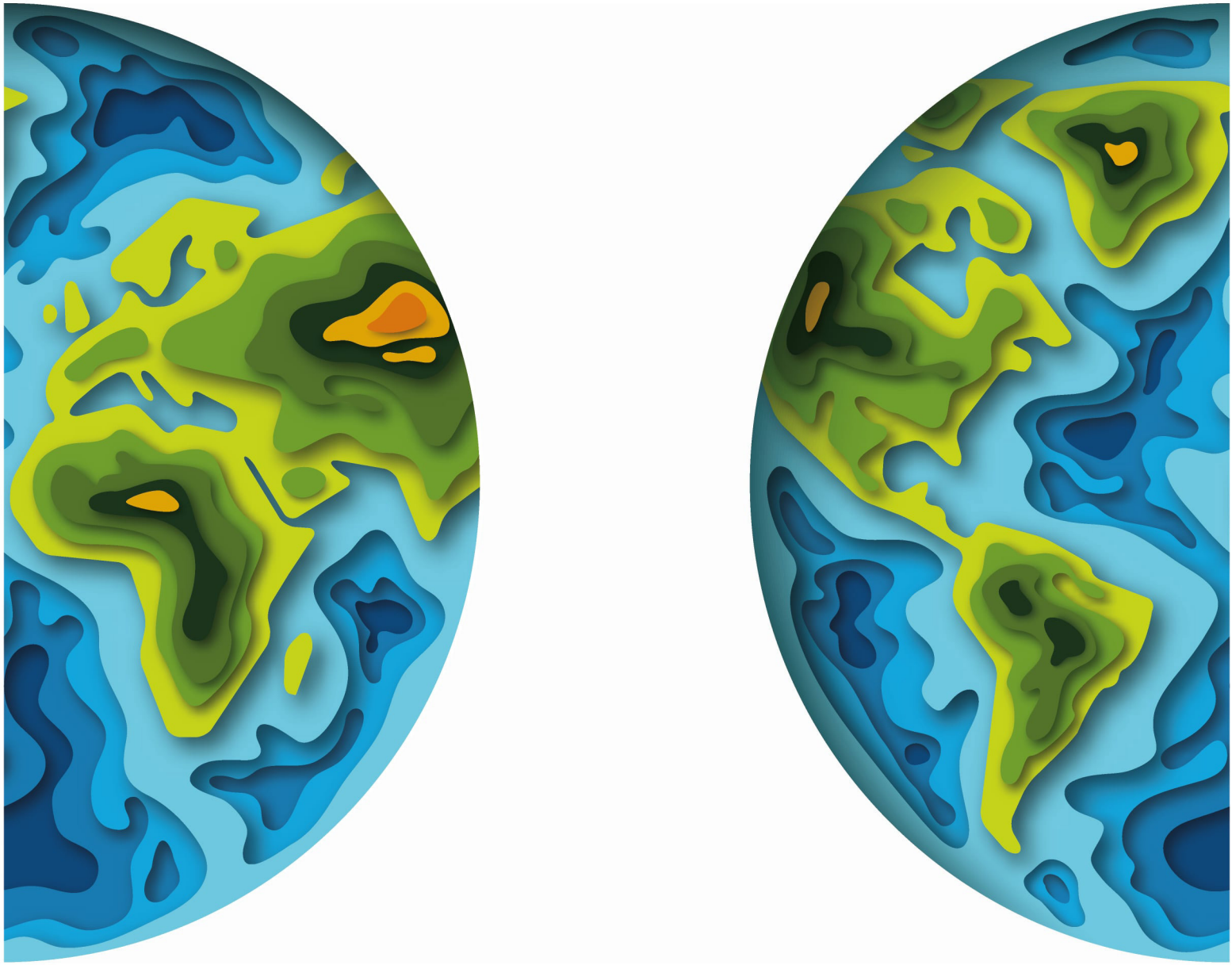
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Latviešu | Latvian

Kā sadzīvot ar raizēm un trauksmi globālas nenoteiktības apstākļos



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Par šo ceļvedi

Patlaban pasaule piedzīvo straujas pārmaiņas. Tādēļ būtu grūti neraizēties par to, ko šīs pārmaiņas nozīmē gan mums pašiem, gan mūsu tuviniekiem.

Raizes un trauksme (uztraukums un nemiers) bieži apgrūtina ikdienas dzīvi arī mierīgos apstākļos, kad tās pārņem savā varā, tās var kļūt visaptverošas. "Psychology Tools" izveidojuši šo bezmaksas ceļvedi, kas palīdzēs Jums pārvaldīt satraukumu un nemieru šajos nenoteiktajos apstākļos.

Kad būsiet izlasījis informāciju, varat brīvi izmēģināt vingrinājumus, ja šķiet, ka tie varētu Jums palīdzēt. Laikā, kad apkārt ir daudz neskaidrību, ir dabiski saskarties ar grūtībām, tādēļ atcerieties rūpēties un izrādīt līdzjūtību sev un apkārtējiem.

Novēlam Jums visu labāko!

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

 © 2020 Psychology Tools Limited

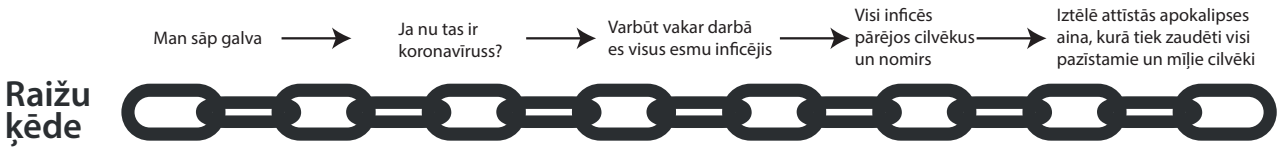
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Kas ir raizes?

Cilvēkiem ir apbrīnojama spēja domāt par nākotnes notikumiem. "Domāt uz priekšu" nozīmē, ka mēs spējam paredzēt šķēršļus vai grūtības un tas, savukārt, dod mums iespēju iepriekš izplānot risinājumus. Spēja "domāt uz priekšu" var mums palīdzēt, kad cenšamies sasniegt savus mērķus. Piemēram, roku mazgāšana un sociālā distancēšanās ir noderīgi paņēmieni, kurus mēs varam veikt, lai novērstu vīrusa izplatīšanos. Tomēr raizēšanās ir "domāšanas uz priekšu" veids, kas bieži vien liek mums justies trauksmainiem un bažīgiem. Kad mēs pārāk daudz raizējamies, mēs bieži domājam par sliktāko scenāriju un jūtam, ka nespēsim tikt ar to galā.

Kā raizes tiek izjustas?

Raizes mēs varam izjust, kā savstarpēji saistītu domu un tēlu ķēdi, kas var augt arvien biedējošākos un neticamākos virzienos. Daži cilvēki piedzīvo raizes, kā kaut ko nekontrolējamu - šķiet it kā tās "dzīvo savu dzīvi". Tas ir dabiski, ka daudzi no mums pieķer sevi domājot par sliktākajiem scenārijiem. Zemāk minētais piemērs ilustrē, cik ātri raizes var pieaugt pat no salīdzinoši sīka iemesla. Vai Jūs esat pamanījis šāda veida domas? (atzīšanās: mēs abi esam!)



Raizes nav tikai mūsu galvās. Kad tās kļūst pārmērīgas, mēs tās izjūtam arī kā trauksmi mūsu ķermenī. Raižu un trauksmes fiziskie simptomi:

- Muskuļu sasprindzinājums vai sāpes.
- Nemiers un nespēja atslābināties.
- Koncentrēšanās grūtības.
- Miega grūtības.
- Viegla nogurdināmība.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Kas aizsāk raizes un trauksmi?

Jebkas var aizsākt raizes. Pat tajos brīžos, kad viss notiek tā kā vēlamies, prātā var iezagties doma: "*bet, ja nu, viss sabruks?*". Ir noteiktas situācijas, kurās raizes rodas biežāk. Spēcīgi raižu trigeri (palaidēji) ir situācijas, kas ir:

- **Neskaidras** – ir iespējamas dažādas interpretācijas.
- **Jaunas** – mums nav pieredzes, uz kuru varētu balstīties.
- **Neparedzamas** – nav skaidrs, kā situācija attīstīsies.

Vai tas neatgādina šodienas situāciju? Pašreizējā globālās veselības situācija ietver visus iepriekšminētos punktus un tādēļ ir saprotams, kāpēc cilvēki izjūt daudz raižu. Šī ir neparasta situācija ar augstu neskaidrības līmeni, kas dabiskā veidā var veicināt raizes un trauksmi.

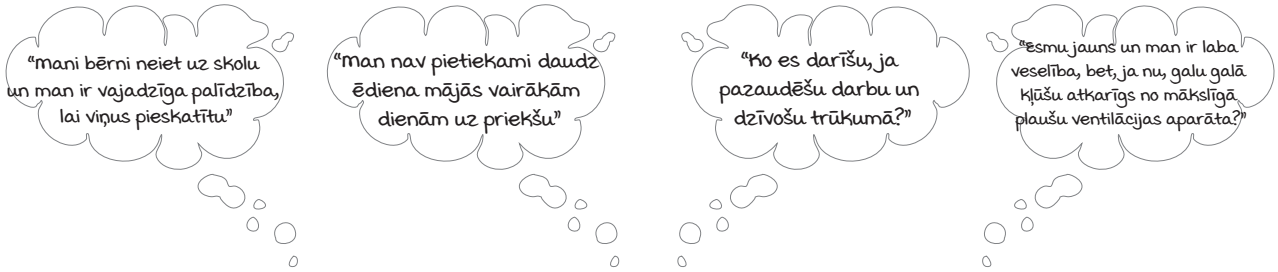
Vai pastāv dažādi raižu veidi?

Raizes var būt palīdzošas vai traucējošas un psihologi bieži vien nošķir raizes par "reālām problēmām" no raizēm par "hipotētiskām problēmām".

- **"Reālās raizes"** ir saistītas ar faktiskām problēmām, kuras prasa tūlītēju risinājumu. Piemēram, ņemot vērā pašreizējo situāciju attiecībā uz vīrusu, konstruktīvi risinājumi ir: regulāra roku mazgāšana, sociālā distancēšanās un fiziska pašizolācija, ja ir novērojami saslimšanas simptomi.
- **"Hipotētiskās raizes"** par aktuālo veselības krīzi var ietvert domāšanu par sliktāko scenāriju (ko mēs saucam par "katastrofālo domāšanu"). Piemēram, iztēloties sliktāko scenāriju, kurā lielākā daļa no cilvēkiem nomirst.

Raizes par reālām problēmām
ir saistītas ar faktiskām problēmām,
kuras Jūs patreiz ietekmē.

Hipotētiskās raizes
ir saistītas ar to, kas patreiz nav,
bet varētu notikt nākotnē.

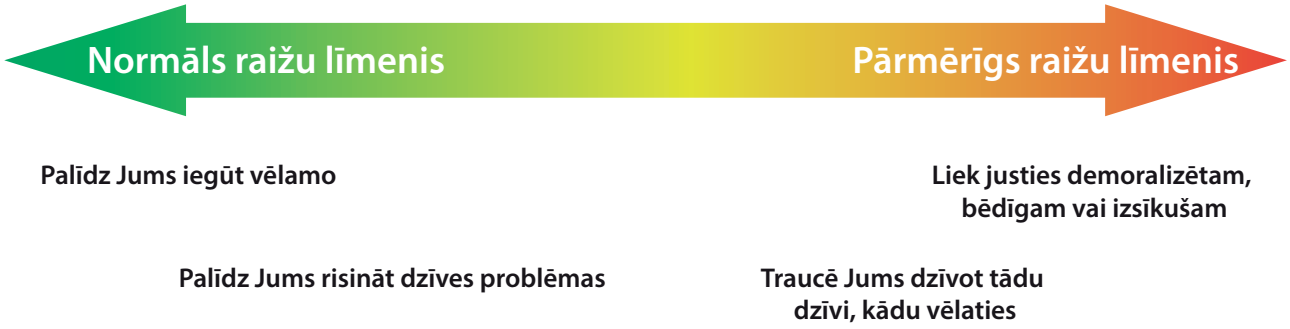


 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Kad raizes kļūst par problēmu?

Visi cilvēki lielākā vai mazākā mērā raizējas un domāšana uz priekšu var mums palīdzēt saplānot savas aktivitātes un to, kādā veidā tikt galā ar grūtībām. Nav "pareiza" raižu daudzuma. Mēs runājam par raizēm, kas kļūst par problēmu, kas neļauj Jums dzīvot tādu dzīvi, kādu vēlaties, kas liek Jums justies demoralizētam un iztukšotam.



Ko es varu darīt saistībā ar raizēm?

Patreizējā situācijā raizēties ir dabiski, taču, ja Jūs jūtat, ka raizes kļūst pārmērīgas un pārņem Jūsu dzīvi (piemēram, tās provocē trauksmi, vai rada miega grūtības), tad būtu vērts mēģināt atrast veidus, kā samazināt laiku, ko Jūs pavadāt raizējoties un spert soļus pretī savai psiholoģiskajai labklājībai. Nākamajā šī bukleta sadaļā iekļāvām mūsu iecienītākos izdales materiālus, vingrinājumus un darba lapas psiholoģiskās labklājības uzturēšanai un raižu regulēšanai. Tie var Jums palīdzēt:

- **Uzturēt līdzsvaru dzīvē.** Psihologi uzskata, ka labklājība ir saistīta ar tādu aktivitāšu līdzsvaru, kuras sniedz baudas, sasnieguma un tuvības izjūtas. Mūsu izdales materiālā "*Rūpējieties par savu labklājību atrodot līdzsvaru*" atradīsiet vairāk informācijas. "*Aktivitāšu sarakstā*" nākamajā lapaspusē ir vairāku aktivitāšu ieteikumi, kas var Jums palīdzēt novērst uzmanību un palikt aktīvam. Atcerieties, ka mēs esam sociālas būtnes - mums ir nepieciešamas sociālas saiknes, lai mēs varētu zelt un plaukt. Mēs rekomendējam izmēģināt vismaz dažas sociālas un ar citiem cilvēkiem saistītas aktivitātes. Tādā laikā, kā šis Jūs varbūt atradīsiet radošus veidus, kā veikt sociālas aktivitātes attālināti. Piemēram, uzturot kontaktus tiešsaistē vai pa tālruni.
- **Veidot paradumu pamanīt cik lielā mērā raizes ir "reālistiskas" vai "hipotētiskas".** "*Ar raizēm saistīta lēmuma koks*" ir noderīgs rīks, kas var palīdzēt atšķirt divus raižu veidus. Ja Jūs piedzīvojat daudz "hipotētisku" raižu, tad ir svarīgi sev atgādināt, ka tagad Jūsu prāts nefokusējas uz problēmu, kuru Jūs varat atrisināt šajā brīdī un tad atrast veidus, kā atlaist raizes un koncentrēties uz kaut ko citu. Iespējams, ka šo rīku Jūs varat

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

izmantot ar bērniem, ja viņiem ir grūti regulēt raizes.

- **Praktizēt raižu atlikšanu.** Raizes ir uzstājīgas - tās var likt Jums just ik kā vajadzētu tajās iesaistīties tieši šajā mirklī. Bet Jūs varat izmēģināt "hipotētisko" raižu atlikšanu. Daudzi cilvēki atklāja, ka tas ļāva viņiem veidot citas attiecības ar viņu raizēm. Praktiski, tas nozīmē mērķtiecīgi ieplānot laiku katru dienu, kad Jūs raizēsieties (piemēram, "raizēšanās laiks" - 30 minūtes dienas beigās katru dienu). Sākumā tā var šķist dīvaina nodarbe! Tas arī nozīmē, ka pārējās 23,5 stundas dienā Jūs mēģināt atlaist un atlikt raizes līdz savam "raizēšanās laikam". Mūsu "*Raižu atlikšanas*" vingrinājumā ir norādīti soļi, kurus Jums nepieciešams spert, lai to izmēģinātu.
- **Runāt ar sevi ar līdzjūtību.** Mēs uztraucamies par citiem, kad mēs par viņiem rūpējamies. Tradicionālās kognitīvi biheiviorālās terapijas tehnikās, strādājot ar negatīvām, trauksmainām un nomācošām domām, ir nepieciešams veikt domu pierakstu, analīzi un atrast citus veidus, kā uz tām atbildēt. Izmantojot darba lapu "*Izaiciniet savas domas ar līdzjūtību*", Jūs varat vingrināties atbildēt uz savām trauksmainām un raižpilnām domām ar labestību un līdzjūtību. Darba lapā ir norādīts piemērs, lai palīdzētu Jums iesākt procesu.
- **Praktizēt apzinātību.** Apzinātības tehniku apgūšana un praktizēšana var mums palīdzēt atlaist raizes un atgriezties atpakaļ tagadnes mirklī. Piemēram, koncentrēšanās uz maigām ķermeņa elpošanas kustībām vai apkārt dzirdamām skaņām, var būt, kā droši "enkuri", kas palīdz atgriezties atpakaļ tagadnes mirklī un atlaist raizes.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

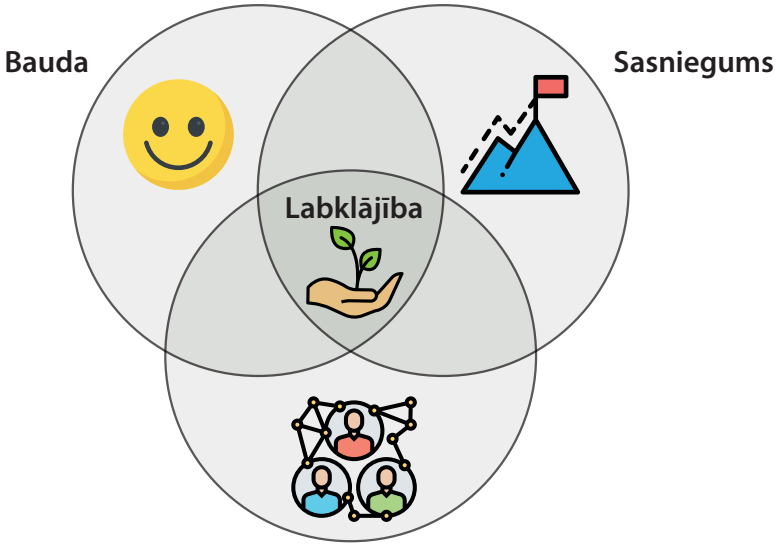
Rūpējieties par savu labklājību atrodot līdzsvaru

Aktuālajā ar veselību saistītajā situācijā, daudzas no mūsu normālās rutīnas un ikdienas aktivitātēm ir mainījušās. Izjust nomāktību šajā situācijā ir dabiski. Mēs varam arī nonākt pie secinājuma, ka lietas, kuras mēs parasti darījām, lai rūpētos par savu labsajūtu, ir kļuvušas sarežģītas. Strādājot no mājām, fiziskā izolācijā vai attālināti, var būt noderīgi organizēt ikdienas rutīnu, ievērojot līdzsvaru starp aktivitātēm, kuras:

- sniedz Jums **sasnieguma** un paveikta darba izjūtu,
- palīdz Jums izjust **tuvību un saikni ar citiem** un
- kuras Jūs varat veikt savam priekam un **baudai**.

Kad mēs cīnāmies ar trauksmi un raizēm, mēs varam aizmirst tās lietas, kuras agrāk mums sagādāja prieku un baudu. Ieplānojiet dažas patīkamas un priecīgas aktivitātes katru dienu. Piemēram, grāmatas lasīšana, komēdijas skatīšanās, dejošana vai mīļākās dziesmas dziedāšana, atslābinošas vannas izbaudīšana vai iecienītākā ēdiena izgaršošana.

mēs jūtamies labi, kad esam kaut ko sasnieguši vai paveikuši, tādēļ sasnieguma izjūtu veicinošo aktivitāšu iekļaušana savā ikdienā var būt palīdzoša. Piemēram, veikt dažus mājas darbus, dekorēšanu, dārza darbus, darba uzdevumus, pagatavot ēdienu pēc jaunas receptes, izpildīt ikdienas vingrinājumus vai samaksāt rēķinus.



mēs esam sociālas būtnes, tādēļ mēs dabiski tiecamies pēc tuvības un saiknes ar citiem cilvēkiem. Aktuālajā veselības krīzē daudzi no mums var būt fiziski izolēti no citiem, tādēļ ir svarīgi, lai mēs apsvērtu radošus veidus, kā uzturēt saikni ar citiem, lai nejustos sociāli izolēti vai vientuļi. Kā Jūs varat turpināt sazināties ar ģimeni un draugiem un pavadīt laiku ar citiem virtuālā veidā? Varbūt, izmantojot sociālos tīklus, telefonu vai video zvanus, Jūs varat nodibināt kopīgas tiešsaistes aktivitātes, piemēram, virtuālo grāmatu vai filmu klubu. Varat izpētīt Jūsu apkaimē pieejamās tiešsaistes grupas un izvērtēt vai ir kādi veidi, kā varat palīdzēt savai vietējai kopienai vai kaimiņiem.

Baudas, sasniegumu un tuvības līdzsvara trūkums var ietekmēt Jūsu garastāvokli. Piemēram, ja lielāko sava laika daļu Jūs pavadāt strādājot un neveltot laiku ar baudu vai socializēšanos saistītām aktivitātēm, tad varat sākt izjust nomāktību un izolētību. Un pretēji, ja lielāko laika daļu Jūs pavadāt atslābinoties un baudot un nedarot citas Jums svarīgas lietas, tad tas arī var ietekmēt Jūs garastāvokli.

Vai Jūs varat katras dienas beigās atskatīties uz to un pārdomāt: "Ko es šodien darīju tādu, kas sniedza man sasnieguma izjūtu? Baudu un prieku? Tuvības un saiknes izjūtu ar citiem? Vai man izdevās gūt labu līdzsvaru vai arī ko rīt es varu darīt savādāk?"

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Izmantojiet "aktivitāšu sarakstu", lai gūtu dažas idejas nodarbēm

Dzīvnieki
Paglaudiet dzīvnieku
Pastaigājieties ar suni
Paklausieties putnus

Esiet aktīvs
Dodieties pastaigā
Dodieties skriet
Dodieties peldēt
Brauciet ar riteni
Izmantojiet video vingrinājumus mājās

Uzkopiet
Iztīriet māju
Iztīriet iekšpagalmu
Iztīriet vannasistabu
Iztīriet tualeti
Iztīriet guļamistabu
Iztīriet ledusskapi
Iztīriet cepeškrāsni
Notīriet kurpes
Nomazgājiet kaut ko
Uzpildiet/ iztukšojiet trauku mazgājamo mašīnu
Izdariet dažus sīkus mājas darbus
Izmazgājiet veļu
Notīriet skapi
Organizējiet savu darba vietu

Izveidojiet saikni ar cilvēkiem
Sazinieties ar draugu
Pievienojieties jaunai grupai
Pievienojieties politiskai partijai
Pievienojieties iepazīšanās vietnei
Nosūtiet īsziņu draugam
Uzrakstiet vēstuli draugam
Atjaunojiet saikni ar vecu draugu

Gatavojiet ēst
Gatavojiet ēdienu sev
Pagatavojiet maltīti kādam citam
Izcepiet kūku vai cepumus
Atrodiet jaunu recepti

Radiet
Uzzīmējiet zīmējumu
Uzzīmējiet vai izkrāsojiet portretu
Nofotografējiet kaut ko
Brīvā zīmēšana ("Doodle") / skice
Sakārtojiet fotogrāfijas
Izveidojiet fotoalbumu
Sāciet veidot savu radošo albumu ("Scrapbook")
Pabeidziet projektu
Šujiet vai adiet

Emociju izpausme
Smejieties
Raudiet
Dziediet
Kliedziet

Labestība
Palīdziet draugam / kaimiņam / svešiniekam
Izgatavojiet un uzdāviniet kādam dāvanu
Esiet laipns pret kādu nejaušā un spontānā veidā
Izdariet kādam kaut ko labu
Iemāciet kādam prasmi
Izdariet kādam kaut ko jauku
Sagatavojiet kādam pārsteigumu
Izveidojiet savu labo īpašību sarakstu
Izveidojiet to lietu vai cilvēku sarakstu, par kuriem esat pateicīgs

Mācieties
Apgūsties kaut ko jaunu
Apgūsties jaunu prasmi
Iegaumējiet jaunu faktu
Noskatieties apmācības video

Labojiet
Saremontējiet kaut ko mājā
Saremontējiet savu divriteni / automašīnu / motorolleru
Izveidojiet kaut ko jaunu
Nomainiet spuldzi
Izrotājiet istabu

Prāts
Sapņojiet
Meditējiet
Lūdziet
Analizējiet
Apdomājiet
Izmēģiniet relaksācijas vingrinājumus
Praktizējiet jogu

Mūzika
Klausieties mūziku, kas jums patīk
Atrodiet jaunu mūziku, kuru klausīties
Ieslēdziet radio
Radiet melodiju vai dziesmu
Nodziediet dziesmu
Spēlējiet mūzikas instrumentu
Klausieties radio pārraidi

Daba
Izmēģiniet dārzkopību
Iestādiet kaut ko
Apgrieziet zarus
Nopļaujiet zāli
Saplūciet ziedus
Nopērciet ziedus
Dodieties pastaigā dabā
Sēdiet saulē

Plānojiet
Uzstādiet mērķi
Izveidojiet budžetu
Izveidojiet 5 gadu plānu
Izveidojiet "darāmā" sarakstu
Izveidojiet "dzīves mērķu un sapņu sarakstu"
Izveidojiet iepirkumu sarakstu

Lasiet
Lasiet mīļāko grāmatu
Lasiet jaunu grāmatu
Lasiet avīzi
Lasiet rakstus Jūsu iecienītā interneta vietnē

Grafiks
Celieties īpaši agri
Palieciet vēlu nomodā
Celieties vēlāk
Atzīmējiet kaut ko no sava darāmā lietu saraksta

Rūpes par sevi
Ieejiet vannā
Ieejiet dušā
Izmazgājiet matus
Uztaisiet sev sejas masku
Apgrieziet nagus
Sauļojieties (izmantojiet sauļošanās aizsarglīdzekli!)
Nosnaudieties pusdienlaikā

Izmēģiniet kaut ko jaunu
Pagaršojiet jaunu ēdienu
Paklausieties jaunu mūziku
Noskatieties jaunu filmu vai televīzijas šovu
Uzvelciet jaunas drēbes
Izlasiet jaunu grāmatu
Izdariet kaut ko spontāni
Izpaudiet sevi

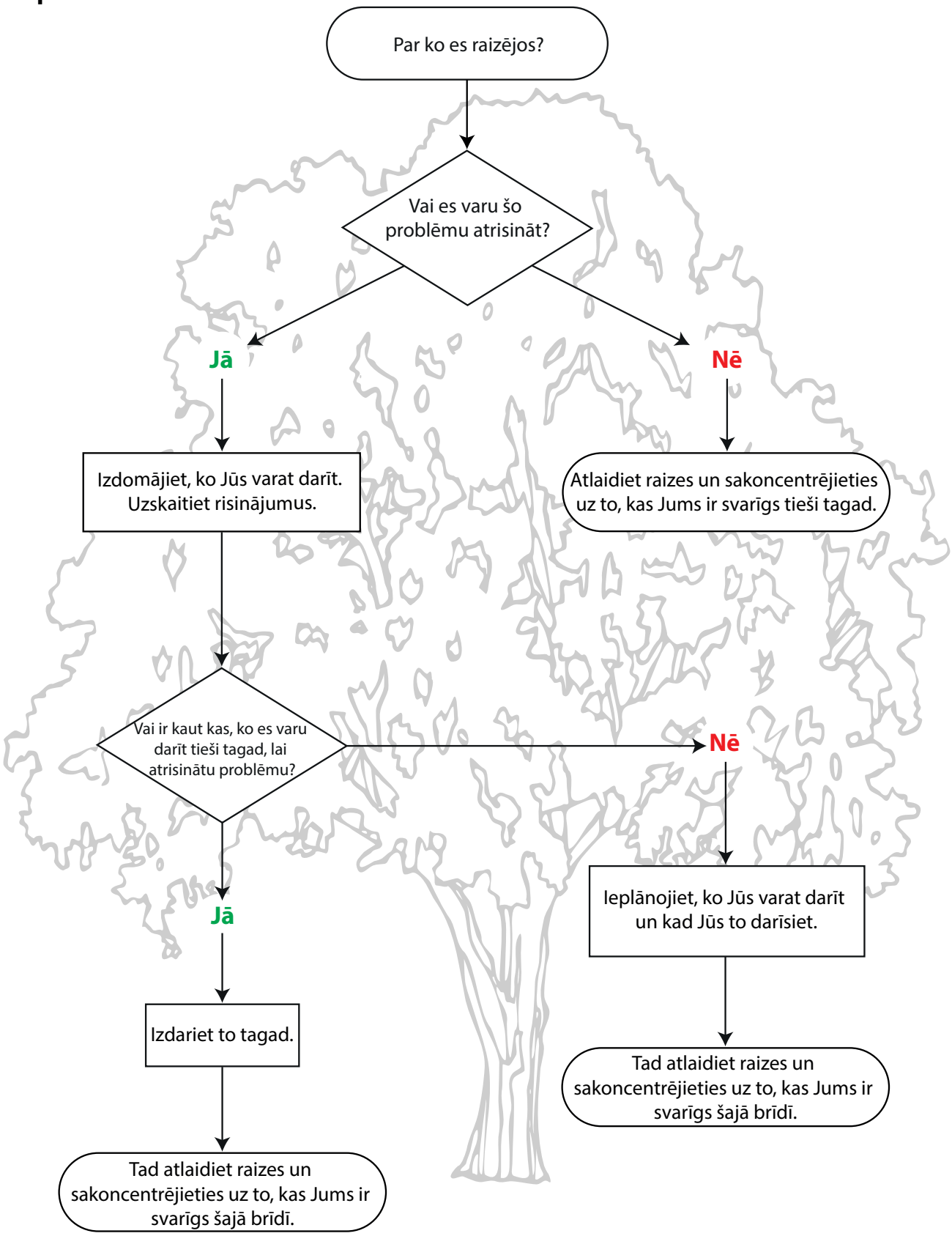
Skatieties
Noskatieties filmu
Noskatieties televīzijas šovu
Noskatieties video YouTube

Rakstiet
Uzrakstiet vēstuli ar komplimentiem
Uzrakstiet vēstuli politiķim
Uzrakstiet dusmīgu vēstuli
Uzrakstiet pateicības vēstuli
Rakstiet savā dienasgrāmatā
Uzrakstiet savu CV
Sāciet rakstīt grāmatu

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Izmantojiet šo "lēmuma pieņemšanas koku", lai atšķirtu "reālo problēmu" raizes no "hipotētiskām" raizēm



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Raižu atlikšana nenoteiktos laikos

Psihologi uzskata, ka pastāv divu veidu raizes:

1. **Reālu problēmu raizes** ir saistītas ar aktuālām problēmām, kas Jūs ietekmē šajā brīdī un Jūs tās varat atrisināt tagad. "Manas rokas ir netīras pēc darba dārzā, man tās ir jānomazgā", "Man ir jāpiezvana draugam, citādi viņš nodomās, ka esmu aizmirsis par viņa dzimšanas dienu", "Es nevaru atrast savas atslēgas", "Es nevaru atļauties samaksāt šo elektrības rēķinu", "Mans draugs nerunā ar mani".
2. **Hipotētiskās raizes** ir saistītas ar lietām, kas šajā mirklī neeksistē, taču varētu notikt nākotnē. "Bet, ja nu, es nomiršu?", "Ja nu, visi cilvēki, kurus pazīstu nomirs?", "Varbūt dēļ šīs raizēšanās es sajukšu prātā?"

Cilvēki, kas ir pārņemti ar raizēšanos, bieži vien, raksturo šo pieredzi, kā nekontrolējamu, laiku patērējošu un reizēm tic, ka iesaistīties raizēšanās procesā ir noderīgi. Izpētīt savas attiecības ar raizēm var, eksperimentējot ar raižu atlikšanu, apzināti atvēlot raizēm noteiktu dienas laiku, kad nekas cits nenotiek, kā tikai raizēšanās un ierobežojot laiku, ko pavadāt raizējoties. Sekojiet zemākminētajiem soļiem vismaz vienu nedēļu.

1. Solis: Sagatavošanās

Izlemiet, **kad būs** Jūsu "raizēšanās laiks" un, cik ilgs **tas būs**.

- "Raizēšanās laiks" ir laiks, kuru Jūs atvēlat katru dienu tieši priekš raizēšanās.
- Kurā dienas daļā, Jūsuprāt, raizēties būtu vispiemērotāk un visērtāk?
- Kad visticamāk Jūs neiztraucēs?
- Ja Jūs neesat pārliecināts, no 15 līdz 30 minūtēm katru dienu, plkst. 19:00 ir labs sākotnējais mērķis.

2. Solis: Raižu atlikšana

Dienas laikā izvērtējiet vai Jūsu raizes, kuras piedzīvojat ir "reālu problēmu" raizes, kuras Jūs varat atrisnāt tagad vai tās ir hipotētiskas raizes, kuras Jums vajadzētu atlikt.

Vai tās ir *"reālu problēmu" raizes*, kuras es varu atrisināt šajā brīdī?

Jā → **Rīkojieties tagad.**

Nē → **Atlieciet domas par tām līdz Jūsu "raizēšanās laikam".** → Pārvirziet savu uzmanību uz tagadni apzinoties tagadnes mirkli:

- Sakoncentrējieties uz savām sajūtām (redzi, dzirdi, tausti, smairžu, garžu).
- Mēģiniet fokusēt uzmanību uz ārējo pasauli, nevis virzīt to uz iekšu.
- Sakiet sev: "Es tagad neiesaistīšos šajās raizēs, es ļaušos šīm raizēm vēlāk".

3. Solis: Raižu laiks

Izmantojiet savu ieplānoto raižu laiku raizēm. Apsveriet iespēju pierakstīt visas savas hipotētiskās raizes, kuras Jums bija dienas laikā (tās par kurām atceraties). Cik lielā mērā tās ir svarīgas tagad? Vai kādas no tām raizēm ir tādas, kuras var likt Jums veikt praktiskas darbības/ aktivitātes?

- Centieties izmantot visu Jūsu raizēm atvēlēto laiku, pat ja nejūtat, ka Jums būtu daudz par ko raizēties vai arī ja šķiet, ka raizes vairs nav tik aktuālas.
- Pārdomājiet par Jūsu raizēm tagad - vai tās Jums ir tāds pats emocionāls "sitiens" tagad, kā tas bijis, domājot par tām pirmo reizi?
- Vai kādas no Jūsu raizēm var pārveidot par praktiskām problēmām, kuras Jūs varētu atrisināt?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Izaiciniet savas domas līdzjūtīgā veidā globālās veselesības krīzes laikā

Situācija Ar ko Jūs bijāt kopā? Ko Jūs darījāt? Kur Jūs bijāt? Kad tas notika?	Emocijas un ķermeņa sajūtas Ko Jūs jutāt? (Novērtējiet intensitāti no 0 līdz 100%)	Automātiskās domas Kas Jums bija prātā? (Domas, tēli vai atmiņas)	Līdzjūtīga atbilde Kāda būtu atbilde uz Jūsu negatīvām domām, ja Jūs būtu patiesi līdzjūtīgs pret sevi?
Skatos ziņas otro stundu pēc kārtas.	Jūtu trauksmi un paniku, kas paaugstinās.	Tas ir briesmīgi. Tik daudz cilvēku var nomirt. Kas notiks ar mani un manu ģimeni? Ja Jums bija tēls vai atmiņa, ko tas Jums nozīmēja?	Tas ir saprotams, ka Tu raizējies – tas būtu dīvaini, ja tā nebūtu. Kas ir labākā lieta, kuru Tu vari izdarīt priekš sevis, lai justos labāk tieši tagad? Varbūt Tu vari noskatīties komēdiju ziņu vietā vai piecelties un izdarīt kaut ko citu. Centieties izturēties pret sevi ar līdzjūtīgu gudrību, spēku, siltumu, laipnību un netiesāšanu. • Ko mans labākais draugs pateiktu man? • Ko patiesi līdzjūtīga būtne teiktu man? • Ar kādu balss toni man būtu jārunā, lai es justos pārliecināts par saviem spēkiem?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Izaiciniet savas domas līdzjūtīgā veidā globālās veselesības krīzes laikā

Situācija Ar ko Jūs bijāt kopā? Ko Jūs darījāt? Kur Jūs bijāt? Kad tas notika?	**Emocijas un ķermeņa sajūtas** Ko Jūs jutāt? (Novērtējiet intensitāti no 0 līdz 100%)	**Automātiskās domas** Kas Jums bija prātā? (Domas, tēli vai atmiņas)	**Līdzjūtīga atbilde** Kāda būtu atbilde uz Jūsu negatīvām domām, ja Jūs būtu patiesi līdzjūtīgs pret sevi?
		Ja Jums bija tēls vai atmiņa, ko tas Jums nozīmēja?	Centieties izturēties pret sevi ar līdzjūtīgu gudrību, spēku, siltumu, laipnību un netiesāšanu. • Ko mans labākais draugs pateiktu man? • Ko patiesi līdzjūtīga būtne teiktu man? • Ar kādu balss toni man būtu jārunā, lai es justos pārliecināts par saviem spēkiem?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Dažas pēdējās idejas

- **Organizējiet ikdienas rutīnu.** Ja Jūs vairāk laika pavadat mājās, tad ir svarīgi turpināt pieturēties pie regulāras ikdienas rutīnas. Turpiniet regulāri celties no rīta vai iet gulēt vienā un tajā pašā laikā, ēst vienā un tajā pašā laikā, sagatavoties un saģērbties katru rītu. Jūs varat izmantot grafiku, lai strukturētu savu dienu.

- **Palieciet garīgi un fiziski aktīvs.** Kad Jūs plānojat savu ikdienas grafiku, iekļaujiet tajā arī aktivitātes, kas palīdz gan jūsu prātam, gan ķermenim palikt aktīviem. Piemēram, Jūs varat pamēģināt iemācīties kaut ko jaunu ar tiešsaites kursa palīdzību vai izaicināt sevi un sākt mācīties svešvalodu. Ir svarīgi palikt arī fiziski aktīvam. Piemēram, veicot pamatīgu mājas uzkopšanu 30 minūtes vai vingrinoties ar tiešsaites video palīdzību.

- **Praktizējiet pateicību.** Neskaidrības un nenoteiktības laikā, attīstot pateicības prasmi, var palīdzēt Jums izjust prieka, dzīvīguma un baudas mirkļus. Katras dienas beigās, veltiet laiku tam, lai pārdomātu par ko Jūs šodien esat pateicīgs. Mēģiniet atcerēties specifiskas lietas un pamanīt jaunas katru dienu, piemēram, "esmu pateicīgs, ka šodien bija saulaina diena pusdienlaikā, ka es varēju pasēdēt dārzā". Jūs varat sākt rakstīt pateicības dienasgrāmatu vai krāt īsas piezīmes "pateicības bundžā". Iedvesmojiet savus mājiniekus iesaistīties šajā procesā.

- **Apzinieties un ierobežojies raižu trigerus ("palaidējus").** Attīstoties veselības stāvoklim, var justies it kā mums pastāvīgi būtu jāseko jaunumiem ziņās vai jāpārbauda, vai sociālajos medijos ir atjauninājumi. Tomēr Jūs pamanīsiet, ka tas arī var aizsākt Jūsu raizes un trauksmi. Mēģiniet apzināties savu raižu trigerus jeb to, kas tās aizsāk. Piemēram, varbūt tā ir ziņu skatīšanās vairāk par 30 minūtēm? Sociālo mēdiju pārbaude katru stundu? Katru dienu centieties ierobežot laiku, kad esat pakļauts raižu trigerim. Varbūt Jūs varat izvēlēties klausīties ziņas katru dienu noteiktā laikā vai Jūs varat ierobežot laiku, ko pavadat, pārbaudot ziņas, sociālajos mēdijos.

- **Paļaujieties uz cienījamiem un drošiem ziņu avotiem.** Tas var arī palīdzēt uzmanīties no vietas, kur iegūstat ziņas un informāciju. Esiet piesardzīgs, izvēloties cienījamus avotus. Pasaules Veselības organizācija sniedz lielisku informāciju šeit:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Latvian
Translated title: Kā sadzīvot ar raizēm un trauksmi globālas nenoteiktības apstākļos
Translated by: Karīna Jaškova, Agrita Rukmane, Kristiāna Kalniņa
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.