nekritizē sevi!** Liela daļa cilvēku pieraduši paši sevi skarbi kritizēt, sāpināt. Neļauj savam iekšējam kritiķim pārņemt varu! Izturies pret sevi ar rūpēm, sapratni un piedošanu - Tu esi to pelnījis! Iekšējais kritiķis nav objektīvs!

# 10

**Dalies ar labo!** Varbūt kādam līdzcilvēkam vajadzīga palīdzība? Ķīmiskās vielas, ko izdala smadzenes, sniedz cilvēkam gandarījumu, ja viņš kādu apdāvina, izpalīdz. Pat niecīgs darbs, ļauj izjust sajūtu, ka Tu spēj pozitīvi ietekmēt notiekošo sev apkārt un kāda cita cilvēka dzīvi.

# 11

**Neturi pie sevis!** Nevienmēr pietiek spēka un drosmes par savām sajūtām un domām kādam stāstīt, tomēr neturi tās pie sevis! Visu, kas sakrājies, izliec uz papīra! Dienasgrāmata ir labs veids, kā iepazīt sevi tuvāk - saprast, kas palīdzējis, kā esi juties iepriekš.

# 12

**Novērtē!** Tas, kā mēs jūtamies, ietekmē to, kā uztveram notiekošo un pasauli. Ja jūtamies slikti, ir viegli ieraudzīt visā tikai negatīvo, tomēr atceries, ka vienmēr vari atrast kaut ko labu! Garda tēja, smieklīga ziņa no drauga, smaržīgs roku krēms, laba saruna - tas viss skaitās! Centies atrast un pierakstīt labās lietas, kas notikušas dienas laikā - laiks novilkt negatīvās brilles!

# 13

**Spēlēties ar mājdzīvniekiem!** Rūpējoties un samīļojot dzīvniekus, Tu vari dot un pretī saņemt mīlestību. Ja Tev nav sava mājdzīvnieka, interesējies par tādu iespēju kādā no dzīvnieku patversmēm.

# 14

**Esi savs draugs!** Izturies pret sevi ar iecietību, līdzjūtību un sapratni - Tu esi pelnījis mīlestību, iedrošinājumu un rūpes!

# 15

**Meklē palīdzību!** Tev nav jātiek galā ar visu vienam pašam! Jebkurā laikā zvani 116111, raksti čātā vai uz epastu (informācija - [www.uzticibastalrunis.lv](http://www.uzticibastalrunis.lv)), lejupielādē aplikāciju "Uzticības tālrunis".

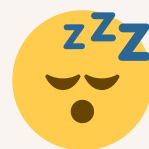




# PARŪPĒJIES PAR SEVI



**VELTI LAIKU MIEGAM**



**APGŪŠTI DZIĻO ELPOŠANU VAI  
MEDITĀCIJU**



**PAGATAVO SEV GARDU  
MALTĪTI**



**PIERAKSTI SAVAS  
SAJŪTAS  
DIENASGRĀMATĀ**



**SAZINIES AR DRAUGIEM**



**ĻAUJIES RADOŠUMAM -  
ŽĪMĒ, RAKSTI,  
FOTOGRAFĒ, DEJO**



**JA VAJADZĪGS  
ATBALSTS, SAZINIES AR  
116111**



**Katru dienu izvēlies kādu aktivitāti un atzīmē, kad tā paveikta!**

## MĪLAIS PUSAUDZI!

*Tu esi vērtīgs, mīlams,  
vajadzīgs un svarīgs gan tad,  
kad Tev viss izdodas, gan tad,  
kad neizdodas kā cerēts!  
Ja Tev kādreiz tas piemirstas,  
vienmēr esam blakus, lai  
atgādinātu!*

*Tavs bērnu un pusaudžu  
uzticības tālrunis 116111*

