

PAŠPALĪDZĪBAS METODES

PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI
pusaudžiem



Slimību profilakses un
kontroles centrs

PAŠPALĪDZĪBA ir rūpes par sevi, ikdienā praktizējot metodes, kas uzlabo labsajūtu gan privātajā, gan skolas dzīvē. Pašpalīdzības metodes var palīdzēt pārvarēt uztraukumu, mazināt nogurumu un skumjas, kā arī palielināt enerģijas līmeni.

BIEŽĀK IZMANTOTĀS PAŠPALĪDZĪBAS METODES:

1 Izveido **strukturētu dienas plānu**, kurā iekļauj laiku mācībām, mājasdarbiem, regulārām atpūtas pauzēm, hobijiem un laika pavadīšanai ar ģimeni vai draugiem. Neaizmirsti arī par regulārām, veselīgām ēdienreizēm. Vēlams **secīgi sakārtot** dienas aktivitātes, sākot ar svarīgākajām.



2 Fiziskās aktivitātes ir lielisks veids, kā uzlabot vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību. Bērniem un pusaudžiem tiek rekomendētas **vidējas līdz augstas intensitātes** (braukāšana ar velosipēdu, aktīva dejošana, peldēšana u.c.) fiziskās aktivitātes **vismaz 60 minūtes dienā**.



! Ar fiziskajām aktivitātēm sāc nodarboties pakāpeniski!

3 Velti pietiekamu laiku kvalitatīvam miegam. Pusaudžu miega ilgumam vajadzētu būt **8–10 stundām diennaktī**.



4 Izmēģini muskuļu relaksācijas tehniku, pakāpeniski sasprindzinot un atslābinot ķermeņa muskulatūru. Vingrinājumu atkārto **3–5 reizes**.



Brīžos, kad izjūti spriedzi, kontrolē savu elpošanu, **praktizējot dziļās elpošanas tehniku**.

5 KĀ VEIKT DZIĻO ELPOŠANU?



Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turot taisnu muguru



Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru – uz vēdera



Skaitot līdz 4, lēnām ieelpo caur degunu



Ieturi nelielu pauzi



Skaitot līdz 6, izelpo caur muti



6

Centies pārslēgt uzmanību no domām, kas Tev liek satraukties, uz jebkādam citām (lai vieglāk pārslēgtu uzmanību, **uzraksti sliktās domas uz lapas**).



7 Saņem atbalstu, **pavadot brīvo laiku ar draugiem un ģimeni**. Izstāsti sev tuvajiem, kā jūties. **Mācies runāt arī par savām dusmām un pārdzīvojumiem**.



8 Centies atrast līdzsvaru starp skolu un privāto dzīvi. **Apzinies savas vajadzības un jūtas**. Pēc skolas ieplāno laiku ne tikai mājasdarbu izpildei, bet arī **saviem hobijiem un atpūtai**.



9 Rūpējies par sevi un savu ķermeni, piemēram, dodies pastaigā pa parku vai mežu, ej siltā dušā vai vannā u.c. Katras dienas beigās pasaki sev **trīs pateicības vārdus**.



LAI UZTURĒTU LĪDZSVARU STARP IKDIENAS DARBIEM UN RŪPĒM PAR SEVI, PAŠPALĪDZĪBAS METODES IR JĀPRAKTIZĒ REGULĀRI!