

**ATPAZĪŠANA****Emocionālo traucējumu izvērtēšana:**

- Daudz satraucas vai izskatās saspringts bez būtiska pamatojuma
- Bieži izjūt bailes
- Izvairās vai jūt izteiktu nepatiku pret konkrētām situācijām, priekšmetiem, cilvēkiem
- Piekopj rituālas darbības (roku mazgāšana, skaitīšana, kārtošana, pārbaudīšana u.c.)
- Bieži viegli aizkaitināms, dusmīgs, raudulīgs vai nomākts
- Sūdzas par panikas lēkmēm
- Biežas fiziskas sūdzības (piemēram, svišana, elpas trūkums, galvas, vēdera sāpes)
- Ilgstošas fiziskas sūdzības bez objektīvas atrades

**Ikdienas funkcionēšanas izvērtēšana:**

- Grūtības vai izvairīšanās no komunikācijas ar cilvēkiem
- Grūtības vai izvairīšanās no sabiedriskām vietām
- Grūtības vai nespēja atvadīties un nošķirties no vecākiem
- Grūtības veikt ikdienas aktivitātes
- Ir grūtības mācībās? (atteikšanās doties uz skolu, sekmju pazemināšanās)
- Grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi
- Miega traucējumi (murgi, grūtības iemigt)
- Alkohola, narkotiku un/vai citu apreibinošu vielu pārmērīga lietošana

**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)

**PALĪDZĪBAS ORGANIZĒŠANA PRIMĀRAJĀ APRŪPĒ****Ģimenes un pacienta izglītošana****• Izskaidrojiet:**

1. Trauksme var skart ikvienu, tās ir neracionālas un pārspīlētas raizes
  2. Izvairīšanās no trauksmi izraisošajām situācijām ilgtermiņā to palielina
  3. Vecāki var palīdzēt mazināt izvairīšanos
  4. Liekot bērnam iesaistīties trauksmi izraisošās situācijās, nekas slikts nenotiks, pat izteikta trauksme drīz mazināsies!
  5. Tas jādara pakāpeniski un ar izpratni
- **Atzinīgi novērtējiet vēršanos pēc palīdzības un līdzšinējos centienus**
  - **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

BEZ ietekmes uz funkcionēšanu un  
BEZ domām par pašnāvību

## Vidēja trauksme

AR nelielu ietekmi uz funkcionēšanu un / vai  
AR pasīvm pašnāvības domām un / vai  
AR veiktu paškaitējumu

## Smaga trauksme

AR būtisku ietekmi uz funkcionēšanu un/vai  
AR uzmācīgām pašnāvības domām, bet bez konkrēta pašnāvības plāna un/ vai  
AR iepriekšēju pašnāvības mēģinājumu

## Nopietns apdraudējums dzīvībai vai veselībai!

Aktīvas pašnāvības domas  
AR konkrētu plānu un vēlmi veikt pašnāvību.

## Izlēgt somatiskās saslimšanas (piemēram, vairogdziedzera, respiratorās un kardioloģiskās saslimšanas u.c.)

Novērošana ĢĀ praksē.



Ja sūdzības ilgstoši nemazinās vai nepāriet, tad ieteikt pieejamās zemas intensitātes psiholoģiskās intervences.

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



Ja pēc psiholoģiskās konsultēšanas stāvoklī nav izmaiņu vai ir pasliktināšanās, jānosūta pie bērnu psihiatra.

Bērnu psihiatra konsultācija



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

**Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests tālrunis 113**

## Noderīga kontaktinformācija:

- Bērnu un pusaudžu uzticības diennakts bezmaksas tālrunis 116111 vai rakstot mājaslapas [uzticibastalrunis.lv](http://uzticibastalrunis.lv) čatā
- Lejuplādēt aplikāciju "Uzticības tālrunis"
- Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda:
- Zvanot vai rakstot SMS / "Whatsapp" čatā 29164747
- PRC konsultatīvais tālrunis 25737363 (darba dienās 12.00-16.00)
- Rakstot PRC "Facebook" čatā vai uz e-pastu [info@pusaudzim.lv](mailto: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](http://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.