

Tuvojas Pasaules Psihiskās veselības diena, kuru visā pasaulē atzīmēs 10.oktobrī.

No 9.oktobra līdz 17.oktobrim norisināsies pēc skaita jau trešās Psiholoģijas dienas. Šogad psihologu rīkotos pasākumus apvienos tēma “Psiholoģija izaugsmei!” Būs aizraujošas diskusijas, bezmaksas konsultācijas, radošas darbnīcas, izziņoši kino vakari, kā arī citi interesanti un vērtīgi pasākumi, kas norisināsies visā Latvijā!

Plašāk par Psiholoģijas dienām www.psihologijasdienas.lv

Psihiskā veselība ir ļoti nozīmīga ikviena cilvēka vispārējās veselības sastāvdaļa. Cilvēks ir viens veselums – tālab gan fiziskā, gan emocionālā veselība ir savstarpēji saistītas un vienlīdz svarīgas. Psihiskās un arī fiziskās veselības saglabāšanā milzīga nozīme ir cilvēka spējai tikt galā ar grūtībām un veidot emocionāli veselīgu gaisotni savā ģimenē, darbā un apkārtējā vidē.

Mūsdienīgā dzīve ir strauja un stresa pilna, īpaši skolotāju dzīve. Un tas, ko mēs izvēlamies, kāda ir mūsu attieksme pret notikumiem, nosaka rezultātu.

Ir kāda līdzība:

„Skolotājs paņēma glāzi ar ūdeni un jautāja skolēniem:

-Jūsprāt, cik daudz sver šī glāze?

-Apmēram 200 gramus – atbildēja skolēni.

-Kā redzat, sver ļoti maz, – teica Skolotājs: – Kas notiks, ja glāzi paturēšu uz rokas dažas minūtes?

-Gandrīz nekas nebūs.

-Labi. Ja es šo glāzi turēšu vairākas stundas?

-Jums sāks sāpēt roka.

-Pareizi. Ja es šo glāzi turēšu visu dienu?

-Jūsu roka notirps un tā var tikt paralizēta – atbildēja viens no skolēniem.

-Ļoti labi, - turpināja Skolotājs – bet vai glāzes svars būs mainījies?

-Nē.

-Tad no kurienes rokā ir parādījušās sāpes?

- No ilgstošās spriedzes, - atbildēja skolēns.

-Kas jādara, lai atbrīvotos no sāpēm?

-Jānoliek glāze, – bija atbilde.

-Tieši tāpat notiek ar ikdienas dzīves problēmām – iesaucās Skolotājs. Turēsiet tās dažas minūtes savā galvā – tas ir normāli. Sāksiet domāt vairākas stundas – sāksiet izjust sāpes. Ja sāksiet domāt par tām caurām dienām, tās sāks paralizēt jūs, un jūs vairs nespēsiet neko citu darīt. Lai atbrīvotos no sāpēm, nepieciešams atbrīvot galvu no problēmām.”

Pozitīvā psiholoģija rekomendē pārvērst problēmu uzdevumā, piemēram, nesakiet: “Mums nav laika”, bet sakiet “Ko darīt, lai iegūtu vairāk laika”. Pārvēršot problēmu uzdevumā, jāpievērš uzmanība uzdevumu meklēšanai un jārod pozitīva attieksme pret šo problēmu. Tas ir praktisks paņēmieni, kā īstenot labu dzīves uztveri, lai katra problēma pavērtu cilvēkam jaunas iespējas.

Risinot problēmu, jāmeklē dažādi labāki risinājumi. Šis ir vērtīgs pamatprincips problēmas cēloņu meklēšanā un ideju ģenerēšanā. Cilvēka smadzenes ir slinkas un tām ir tieksme apstāties, tiklīdz tās ir izvirzījušas pirmo ideju, kas tām ienākusi prātā. Piespiežot smadzenes turpināt domāt un izvirzot vēl citas idejas, bieži vien nonāksiet pie labāka rezultāta.

Labā emocionālā veselība liecina par to, ka cilvēks pilnvērtīgi jūt, domā un uzvedas. Tā ir spēja adekvāti reaģēt uz panākumiem un arī zaudējumiem, pēc iespējas mazāk pakļaujoties stresa ietekmei. Arī domas par sevi, savu nākotni un plānotajiem mērķiem norāda uz emocionālās veselības stāvokli.

Interesanta praktiska informācija par tēmu:

http://www.inlighthouse.lv/wp-content/uploads/7_solji_laimigai_dzivei.pdf

Informāciju sagatavoja:

Daugavpils vispārīgglītojošo skolu

psihologu MA vadītāja

Anastasija Petrovska