

ATPAZĪŠANA

Gandrīz katru dienu vismaz 1 vismaz 2 nedēļu garumā

**Noteikti pajautā!**

- **Vai ir domas par pašnāvību?**
 - Cik bieži?
 - Ir vai nav pašnāvības plāns?
 - Ja ir, tad kāds?
 - Vai kādreiz veikts pašnāvības mēģinājums?
- **Veikts paškaitējums?** (graižīšanās, skrāpēšana)
- **Kāda ir atbalsta sistēma?** (ģimenes apstākļi, draugi)
- **Pieredzēta vai turpinās vardarbība?** (fiziska, seksuāla, emocionāla)

Emocionālo traucējumu izvērtēšana:

- Bieži viegli aizkaitināms, bēdīgs, nomākts
- Neizjūt prieku/zaudējis interesi par aktivitātēm
- Trūkst enerģijas/grūtības koncentrēties
- Bieži nelaimīgs, drūms, raudulīgs
- Biežas fiziskas sūdzas (piemēram, galvas, vēdera sāpes)
- Daudz satraucas vai izskatās saspringts/izvēle

Ikdienas funkcionēšanas izvērtēšana:

- Izolējas no ģimenes un draugiem
- Ir grūtības mācībās (sekmju pazemināšanās, skolas kavēšana)
- Grūtības veikt ikdienas aktivitātes
- Vērojamas izmaiņas ēšanas paradumos un/vai svarā
- Izmaiņi miega paradumi
- Alkohola, narkotiku un/vai citu apreibinošu vielu pārmērīga lietošana

Aizpildīt PHQ-9 (no 12 g.v.). Iegūto punktu skaitu vērtēt kopā ar anamnēzes datiem!

PALĪDZĪBAS ORGANIZĒŠANA PRIMĀRAJĀ APRŪPĒ**Ģimenes un pacienta izglītošana**

- Izskaidrojiet, ka depresija var skart ikvienu (tas nenozīmē, ka cilvēks ir vājš vai slinks)
- Atzinīgi novērtējiet vēršanos pēc palīdzības un līdzšinējos centienus
- Iedrošiniet vecākus būt atbalstošiem un izrādīt rūpes un mīlestību (uzklausišana, kopīga laika pavadīšana, izpratne par grūtībām)
- Palīdzēt identificēt pacienta stiprās puses
- Izskaidrojiet, ka, rodoties domām par pašnāvību vai paškaitējumu, par to vajadzētu runāt ar uzticamu cilvēku

Vispārējie ieteikumi:

- Regulārs miega-nomoda ritms
- Regulāras ēdienreizes
- Regulāras fiziskās aktivitātes
- Laika pavadīšana ar draugiem un nodarbošanās ar hobijiem
- Izvairīšanās no psihoaktīvu vielu lietošanas

Esiet saprotošs par situāciju un sniedziet ģimenei arī savu emocionālo atbalstu!

Aiciniet ievērot, pat ja pacients izrāda nevēlēšanos, jo tam ir būtiska loma stāvokļa uzlabošanā!

TĀLĀKĀ RĪCĪBA

Viegla trauksme (PHQ 1 - 9 punkti)

BEZ ietekmes uz funkcionēšanu
un
BEZ domām par pašnāvību

Vidēja trauksme (PHQ 10 - 14 punkti)

AR nelielu ietekmi uz funkcionēšanu
un/vai
AR pasīvām pašnāvības domām
un/vai
veikts paškaitējums

Vidēji smaga / smaga depresija (PHQ >15 punkti)

AR būtisku ietekmi uz funkcionēšanu
un/vai
AR uzmācīgām pašnāvības domām
BEZ konkrēta pašnāvības plāna
un/vai
BEZ iepriekšēja pašnāvības mēģinājuma

Nopietns apdraudējums dzīvībai vai veselībai!

Smaga depresija

AR aktīvām pašnāvības domām
un
AR konkrētu plānu un vēlmi veikt
pašnāvību

Izlēgt somatiskās saslimšanas (piemēram, vairogdziedzera slimības, infekcijas, anēmija u.c.)

Novērošana ĢĀ praksē ik 2 nedēļas.

Zemas intensitātes psiholoģiskā konsultēšana, krīzes intervece, atbalsta terapija (klīniskais un veselības psihologs, 5-10 konsultācijas).

Bērnu psihiatra konsultācija

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests tālrunis 113

Ja sūdzības nemazinās vai nepāriet 4 nedēļu laikā, tad ieteikt pieejamās zemas intensitātes psiholoģiskās intervences.

Ja 8-12 nedēļu laikā pacienta stāvoklī nav izmaiņu vai ir pasliktināšanās, jānosūta pie bērnu psihiatra.

Augstas intensitātes psiholoģiskā konsultēšana (kognitīvi biheivorālā terapija, interpersonālā psihoterapija, ģimenes terapija, psihodinamiskā psihoterapija)

Noderīga kontaktinformācija:

- Bērnu un pusaudžu uzticības diennakts bezmaksas tālrunis 116111 vai rakstot mājaslapas uzticibastalrunis.lv čātā
- Lejuplādēt aplikāciju "Uzticības tālrunis"
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda:
- Zvanot vai rakstot SMS / "Whatsapp" čātā 29164747
- PRC konsultatīvais tālrunis 25737363 (darba dienās 12.00-16.00)
- Rakstot PRC "Facebook" čātā vai uz e-pastu info@pusaudzim.lv
- Krīžu un konsultācijas centrs "Skalbes" diennakts bezmaksas krīzes tālrunis 67222922
- Par bezmaksas psiholoģiskā atbalsta pakalpojumiem var vērsties sociālā dienestā
- Par ģimenes psihoterapiju var interesēties Valsts bērnu tiesību aizsardzību inspekcijas mājaslapā bti.gov.lv

Medikamentozā terapija

Pusaudžiem un bērniem medikamentozo terapiju neuzsākt bez bērnu psihiatra konsultācijas! ĢĀ var uzsākt medikamentozo terapiju turpināt ar norādēm no psihiatra.