



**PUSAUDŽU**

**DEPRESIJA**

# Kam ir domāts

## šis materiāls?

Šajā bukletā ir vispārīgs ieteikumu kopums par to, kā Tu vari sev vai savam draugam palīdzēt, ja esi saskāries ar depresiju vai tās pazīmēm. Šie ieteikumi Tev var būt lietderīgi, lai izprastu, kas ar Tevi vai Taviem līdzcilvēkiem šobrīd notiek. Iespējams, Tev ir sajūta, ka šobrīd esi viens pats, un tā ir smaga vieta, kur atrasties. Mums rūp, kas ar Tevi notiek, un mēs ticam, ka šis buklets sniegs Tev nepieciešamo informāciju, lai spertu pirmos soļus situācijas risināšanā. Droši sazinies ar Pusaudžu resursu centru (PRC), ja Tev ir nepieciešama konsultācija ar mūsu speciālistu vai papildu informācija. Kopā mēs varam vairāk!

# Svarīgs dzīves posms

Jauniešiem nav nekas neparasts piedzīvot “hormonu vētru” vai justies “ne savā ādā”. Pusaudža gadi vienmēr ir nemierīgs laiks ar daudzām fiziskām, emocionālām, psiholoģiskām un sociālām pārmaiņām, kas pavada šo dzīves posmu.

Nereālas akadēmiskās, sociālās vai ģimenes gaidas var radīt spēcīgu atraidījuma sajūtu un dziļu vilšanos. Kad skolā vai mājās kaut kas noiet greizi, var sajūta, ka nekas nesanāk, un var būt grūti nokontrolēt savas emocijas. Var būt izjūtas, ka dzīve nav godīga vai ka lietas “nenotiek, kā tām jānotiek”. Jaunieši var justies saspringti un apjukusi. Bieži vien situācijas var saasināties, jo viņi tiek “bombardēti” ar pretrunīgām ziņām no vecākiem, draugiem un sabiedrības. Mūsdienu tīņi ir lielākā informācijas plūsmā, un viņiem var būt grūti orientēties, kam pievērst uzmanību un kam ne.

Tas ir normāli, ka mēdz būt grūti un jūtamies draņķīgi. Taču reizēm grūtības šķiet nepanesamas un sāk pārāk daudz ietekmēt dzīvi. Kad pusaudžu mentālā veselība traucē viņu spēju funkcionēt ikdienā, tas var liecināt par nopietnu emocionālu vai psihisku traucējumu, kam nepieciešams pievērst uzmanību un meklēt profesionālu palīdzību.

# Pusaudžu

## psihiskā

## veselība

Puse no psihiskās veselības saslimšanām sāk izpausties vecumā līdz 14 gadiem. Gandrīz katrs piektais jauniešs saskaras ar mentālās veselības grūtībām pusaudžu vecumposmā. Pusaudžu vecumā ir lielākas izredzes ietekmēt savu mentālo veselību nekā pieaugušo vecumā.

### Biežāk sastopamās pusaudžu psihiskās veselības grūtības:

- depresija
- trauksme
- paškaitējums
- uzvedības traucējumi (piemēram, UDHS)
- attīstības traucējumi (piemēram, autiskā spektra sindroms)
- pārmērīga vielu lietošana

# Kāda ir

## depresija?

Ir grūti raksturot pusaudžus, kuriem ir depresija, jo katram tā var izpausties dažādi. Jaunieši, kuriem ir depresija, bieži vien dalās ar šādām grūtībām un simptomiem:

- Es pastāvīgi jūtos aizkaitināts/-a, skumjš/-a vai dusmīgs/-a
- Nekas vairs nešķiet interesants, un es vienkārši neredzu jēgu censties
- Es jūtos slikti – nevērtīgs/-a, vainīgs/-a vai vienkārši kaut kādā veidā “nepareizs/-a”
- Es pārāk daudz guļu vai man ir grūtības aizmigt
- Man ir biežas, neizskaidrojamas galvassāpes vai citas fiziskas kaites
- Es esmu raudulīgs/-a dažāda veida situācijās
- Esmu pieņēmis/-usies svarā vai zaudējis/-usi svaru, apzināti to nevēloties vai nemēģinot
- Man ir izteiktas grūtības koncentrēties
- Man ir pasliktinājušās sekmes mācībās
- Es jūtos bezpalīdzīgs/-a un bezcerīgs/-a
- Es domāju par nāvi vai pašnāvību (Ja tā ir taisnība, nekavējoties sazinies ar profesionāli vai vaicā pēc palīdzības tuviniekiem!)

# Cilvēks

## depresijā:

- Biežāk izmanto neefektīvas emociju regulācijas stratēģijas (kā ruminēšana jeb domu pārņemšana ar kādu no savām grūtībām vai izvairīšanās no grūtību risināšanas)
- Efektīvās emociju regulēšanas stratēģijas (kā situācijas pozitīvo aspektu izvērtēšana vai spēja pieņemt savas izjūtas un notikumus) nestrādā tik labi kā cilvēkam bez depresijas
- Izjūt grūtības novērst uzmanību no negatīviem stimuliem un grūtības noturēt uzmanību uz pozitīviem stimuliem
- Pārāk viegli piekļūst negatīvajām atmiņām un izjūt grūtības atcerēties pozitīvās

# Skumjas vai

## depresija?

Ir dabiski laiku pa laikam justies bēdīgam/-ai, nomāktam/-ai vai apbēdinātam. Mēs visi jūtam šīs cilvēciskās emocijas, tās ir reakcijas uz dzīves grūtībām un šķēršļiem.

Tu vari justies skumji pēc strīda ar draugu, izšķiroties no mīļotā cilvēka vai tad ja labākais draugs ir pārcēlies dzīvot uz citu pilsētu. Iespējams, Tu jūties vīlies/-usies par to, ka esi slikti uzrakstījis/-usi skolas kontroldarbu vai arī Tava basketbola komanda ir zaudējusi svarīgā spēlē. Tu neesi ticis/-usi mācīties skolā, kurā vēlējies. Vai tuva cilvēka nāve ir izraisījusi spēcīgas skumjas un bezcerību. Lielāko daļu laika cilvēkiem izdodas tikt galā ar šīm izjūtām un pārvarēt tās ar citu cilvēku atbalstu un rūpēm.

Tomēr depresija ir kaut kas vairāk par nomāktību. Depresija ir spēcīgs noskaņojums, kas izpaužas kā **nomāktība vai reizēm aizkaitinājums un prieka un intereses zudums, kas ilgst nedēļām, mēnešiem vai pat ilgāk.** Bieži vien pievienojas arī skumjas, izmisuma vai bezcerības izjūta.

Depresija ietekmē vairāk nekā cilvēka garstāvokli. Tā ietekmē arī domāšanu. Tā traucē spēju pamanīt vai izbaudīt dzīves labās lietas. Depresija iztukšo enerģijas rezerves, motivāciju un spēju koncentrēties, kas nepieciešama normālām ikdienas aktivitātēm.

# Kad un kāpēc rodas depresija?

Mentālās veselības problēmu simptomi ir vairāk vai mazāk acīmredzami, taču nav tik viegli noteikt visus iemeslus, kas var izraisīt depresiju. Katrs pusaudzis var atšķirīgi reaģēt uz dzīves grūtībām, tāpēc Tavs risks nonākt depresijā ir atkarīgs galvenokārt no Tavas personības, apkārtējās vides un veida, kā esi iemācījies/-usies risināt grūtības. Tomēr daži dzīves notikumi var paaugstināt risku krist depresijā:

- Mobings ir viens no biežāk sastopamajiem riska faktoriem jauniešiem ar depresiju
- Jebkāda veida fiziska vai psiholoģiska trauma
- Problēmas mācībās
- Nesaskaņas ģimenē un neskaidras ģimenes savstarpējās attiecības
- Nespēja tikt galā ar fiziskām slimībām vai invaliditāti
- Pārmērīga vielu lietošana
- Seksuālās orientācijas neskaidrība un tuvu ģimenes locekļu nosodījums vai nepieņemšana
- Pārmērīga spēļu spēlēšana vai sociālo tīklu lietošana
- Tuvu draugu trūkums

# Pirmais solis, lai justos labāk: runā ar pieaugušo, kuram uzticies

Depresija nav Tava vaina, un Tu neesi neko izdarījis, lai to izraisītu. Tomēr Tu vari daļēji kontrolēt savu pašsajūtu.

**Pirmais solis ir lūgt palīdzību.**

## Runā ar vecākiem par depresiju

Var šķist, ka Tavi vecāki Tevi nesapratīs, it īpaši, ja viņi bieži dusmojas par Tavu uzvedību. Patiesība ir tāda, ka vecākiem sāp, redzot, ka Tev ir neatrisināmas grūtības vai pārdzīvojumi. Viņi var justies apjukusi, jo nesaprot, kas ar Tevi notiek, vai nezina, kā viņiem rīkoties, lai Tev palīdzētu.

Ja Tavi vecāki neuztver Tavu situāciju nopietni vai viņiem ir radušās grūtības, kuru dēļ viņiem rodas šķēršļi rūpēties par Tevi, Tu vari aprunāties ar pieaugušo, kuram uzticies (piemēram, radnieks, skolotājs, konsultants vai treneris). Šī uzticības persona var vai nu palīdzēt Tev vērsties pie vecākiem, vai arī novirzīt Tevi uz nodēriem informācijas avotiem, vai sniegt Tev nepieciešamo atbalstu. Ja Tev tomēr rodas grūtības kādam uzticēties vai izklāstīt Tavu situāciju, nesatraucies, Tev var palīdzēt palīdzības līnijas, pakalpojumi un atbalsta speciālisti. Palīdzības iespējas, lūdzu, meklē bukleta beigās.

# Pirmais solis, lai justos labāk: runā ar pieaugušo, kuram uzticies

**Lūgt palīdzību ir nepieciešams,  
lai uzlabotu Tavu veselību!**

## **Cik svarīgi ir pieņemt un dalīties ar savām jūtām?**

Ir grūti atklāt, kā Tu jūties, it īpaši, ja izjūti nomāktību, bezcerīgumu, kaunu vai nevērtīgumu. Ir svarīgi atcerēties, ka daudzi cilvēki dažādos dzīves posmos iet cauri līdzīgām grūtībām. Tas nenozīmē, ka cilvēks ir vājš, slikts vai neveiksminieks. Savu jūtu pieņemšana un to atklāšana uzticamam pieaugušajam palīdzēs Tev justies labāk.

Neatkarīgi no tā, kā jūties, vecāki, atbalsta personas, uzticami cilvēki un speciālisti var Tev palīdzēt un sniegt atbalstu. Pusaudži bieži neatklāj savas grūtības, jo viņiem šķiet, ka runāšana par sāpīgiem tematiem var pasliktināt emocionālo stāvokli, tomēr parasti tas ir atvieglojums Tavām ciešanām.

# Centies neizolēt sevi - tas padara depresiju vēl graužošāku

Kad jūties nomākts, Tev var radīt diskomfortu atrašanās starp cilvēkiem. Vienkārši izkāpt rītos no gultas var būt apgrūtināši, un tas ir saprotams, tomēr norobežošanās no saviem mīļajiem cilvēkiem var tikai pasliktināt Tavu stāvokli. Ir svarīgi socializēties, pat ja tas ir pēdējais, ko vēlies darīt. Komunicējot ar citiem cilvēkiem, Tu vari sajusties labāk.

**Pavadi laiku kopā ar draugiem**, kuri liek Tev justies labi – īpaši ar tiem, kuri ir aktīvi, optimistiski un saprotoši. Izvairies no vienaudžiem, kuri pārmērīgi lieto narkotikas vai alkoholu, nokļūst nepatīkšanās vai liek Tev justies nedroši un apdraudēti.

**Samazini tiešsaistes laiku.** Padomā, lūdzu, par to, kā jūties pēc vairāku stundu pavadīšanas, spēlējot videospēles vai sērfojot sociālajos tīklos. Ne pārāk forši, vai ne? Pārāk daudz laika pavadīšana internetā nav laba Tavai emocionālajai veselībai. Pat ja Tu internetā saraksties vai kaut ko dari ar draugiem, tas nevar pilnībā aizstāt kontaktu klātienē. Līdz ar to ir svarīgi, ka Tu vari pats/-i kontrolēt un piedomāt par laiku, ko pavadi sociālajos tīklos. Tam ir savs laiks un vieta, bet neļauj internetam un sociālajiem tīkliem zagāt Tavu laiku!

# Centies neizolēt sevi - tas padara depresiju vēl graužošāku

**Iesaisties aktivitātēs**, kas Tevi aizrauj un patīk (vai agrāk patika). Iesaistīšanās ārpusskolas aktivitātēs var būt pēdējā lieta, ko Tu vēlētos darīt, kad jūties nomākts, tomēr Tu jutīsies labāk, ja to darīsi. Izklausās dīvaini, vai ne? Taču tas strādā! Izvēlies ko tādu, ko agrāk esi darījis/-usi, vai tā būtu sporta, mākslas, deju vai mūzikas nodarbība, vai to, ko Tavai sirdij kārojas. Iespējams, sākumā nejutīsi vēlmi to darīt, bet, darot lietas, kas Tevi varētu iepriecināt un uzmundrināt, noskaņojums un entuziasms pieaugs.

**Dari labus darbus citiem.** Tas var izklausīties pavisam neparasti, tomēr, darot lietas citu labā, mēs varam ļoti spēcīgi ietekmēt savu labsajūtu un mazināt nomāktību. Darot labas lietas, kas Tev ir svarīgas, vari palīdzēt sev justies piederīgam citiem un pasaulei, tas sniegs Tev gandarījumu. Sāc ar mazumiņu, piemēram, nopērc draugam kaut ko garšīgu. Vērsies pie skolas psihologa vai sociālā pedagoga. Ja jūti, ka ģimene vai draugi Tev nevar palīdzēt, paturi prātā, ka skolas psihologs vai sociālais pedagogs ir profesionāļi, kuri zinās, kā labāk rīkoties.

**Zvani uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 (24/7).**

Diemžēl daži pusaudži jūtas tik nomākti, ka sāk domāt par pašnāvību. Šādos gadījumos Tu vari zvanīt uz palīdzības tālruni, lai saņemtu atbalstu un tālāko rīcības plānu. Par citām palīdzības iespējām, lūdzu, skaties bukleta beigās.

# Veselā miesā vesels gars. Esi jau laikam to dzirdējis/-usi, vai ne?

Veselīga dzīvesveida izvēle var paveikt brīnumus ar Tavu garastāvokli. Ir pierādīts, ka tādas lietas kā pareiza ēšana, regulāras fiziskās aktivitātes un atteikšanās no alkohola, narkotikām un smēķēšanas var radīt ievērojamas atšķirības depresijas izpausmēs.

## **Kusties!**

Kādreiz esi dzirdējis par “sporta uzlādi”? No treniņa Tu vari saņemt daudz endorfīnu, kas uzreiz liek justies laimīgākam. Fiziskās aktivitātes var palīdzēt pārvarēt ilgstošu nomāktību, tāpēc nodarbojies ar sportu, brauc ar velosipēdu vai piedalies deju nodarbībās. Jebkuras aktivitātes palīdz! Ja nejutī motivāciju, vari sākt ar īsu ikdienas pastaigu.

## **Ēdienam ir nozīme.**

Pārliecinies, ka Tu uzturā lieto pietiekoši daudz augļu, dārzeņu un pilngraudus produktu. Tikpat svarīgi ir ēst regulāri (3–5 reizes dienā) un sev piemērotās porcijās – ne pārāk daudz, ne pārāk maz. Runā ar vecākiem, ģimenes ārstu, uztura speciālistu vai skolas medmāsu par to, kā nodrošināt sev pilnvērtīgu uzturu.

## **Izvairies no alkohola un narkotikām.**

Tev var rasties vēlēšanās lietot alkoholu vai narkotikas, lai izvairītos no saviem pārdzīvojumiem un uzlabotu garastāvokli, pat ja tikai uz īsu brīdi. Tomēr vielu lietošana var ne tikai pastiprināt depresijas simptomus, bet arī to izraisīt. Alkohola un narkotiku lietošana var palielināt arī pašnāvības risku. Ja Tu zini, ka lieto vielas, lai izvairītos no nepatīkamajām sajūtām ikdienā, tad Tev steigšus jāmeklē konsultācija pie profesionāļa. Ilgtermiņā Tev paliks tikai sliktāk.

# Lūdz palīdzību, ja

# izjūti emocionālu

# stresu

Ilgstošs stress un raizes var izraisīt lielu spriedzi un piepūli, tādējādi palielinot risku nonākt depresijā. Runā ar skolotāju, ja eksāmeni vai nodarbības šķiet nomācošas. Ja Tev ir kādas veselības problēmas vai rodas jautājumi par sensitīvām tēmām (seksuālā dzīve, grūtniecība, mēnešreizes, narkotiskas vielas) un šķiet, ka vecāki nebūs spējīgi atbalstīt, Tu vari meklēt palīdzību slimnīcā vai vērsties pie ģimenes ārsta, kur Tev sniegs atbildes uz Tavām raizēm. Veselības aprūpes speciālists var palīdzēt uzrunāt Tavus vecākus (ja tas ir nepieciešams) un virzīt gan Tevi, gan Tavus aprūpētājus uz atbilstošas palīdzības saņemšanu.

Ja Tev rodas grūtības romantiskajās attiecībās, ar draugiem vai ģimenes locekļiem, Tu vari runāt ar pieaugušo, kuram uzticies. Tavā skolā ir atbalsta personāls (psihologs vai sociālais pedagogs), pie kura ir iespēja vērsties pēc palīdzības, vai arī vari lūgt vecākus palīdzēt Tev sameklēt psiholoģisko atbalstu.

# Manam draugam

# ir depresija ...

**Depresīvi pusaudži parasti paļaujas uz saviem draugiem vairāk nekā uz vecākiem vai citiem pieaugušajiem viņu dzīvē, tāpēc Tu vari atrasties situācijā, kad esi pirmais vai vienīgais cilvēks, ar kuru viņš vai viņa runās par savām jūtām. Ja Tev rūp un Tu vēlies palīdzēt, ir daudzas lietas, ko vari darīt:**

- **Aicini draugu runāt.** Uzsākt sarunu par depresiju var būt biedējoši, taču Tu vari teikt kaut ko vienkāršu: “Šķiet, ka Tu jūties nomākts un neesi vairs Tu pats. Es patiešām vēlos Tev palīdzēt. Vai es varu kaut ko darīt?”
- **Tev nav jāzina atbildes.** Tavam draugam, iespējams, ir vajadzīgs kāds, kurš klausītos un atbalstītu. Uzklauššana un atbildēšana bez nosodījuma ir ārkārtīgi svarīga lieta, ko Tu vari darīt.
- **Mudini draugu saņemt palīdzību.** Motivē savu nomākto draugu runāt ar vecākiem, skolotāju vai profesionāli. Tavam draugam varētu būt biedējoši atzīt, ka pastāv problēma.
- **Depresija prasa izturību no apkārtējiem cilvēkiem.** Depresija var likt cilvēkiem darīt un teikt lietas, kas ir sāpīgas vai dīvainas. Taču Tavs draugs pārdzīvo ļoti grūtu laiku, tāpēc centies to neuzvert personīgi. Tikmēr pārliecinies, vai Tev ir citi draugi vai tuvinieki, kuri var parūpēties par Tevi. Ja nerūpēsies par sevi, tad nevarēsi atbalstīt arī citus.
- **Runā, ja Tavs draugs ir pašnāvnieciski noskaņots.** Ja Tavs draugs joko vai runā par pašnāvību, nodod savas lietas vai atvadās uz neatgriešanos, nekavējoties pasaki to uzticamam pieaugušajam. Tava vienīgā atbildība šajā brīdī ir to pateikt uzticamam pieaugušajam un darīt to ātri. Pat ja esi solījis to nestāstīt, Tavam draugam ir nepieciešama palīdzība. Labāk lai ir draugs, kurš uz Tevi pagaidām dusmojas, nekā tāds, kurš vairs nav dzīvs.



# Atrodi vārdus, ko teikt draugam vai draudzenei, kam ir depresija

“Tu neesi viens/-a. Es varbūt nesaprotu, kā Tu jūties, bet es vēlos Tev palīdzēt.”

“Ko es varu darīt, lai Tevi atbalstītu?”

“Esmu ievērojis, ka Tu jūties nomākts. Kas ir tas, kas Tevi padara skumju?”

“Pat ja es nespēju precīzi saprast, kā Tu jūties, es par Tevi raizējos un gribu palīdzēt.”

“Šķiet, ka Tu šobrīd daudz ko pārdzīvo. Vai drīkstu uzzināt to, kas Tevi satrauc? Varbūt es varu palīdzēt.”

“Man ir svarīgi uzzināt, kā es varu Tev palīdzēt.”

“Tu neesi viens/-a. Es esmu ar sevi šajā grūtajā laikā.”

“Lūdzu, pastāsti man, ko es tagad varu darīt, lai Tev palīdzētu.”

“Es redzu, ka Tu pārdzīvo. Kā es varu Tev palīdzēt?”

“Man šķiet, ka Tev ir nepieciešama speciālistu palīdzība. Es palīdzēšu, ja Tu man ļausi.”

“Es esmu šeit, kad vien vēlies runāt, es klausīšos – esmu zvana vai īsziņas attālumā.”

“Depresija ir reāla veselības problēma, ko var ārstēt. Kas Tev būtu jādara, lai aprunātos ar ārstu vai speciālistu par Tavu pašsajūtu?”

“Pēdējā laikā man ir radusies sajūta, ka Tev ir grūti, un es uztraucos par Tevi. Kas notiek?”

# Atrodi vārdus, ko teikt draugam vai draudzenei, kam ir depresija

“Pēdējā laikā Tu izskaties ļoti nomākta,  
un es sāku prātot, par ko Tu šobrīd domā.”

“Iespējams, ka šobrīd ir grūti noticēt,  
bet tas, kā Tu jūties, mainīsies.”

“Es par Tevi rūpējos, un šķiet, ka Tev ir grūti. Es jūtu, ka  
Tev ir vajadzīga speciālista konsultācija. Kā Tu domā?”

“Tu man esi svarīgs.  
Tava dzīve man ir svarīga.”

“Depresija ir reāla. Tu neesi sajucis/-kusi prātā.”

## Palīdzība

Neatliekamās medicīniskās palīdzības  
dienesta ārkārtas tālrunis  
**113**

Skolas atbalsta komanda – psihologs vai sociālais pedagogs

Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda  
**29164747**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis  
**116111**

Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis  
**66016001**

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca  
**80708866**

Var rakstīt PRC “Facebook” čātā vai “WhatsApp”  
**29164747**

vai Bērnu un pusaudžu uzticības čātā [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv)  
vai aplikācijā “Uzticības tālrunis”

Šīs brošūras izveidē izmantots  
Nacionālā veselības dienesta finansējums  
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un  
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca