



Informācija medijiem:

13.10.15.

Cik emocionāli vesels esi tu?

Fiziskā veselība, personības nepārtraukta attīstība un izaugsme, pāra attiecību kvalitāte un satiecība ģimenē – šīs vērtības spēj nodrošināt emocionālā veselība, par ko ir jā rūpējas visu dzīvi un kas ir jānodrošina saviem bērniem, secināts RSU Psihosomatikas medicīnas un psihoterapijas klīnikas rīkotajā Emocionālās veselības nedēļā.

“Visbiežāk uztraucamies tieši par fizisko veselību, savukārt emocijas noliekam otrā plānā. Jāsaprot, ka fiziskā veselība ir tiešā veidā atkarīga no emocionālās veselības. Esam taču pamanījuši, ka mēdzam saslimt no paaugstināta stresa vai pārslodzes darbā. Emocionāli vesels cilvēks šādas situācijas piedzīvo reti, jo pastāv par savu viedokli, spēj realizēt izvirzītos mērķus, tiek galā ar bezpalīdzību, bailēm, stresu un kopumā ir apmierināts,” stāsta **profesore, ārste, Eiropas Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas ārstu asociācijas prezidente Gunta Ancāne.**

Emocijas ir viens no svarīgākajiem mehānismiem, kas mūsu organismam palīdz adaptēties, iedzīvoties jaunā vidē (bērns sāk iet bērnudārzā vai skolā, pieaugušais nomaina darbu, ģimene maina dzīvesvietu u.tml.). Adaptēties nozīmē – izdzīvot, saglabājot labu veselību. Ja kāds nespēj adaptēties vidē, kurā jādzīvo, viņam ievērojami pasliktinās fiziskā veselība.

Ārsts Artūrs Miksons uzsver: “Mēs par maz saviem bērniem uzdodam jautājumu: “Kā tu jūties?”, nepievēršam uzmanību, ja dzirdam tik nepaplašinātu atbildi kā “labi” vai “normāli”. Tikai no vecākiem ir atkarīga bērna emocionālā un fiziskā labsajūta. Ja bērna uzvedību vērtē kā problemātisku, visticamāk, zināmas problēmas ir ģimenē – pāra attiecībās, vecāku un bērna attiecībās –, un ne vienmēr tās ir acīmredzamas. Jāatceras, ka bērni tiešā veidā atspoguļo vecāku uzvedību un emocijas.”

Uzdod sev šos jautājumus, lai novērtētu, kāda ir tava emocionālā veselība!

* **Cik bieži es slimoju?** Bieža slimošana var būt kā sekas emocionālajai nelabsajūtai (distresam). Protams, vienmēr jāpārbauda, vai iemesls nav fizisks. Ja analīzes ir normālas, bet cilvēks turpina slimot, visbiežāk jādomā par emocionālo pusi.

* **Cik veiksmīgs es esmu savā darbā?** Ja esi emocionāli vesels, māki tikt galā ar stresu, spraigām situācijām, tad lielākajā daļā gadījumu būsi veiksmīgāks un tavs ienākumu līmenis būs augstāks. Svarīgi, cik lielā mērā cilvēks ir iekšēji apmierināts ar sevi un kā viņš to saskata, kā citi to redz. Ja nejūties apmierināts ar sevi, savu darbu, jūties nepārliecināts, šīs emocijas projicēsi uz citiem. Ģimene sāks uzskatīt, ka par maz pelni, neattīsties utt. Vēl viens papildu darbs neatrisinās situāciju, jo kādā brīdī izdegsi.

* **Vai es sevi pilnveidoju?** Emocionāli veselāks cilvēks ir tāds, kurš domā par savu attīstību – jaunu valodu apguve, grāmatu lasīšana, kursu apmeklēšana, jauni vaļasprieki u.c. Būtiska ir vēlme uzzināt ko jaunu, sociālā aktivitāte un dažkārt arī vientulība, kas nekādā gadījumā neliek tev justies slikti.

* **Kādas ir manas attiecības ar partneri un bērniem?** Ja tev ir bērni, kuri bieži slimo vai ir kļuvuši noslēgti vai ļoti dusmīgi, tas var liecināt, ka ģimenes attiecībās kaut kas nav kārtībā. Tie var būt vecāku savstarpējie konflikti, nesaskaņas utt. Savukārt, ja kāds no partneriem bieži slimo, tad simptoms tiek izmantots kā sava veida komunikācija. Partneris vēlas ko pateikt – rūpējies par mani, atbalsti, man pietrūkst tavas uzmanības! Ar vēdera vai galvas sāpēm tiek panākts vēlams rezultāts – otrā pusīte pievērš pastiprinātu uzmanību un izrāda lielākas rūpes nekā ikdienā. Vēl viens aspekts,

kas liecina par pāra harmoniskām attiecībām, ir vēlme attīstīties abiem. Ja viens vēlas izaugt, sportot, iet ārpus mājas, bet otrs to nesaprot un nevēlas “iet līdzī”, tad agri vai vēlu var rasties nesaskaņas.

Par RSU Psihosomatikas un psihoterapijas katedru un klīniku:

RSU Psihosomatikas un psihoterapijas katedra (pirmos 3 gadus – kurss) Rīgas Stradiņa universitātē strādā kopš 1994. gada, 2011. gadā pie katedras tika izveidota klīnika kā RSU studentu apmācības un pētījumu bāze. Tās misija indivīda līmenī ir aktualizēt psihiskās (emocionālās) veselības nozīmi somatisko slimību novēršanā un ārstēšanā. Sabiedrības līmenī misijas apziņa balstās uz faktu, ka psihiskās veselības veicināšana ir ne tikai medicīniska, bet arī sociāli kulturāls un politisks jautājums – veseli, nobrieduši, uz attīstību un pilnveidošanos orientēti cilvēki ir visas sabiedrības ieguvums. Klīnika radīta ar mērķi dot iespēju cilvēkiem ārstēties pie augsti profesionāliem un savā darbā ieinteresētiem psihosomatiskās medicīnas/psihoterapijas speciālistiem, kā arī dot iespēju medicīnas studentiem un rezidentiem padziļināti apgūt psihosomatisko traucējumu un slimību diagnostiku un ārstēšanu.

Papildu informācija:

Marta Bormane,

projekta koordinatore

Tālrunis: 28445084,

e-pasts: marta@mammam.lv