

Nodarbības skolēniem “Psihiskā veselība”

Mums katram ir gan fiziskā, gan mentālā veselība. Ir svarīgi, lai mēs visi justos stipri un veseli ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, un tāpēc ir jārūpējas gan par savu fizisko, gan psihisko veselību. Tāpat kā mēs aizsargājam fizisko veselību – piemēram, mazgājot rokas, tīrot zobus, sportojot, mēs katrs varam parūpēties arī par savu mentālo veselību. Spēcīga mentālā veselība ļauj labi justies, viegli mācīties, saprasties ar draugiem un pieaugušajiem, izveidot drošas attiecības un sasniegt dzīvē to, ko vēlas un kas ir svarīgs.

Ar Covid-19 pandēmiju saistītie sociālās distancēšanās ierobežojumi ietekmē psihisko veselību. Prasmes atpazīt emocijas un tās vadīt, ir ļoti svarīgas, lai spētu saglabāt psihisko veselību. Lai palīdzētu jauniešiem atpazīt savas jūtas un emocijas, izprast to nozīmi un funkcijas, kā arī mudināt tās paust sev un citiem nekaitīgā veidā, Ādažu vidusskolas 7.-9 klašu skolēniem, sadarbībā ar biedrības “Papardes zieds” psihologiem, organizējam psihiskās veselības atbalsta grupas nodarbības ar mērķi – veicināt izpratni par psihiskās veselības nozīmi, sniegt psiholoģisko atbalstu, normalizēt emocijas un to nozīmi jaunieši dzīvē, uzlabot zināšanas par iespējamajām, psihoemocionālajām grūtībām un to risināšanas iespējām.

Nodarbību laikā īpaša uzmanība pievērsta tādām emocijām kā dusmas un skumjas. Atsevišķa nodarbības sadaļa veltīta sarunai par stresu, tā atpazīšanu un nozīmi, to, kā saprast, kad stress ir normāla reakcija uz situāciju, bet kad – ieildzis un veselību apdraudošs, tiek aplūkoti paņēmieni, kas palīdz stresa vadībā. Tiek apskatīti tādi psihiskās veselības traucējumi kā trauksme, panikas lēkmes un depresija un kā rīkoties, lai palīdzētu sev un citiem, kur meklēt palīdzību, ja nācies saskarties ar psihiskās veselības traucējumiem. Nodarbības laikā jaunieši tiek iedrošināti vērsties pēc palīdzības gadījumos, kad tā ir nepieciešama.

Zvani **116111** (Bērnu un pusaudžu uzticības telefons).

Atceries, ja pastāv apdraudējums tavai vai otra cilvēka dzīvībai, zvani **113** (Neatliekamā medicīniskā palīdzība).

Nodarbības 7.abcdēgl skolēniem notika decembra mēnesī, bet 8.abcsdeg un 9. bcdeg skolēniem risinās februāra mēnesī. Turpinām skolā strādāt pie tā, lai apgūstu pirmo psiholoģisko palīdzību – vienkāršas zināšanas, tehnikas un prasmes, kas palīdzēs izvairīties no mentālās veselības problēmām, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam.

Nodarbības notiek ar Eiropas Sociālā fonda un Ādažu novada domes atbalstu projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā” ietvaros.

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē