**10. oktobris – Pasaules garīgas veselības diena.**

 *Šogad Pasaules Veselības organizācija (PVO) aicina pievērst uzmanību*

*jaunai paaudzei, paziņojot par Pasaules garīgas veselības dienas tēmu****:***

 ***„Jaunā cilvēka garīga veselība mainīgajā pasaulē”***

 Pusaudža vecums un agrīnais pieaugušā gads ir dzīves laiks, kad notiek daudzas pārmaiņas, piemēram, skolu maiņa, mājas atstāšana un universitātes vai jauna darba uzsākšana. Daudziem tas ir aizraujošs laiks. Tomēr tas var būt stresa un satraukuma laiks, kad jaunieši neapzinās problēmas nopietnību. Gadījumā, ja problēma netiek atzīta un pārvaldīta, šīs jūtas un sajūtas var izraisīt garīgas slimības. Pieaugoša tiešsaistes tehnoloģiju izmantošana, vienlaikus neapšaubāmi dodot daudzus ieguvumus, var radīt papildu spiedienu, jo arvien pieaugoša savienojamība ar virtuālajiem tīkliem jebkurā diennakts laikā.

 PVO atzīmēja, ka puse no visām garīgajām slimībām sākas pirms 14 gadu vecuma, bet daudzos gadījumos slimība nav konstatēta un ārstēta.

 Pēc PVO pētījumiem, depresija ir trešais galvenais slimības nāves cēlonis pusaudžiem. Pusaudžu depresija visbiežāk saistās ar nomāktības, bezspēcības un izmisuma izjūtām, taču ir arī atšķirība - bērnu depresiju var maskēt arī nepamatoti dusmu un agresijas izvirdumi. Svarīgi pievērst īpašu uzmanību tam, kad garastāvokļi sāk «iestrēgt» - tie bieži atkārtojas, ir noturīgi laikā, grūti maināmi. Svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība. Pašnāvība ir otrs galvenais nāves cēlonis 15-29 gadu vecumā. Pašnāvības biežāk veic zēni, bet pašnāvības mēģinājumi biežāk bijuši 10-14 gadus veciem zēniem, 20-24 gadus veciem jauniešiem un 15-19 gadus vecām meitenēm. Potenciāls risks pašnāvībām pusaudža vecumā: bērns var kavēt skolu, sūdzēties par sāpēm, piemēram, vēderā, nogurumu, kļuvis nevīžīgs, nekas neinteresē, mainās uzvedība. Daudzu valstu alkohola un nelikumīgu narkotiku kaitīga lietošana pusaudžiem ir liela problēma, un tā var veicināt riskantu uzvedību, piemēram, nedrošu seksu vai bīstamu braukšanu.

 PVO norādīja, ka tagad arvien vairāk tiek atzīta nepieciešamība palīdzēt jauniešiem veidot garīgu stabilitāti jau agrīnā vecumā, lai viņi spētu pārvarēt mūsdienu dzīves grūtības, jo

pusaudžu veselības stiprināšana un aizsardzība sniedz labumu ne tikai pusaudžu veselībai, bet arī ekonomikai un sabiedrībai, jo veselīgi jaunieši var dot vērtīgāku ieguldījumu darbaspēkā, viņu ģimenēs un kopienās un visā sabiedrībā kopumā.

 Pasaules Veselības organizācijauzskata, ka profilakse sākas ar labāku izpratni par agrīnām garīgo slimību pazīmēm un simptomiem. Vecāki un skolotāji var palīdzēt attīstīt bērnu un pusaudžu dzīves prasmes, kas nepieciešamas, lai pārvarētu ikdienas grūtības mājās un skolā.

Materiāls sagatavots balstoties uz Pasaules Veselības organizācijas informāciju

<http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/en/>

 Daugavpils pilsētas Izglītības psihologu metodiskā apvienība Pasaules garīgās veselības dienas ietvaros un profilakses dēļ piedāvā skolotājiem, klases audzinātājiem, skolas parlamenta locekļiem kopā ar skolēniem pārrunāt par LAIMI , izmantojot materiālus pielikumā.

Daugavpils vispārizglītojošo skolu

psihologu MA vadītāja

 Anastasija Petrovska

**Pielikums**

**Vai vispār ir svarīgi būt laimīgam?**

 Pētījumi psiholoģijā apstiprina, ka būt laimīgam ir svarīgi, jo pozitīvas emocijas un laimes izjūta ir saistāmas ar veiksmīgākiem karjeras sasniegumiem, labākām savstarpējām attiecībām, radošuma paaugstināšanos, fiziskās veselības uzlabošanās un dzīves ilguma paaugstināšanos.

 Laimes modelis izvirza ideju, ka iedzimtība izskaidro 50 % no laimes izjūtas. Tikai 10 % no mūsu laimes izjūtas ir saistīta ar ārējiem apstākļiem (materiālo stāvokli, dzīves situāciju un tam līdzīgi), un 40 % paliek mūsu pašu rokās! Tas nozīmē, ka mums tiešām ir savs laimes bāzes līmenis, tomēr katra paša aktivitātes spēlē pietiekami lielu lomu tajā, cik laimīgs viņš jutīsies.

 Zinātnieki arī ir secinājuši, ka šie 40 % ir pietiekami, lai cilvēks spētu ieviest izmaiņas savā dzīvē.

 Lai paaugstinātu savu laimes līmeni, liela nozīme ir cilvēka motivācijai, gribai un reālajai rīcībai. Visefektīvākā tehnika ir spēja novērtēt to, kas labs ir cilvēka dzīvē, kas labs ir noticis šodien (spēja labo saredzēt un novērtēt pat mazās, ikdienišķās lietās). Pierādīti efektīvi veidi ir arī laipnības izpausmes, citiem veltīti tēriņi, labu darbu darīšana citiem. Labi darbi var būt tik mazas un vienkāršas lietas kā durvju pieturēšana, sasveicināšanās un pateikšanās, piemēram, veikala pārdevējai, nekavēšanās izteikt patiesu komplimentu, brokastu pagatavošana otram un citas laipnības. Svarīgi ir to darīt apzināti, neko negaidot pretī.

 Pozitīvās psiholoģijas mērķis nav ignorēt negatīvos notikumus, tomēr šīs jomas pārstāvji uzsver, ka daudz efektīvāk ir nevis uzdot jautājumus “Kas nestrādā vai nav labi un kā mums to labot?”, bet gan “Kas darbojas vai ir labi un kā mēs varam to veicināt arī turpmāk?”. Mērķis ir uzdot jautājumu, kas ir uz risinājumu fokusēts. Mums vienmēr ir izvēlē, par ko mēs domāsim tuvākās 15 minūtes, stundu vai pat visu dienu.

 *„Mēs visi vēlamies būt laimīgi un veiksmīgi. Kā to sasniegt? Lai būtu harmonijā ar sevi, ir jāiemācās pateikt “JĀ” vairākiem faktoriem, – rekomendē psihologs, psihoterapeits un rakstnieks Mihails Litvaks, - jo četri*

 *„ JĀ” laimei atgādina par pašām galvenajām un vienkāršākajām lietām mūsu dzīvē.”*

 *Četri „ JĀ” laimei (Mihails Litvaks)*

***Pirmais “JĀ” ir jāpasaka visai Pasaulei, pieņemot to tādu, kāda tā ir.***

Pasaulei nav emocionāla satura, tā ir tāda, kāda tā ir, bet ne tāda, kādu tu to sajūti, atkarībā no notikumiem tavā dzīvē.

Pasaulē ir labestība un ļaunums, laime un kataklizmas, tas viss ir jāpieņem, to visu ir jāapzinās un nevajag baidīties. Absolūti visi notikumi, kā labie, tā arī ļaunie – ir mūsu realitāte, un baidīties no tās ir bezjēdzīgi. Tas viss notiek ar mums un bez mums.

**Otrais “JĀ” ir jāpasaka Dzīvei.**

Dzīve, tāpat kā pasaule, ir jāpieņem kopā ar visām tās īpatnībām, plusiem un mīnusiem. Dzīvē notiek gan briesmas, gan nodevības, bet tā ir tikai daļa no visa, kas veido mūsu esību. Bez tā visa ir vēl ļoti daudz dažādu aspektu, un tie visi kopā veido mūsu dzīvi. Mums šodien var piederēt viss, bet rīt nebūt nekā, taču tās ir tikai dažādās mūsu dzīves izpausmes. Katra neveiksme – ir notikums, kas jāpieņem, un kā dēļ nav jāsatraucas.

Te īsti vietā ir sena ķīniešu līdzība par viedo vīru un balto zirgu.

*Kādā ķīniešu ciematā dzīvoja vecs vīrs. Viņš bija nabadzīgs un vienīgais, kas viņam piederēja, bija brīnišķīgs balts zirgs. Pat bagātnieki un karalis vēlējās no viņa to atpirkt, taču vecais vīrs teica, ka nevienam to nepārdos, jo draugus nedrīkst pārdot. Taču vienā rītā viņš savu zirgu stallī vairs neatrada. Daļa ciema ļaužu viņam juta līdz, daļa slepeni priecājās. Cilvēki sprieda: kāda briesmīga nelaime, pazaudēt vienīgo, kas pieder. Taču vecais vīrs to visu uztvēra mierīgi.*

*Pagāja vairākas dienas un zirgs atgriezās, līdzi atvedot vairākus skaistus zirgus. Daļa ciema ļaužu priecājās, daļa skauda. Tagad visi apsprieda, kā gan vecajam paveicies, ka nelaime līdzi sev atnesusi tādu lielu laimi. Un tikai pats vecais vīrs neko par to neteica, un bija mierīgs, vienkārši pieņēma visu tā, kā tas ir.* *Vienīgais vecā vīra dēls sāka iejāt jaunos zirgus. Neveiksmīgi zirgam paslīdēja kāja, un dēls nokrita, un salauza abas kājas.. Un atkal daļa ciema ļaužu juta viņam līdz, bet daļa klusībā priecājās. Tikai vecais vīrs atkal palika mierīgs.*

*Pēc nedēļas valstī sākās karš, un visus jaunos vīriešus iesauca armijā, izņemot vecā vīra dēlu, jo tam bija salauztas kājas. Un atkal ļaudis runāja, ka nelaimi nomainījusi laime, ka vecajam vīram paveicās. Taču vecais vīrs bija gudrs un teica, ka dzīve ir jāpieņem tāda, kāda tā ir un viss ir Dieva rokās, un mūsu uzdevums ir to nodzīvot, nesodot , neapspriežot, bet pieņemot visu, kā tas ir. Nosodīt nozīmē, neattīstīties. Dzīve, tas ir viens brīnumains un garš ceļojums, kurā nedrīkst apstāties.*

**Trešais “JĀ” ir pieņemt sevi – ļoti svarīgi to izdarīt ikvienam no mums.**

Tas nav viegls solis, tašu ir pa spēkam ikvienam. Apzinies sevi šobrīd un pieņem tādu, kāds esi – ar visām savām problēmām, priekiem un bēdām, uzvarām un zaudējumiem, mīlestību un naidu. Tas viss esi tu. Un nevajag censties neko tēlot – tikai pieņemt. Kad cilvēkam neizdodas to izdarīt, viņš var ierauties sevī, pārstāt normāli komunicēt ar citiem, tātad attīstīties. Citos gadījumos, kad cilvēks nav sevi pieņēmis, viņš cenšas spēlēt lomu, kuru pats sev izdomājis, tēlojot to, kas patiesībā nav.

**Ceturtais “JĀ” ir jāpasaka Šim Mirklim.**

To nav nemaz tik viegli izdarīt, jo mēs bieži vien lidināmies mākoņos, sapņojam par skaistāku dzīvi, ceļam gaisa pilis, un aizmirstam par to, ka dzīve notiek šeit un tagad. Mēs aizmirstam par to, ka tas viss, kas mums ir šobrīd – visi notikumi, grūtības, cilvēki, lietas, darbi ir paši svarīgākie, labākie un vajadzīgākie tieši šobrīd. Un tas viss ir jāpieņem un jāiemīl bez nosacījumiem.

***Visi četri “JĀ” māca mums mīlestību, labestību, būt harmonijā ar sevi un pasauli, atgādina par vienkāršākajām lietām,***

***kas palīdzēs mums būt laimīgākiem un priecīgākiem.***

***Neaizmirsti katru dienu pateikt “JĀ” Pasaulei, Sev, Šim Mirklim***

***un katra diena tev dāvās daudz patīkamu emociju.***

Resursi:

<http://nautil.us/issue/28/2050/what-technology-cant-change-about-happiness>

<http://www.tsu.ru/university/rector_page/formula_schastya_mif_ili_realnost/>

<https://smart-lab.ru/>

<http://litvak.me/statyi/article_post/chetyre-da-dlya-schastya>