



EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS NEDĒĻA 2016 **10.-14. oktobrī**

Kopš 1992. gada 10.oktobra atzīmē kā Pasaules Psihiskās veselības dienu. Savukārt Latvijā to kopš 2012.gada popularizē Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas katedra un klīnika, sadarbībā ar Latvijas Medicīnas studentu apvienību un Sabiedrības veselības fondu, rīkojot Emocionālās veselības nedēļu.

Šogad Psihiskās veselības dienas tēma veltīta emocionālu krīžu aktualizācijai. Emocionālas krīzes un psihoterapeitiskas palīdzības nepieciešamība krīzes situācijās šobrīd ir īpaši aktuāla, jo cilvēki nonāk pēkšņās emocionāli smagās situācijās gan ikdienas notikumu, gan starptautiski politisku procesu dēļ. Kā zināms, emocionāla krīze var cilvēkam uz ilgāku laiku radīt psihiskās veselības bojājumus. Savukārt psihiskā veselība ir būtisks priekšnosacījums labai fiziskai veselībai, attiecību kvalitātei un personības izaugsmei.

Rīgas Stradiņa Universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas katedras vadītāja, profesore Gunta Ancāne: "Šogad Psihiskās veselības dienas ietvaros, mēs rīkojam atvērtās lekcijas gan profesionāļiem, gan visiem interesentiem par aktuālām tēmām. Akcentēsim divu veidu krīzes - pirmā, pasaulē šobrīd tik visuresošās emocionāli traumatiskās krīzes un otras - eksistenciālās krīzes, kuras, lai arī pieskaitāmas cilvēka personības normālam attīstības procesam, pēdējos gados norit īpaši pamanāmi neprognozējami, satraucošu un globālu vērtību maiņas dēļ."

Veselības ministre Anda Čakša: "Iespējams, ikdienā mēs pārāk fokusējamies uz mūsu fizisko veselību, taču novārtā atstājam savu psihisko veselību, taču arī to iespējams trenēt un kopt tāpat kā ķermeni. Mūsu veselība ir gan fiziskā, gan psihiskā saskaņa. Es ļoti ceru, ka vesela psihe kļūs par mērķi ne tikai veselības politikas izpratnē, bet katrā ģimenē un darba vietā, jo Psihiskās veselības diena ir tikai reizi gadā, bet darbam ar sevi un vidi jānotiek katru dienu."

Hosams Abu Meri, ārsts gastroenterologs, 12. Saeimas deputāts: "Man jāsaka, ka kuņģa un zarnu trakta problēmas arī sākas galvā. Emocionālās problēmas ļoti tieši

ietekmē šo orgānu stāvokli un darbību. Tāpēc ikvienam no mums būtu svarīgi pievērst uzmanību tam, kas notiek mūsu galvās, saprotot, ka cilvēkam, kurš labi jūtas emocionāli, arī fiziskā veselība būs labāka."

Emocionālās veselības nedēļas ietvaros no 10.-14. oktobrim Rīgas Stradiņa Universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas katedra un klīnika organizē atvērtās lekcijas, kas būs interesantas un noderīgas gan nozares profesionāļiem, gan cilvēkiem, kuriem rūp sava un apkārtējo emocionālā veselība.

EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS NEDĒĻAS 2016 PROGRAMMA

10.oktobrī, plkst.10.00

Atvērto durvju diena. Atklāšana ar prof. Dr.med. Guntas Ancānes uzrunu un medicīnas nozares profesionāļu diskusiju par psihisko veselību un emocionālo labsajūtu.

Vieta: Kapseļu iela 23, 1.stāvs

11.oktobrī, plkst.18.00 - 20.30

Lekcijas medicīnas studentiem sadarbībā ar Latvijas Medicīnas studentu apvienību:

- 1) "Posttraumatiskā stresa sindroms". Dr.Jeļena Vrubļevska
- 2) "Izdegšanas sindroms. Kā no tā izvairīties?". Dr.Dace Jubase-Krūmiņa

Vieta: Kapseļu iela 23, 1.stāvs

12.oktobrī, plkst.18.00 – 20.00

Lekcija ārstiem - rezidentiem "Jaunā ārsta emocionālie izaicinājumi". Dr.Artūrs Miksons.

Vieta: Kalnciema kvartāla Vīna veikala zālē

13.oktobrī, plkst.18.00 – 20.00

Lekcija "Vesels mājās, vesels darbā". Dr.Artūrs Ancāns.

Vieta: Kalnciema kvartāla Vīna veikala zālē

14.oktobrī, plkst.18.00 – 20.30

Noslēgums ar prof.Dr.med. Guntas Ancānes lekciju "Kā būt apmierinātai un apmierinātam ar dzīvi?". Vieta: Kapseļu iela 23, 1.stāvs

Dalība visos pasākumos bez maksas. Pieteikšanās sūtot e-pastu uz

info@psihosomatika.lv vai zvanot pa tālruni **+371 676 25 655**.

Informācija medijiem:

Vita Keštere

Rīgas Stradiņa Universitātes Psihosomatiskās medicīnas
un psihoterapijas klīnikas biroja vadītāja

Telefons: 25456603

Epasts: vita.kestere@psihosomatika.lv