

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



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

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti
Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005.
Tālr.: +371 67501590. E-pasts:
pasts@spkc.gov.lv; www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

- x.com/SPKCentrs
- facebook.com/SPKCentrs
- instagram.com/cdpc_latvia
- Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"



Slimību profilakses un kontroles centrs

PAŠPALĪDZĪBAS METODES PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI pieaugušajiem

PAŠPALĪDZĪBA ir rūpes par sevi, ikdienā praktizējot metodes, kas sekmē labsajūtu gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē. Pašpalīdzības metodes var palīdzēt pārvarēt stresu, mazināt spriedzi un izdegšanas risku, kā arī palielināt enerģijas līmeni.



BIEŽĀK IZMANTOTĀS PAŠPALĪDZĪBAS METODES:

1 Izveido **strukturētu dienas plānu**, kurā **plānākurā** iekļauj ikdienas izpildei, regulārām atpūtas pauzēm, brīvā laika aktivitātēm un laika pavadīšanai ar sev tuvajiem. Neaizmirsti arī par regulārām, veselīgām ēdienreizēm.



Vēlams dienā veicamos darbus sakārtot **prioritārā secībā**.

2 **Fiziskās aktivitātes** ir lielisks veids, kā uzlabot vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību. Pieaugušajiem tiek rekomendētas **vidējas intensitātes** (peldēšana, aktīva dejošana, intensīva pastaiga u.c.) fiziskās aktivitātes **vismaz 150 minūtes nedēļā**.



Ar fiziskajām aktivitātēm sāc nodarboties pakāpeniski!

3 Velti pietiekamu laiku kvalitatīvam **miegam**. Pieaugušo miega ilgumam vajadzētu būt **vismaz septiņām stundām diennaktī**.



4 Praktizē progresīvo **muskuļu relaksāciju**, secīgi sasprindzinot un atslābinot ķermeņa muskulatūru.



Vingrinājumu atkārtoti **3–5 reizes**.

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

5 KĀ VEIKT DZIĻO ELPOŠANU?

IEELPAS LAIKĀ PIEPŪT VĒDERU KĀ BALONU



IZELPAS LAIKĀ IEVELC VĒDERU UZ IEKŠU



Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turot taisnu muguru



Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru – uz vēdera



Skaitot līdz 4, lēnām ieelpo caur degunu



leturi nelielu pauzi



Skaitot līdz 6, izelpo caur muti

6



Centies pārslēgt uzmanību no trausmainām domām uz jebkādam citām. Lai vieglāk pārslēgtu uzmanību, izmēģini **pierakstīt uz lapas** savas trausmainās domas.

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 darbu un privāto dzīvi. Pēc darba laika **izslēdz ar darbu saistītos paziņojumus datorā un telefonā, apzinies savas vajadzības un jūtas**, nodarbojies ar saviem **hobijiem** un **relaksējies**.