



Psihiskās veselības veicināšana

Publicēts: 24.02.2021.

Veselība ir pilnīgas fiziskās, garīgās un sociālās labklājības stāvoklis, nevis tikai slimības vai nespējas neesamība.

Psihisko veselību lielā mērā ietekmē emocionālā labsajūta. Emocionālo labsajūtu, galvenokārt, nosaka cilvēka apmierinātība ar dzīvi, pozitīva domāšana un labas savstarpējās attiecības ar kolēģiem un ģimenes locekļiem. Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kurā indivīds realizē savas spējas, tiek galā ar parastajām dzīves situācijām, var strādāt produktīvi un spēj dot ieguldījumu sabiedrībai.

Ilgstošs stress, izolēšanās, paaugstināta slodze un augsta atbildības sajūta, kā arī nepietiekama atpūta var novest pie enerģijas izsīkšanas un noguruma sajūtas, kas savukārt var veicināt cilvēka izdegšanas sindromu vai izraisīt depresiju.

Visi cilvēki, tajā skaitā jaunieši, ik pa laikam sastopas ar – skumju sajūtu, raizēm, bailēm un bēdām, tā ir saprotama reakcija uz negatīvu notikumu dzīvē. Viens no emocionālās vardarbības veidiem, kas spēj iedragāt jauniešu psihi un atstāt tālejošas sekas veselīgai pusaudža attīstībai, ir ņirgāšanās. ņirgāšanās ir apzināta spēka un pārākuma ļaunprātīga demonstrēšana pret citu personu, kas tiek realizēta caur agresiju, ietverot negatīvu vārdisku, sociālu un fizisku rīcību ar naidīgu nolūku, tādējādi radot upurim ciešanas. Šāda rīcība tiek īstenota caur spēku samēra atšķirību starp varmāku un upuri un tiek vairākkārt atkārtota. Ir pierādīts, ka pusaudži, kuri ir cietuši no ņirgāšanās, var sajūst negatīvu ietekmi gan psiholoģiski, gan fiziski un tas var traucēt iegūt labas sekmes izglītības iestādē vai turpmāk iekļauties sabiedrībā.

Veselības ministrija Eiropas Sociālās fonda projekta ietveros plāno īstenot vairākus pasākumus psihiskās veselības jomā, t.sk. īstenot kampaņu par ņirgāšanās mazināšanu izglītības iestādēs un izstrādāt vadlīnijas pašvaldībām ņirgāšanās mazināšanai izglītības iestādēs.

Veselības ministrijas vietnē www.esparveselibu.lv atradīsiet uzticamu ekspertu viedokļus, informatīvus materiālus un citu noderīgu informāciju par psihisko veselību, kā arī informāciju par līdz šim veiktajām aktivitātēm psihiskās veselības veicināšanas jomā.

Veselības ministrija ir izstrādājusi vidēja termiņa politikas plānošanas dokumentu "[Psihiskās veselības aprūpes pieejamības uzlabošanas plāns 2019.-2020.gadam](#)", kura mērķis ir nodrošināt iedzīvotājiem uz pierādījumiem balstītu, iespējami mūsdienīgu, kvalitatīvu un viņu vajadzībām atbilstošu psihiskās veselības aprūpes pieejamību, īstenojot psihiskās veselības veicināšanas pasākumus un slimību profilaksi, veicinot psihisko saslimšanu agrīnu diagnostiku, uzsākot savlaicīgu ārstēšanu un medicīnisko rehabilitāciju.

Psihiskās veselības aprūpes pieejamības uzlabošanas plāna rīcības virzieni:

Profilakse, agrīna diagnostika un ambulatorā ārstēšana

Uz pacientu vērsta savlaicīga stacionārā ārstēšana un veselības aprūpes koordinēšana

Psihiskās veselības veicināšana

Cilvēkresursi psihiatrijā

Labā indivīda un kopējā sabiedrības psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājīgas sabiedrības veidošanai. Svarīgākie psihiskās veselības veicināšanas aspekti ir sabiedrības informētības palielināšana par ar psihisko veselību saistītiem jautājumiem, stigmas (aizspriedumu) mazināšana pret psihisku saslimšanu, palīdzības iespēju popularizēšana, pašnāvību profilakse, starpsektoru sadarbības veicināšana psihiskās veselības jomā u.c.

Lai novērtētu situāciju psihiskās veselības jomā, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir sagatavojis un izdevis vairākus tematiskos ziņojumus "[Psihiskā veselība Latvijā](#)", kurā ietverti rutīnas statistikas dati, informācija no populāciju pētījumiem, starptautiska līmeņa datu salīdzinājumi u.c., sniedzot plašu informāciju psihiskās veselības jomā.

Par psihiskās veselības veicināšanu lasīt SPKC tīmekļa vietnē www.spkc.gov.lv (informatīvie izdevumi, infografikas, plakāti, izglītojošās filmas)

Par psihiskās veselības palīdzības iespējām lasīt SPKC tīmekļa vietnē www.spkc.gov.lv (kontaktainformācija par valsts apmaksātu psihiatru konsultāciju saņemšanu; ārstu-psihoterapeitu kontaktainformācija, u.c.)

Par valsts apmaksātajiem psihiskās veselības aprūpes pakalpojumiem, t.sk., par programmu pusaudžiem depresijas un pašnāvības riska mazināšanai lasīt Nacionālā veselības dienesta tīmekļa vietnē www.vmnv.gov.lv

<https://www.vmnv.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasana>