

Ģimenes ikdienas organizācija attālinātā darba un attālināto mācību laikā, palīdzība bērnam

Nils Konstantinovs
Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā”
(Nr. 9.2.4.2/16/I/085)



EKSPERTI JAUNIEŠU MENTĀLAJĀ VESELĪBĀ



PUSAUDŽU
UN JAUNIEŠU
PSIHOTERAPIJAS
CENTRS





Neirospēles,
biofīdbeks,
virtuālās realitātes
terapija

JAUNĀKĀS TEHNOLOĢIJAS
JAUNIEŠU MENTĀLAJAI
VESELĪBAI



PUSAUDŽU
UN JAUNIEŠU
PSIHOTERAPIJAS
CENTRS



Vecumposma attīstības modelis

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā”
(Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā”
(Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Vidējā pusaudzība

- Galvenais uzdevums : Apgūt prasmes un socializēšanos

Pusaudži

- **Agrīnā pusaudzība : 11 - 14**
- **Vidējā pusaudzība : 14 - 17**

Agrīnā pusaudzība

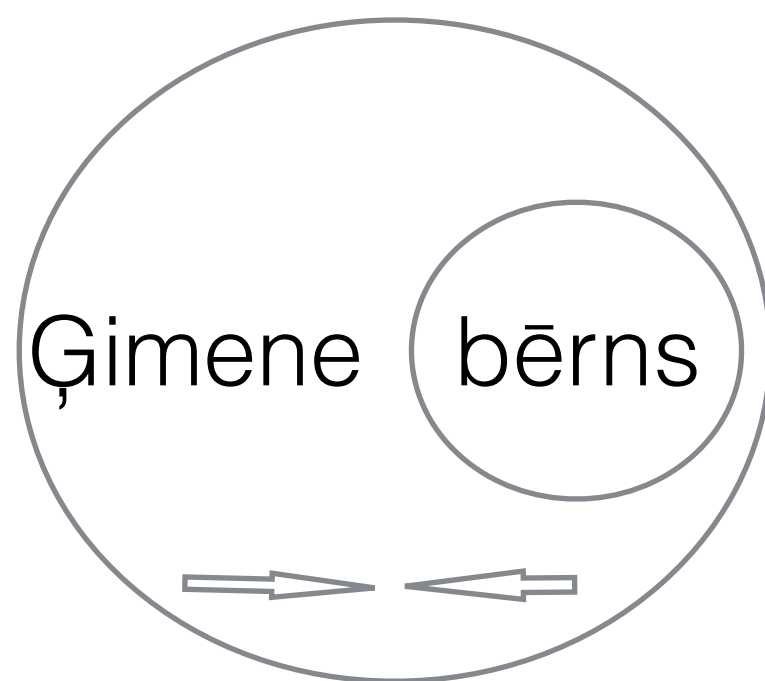
- Galvenais uzdevums : **Seperācija**

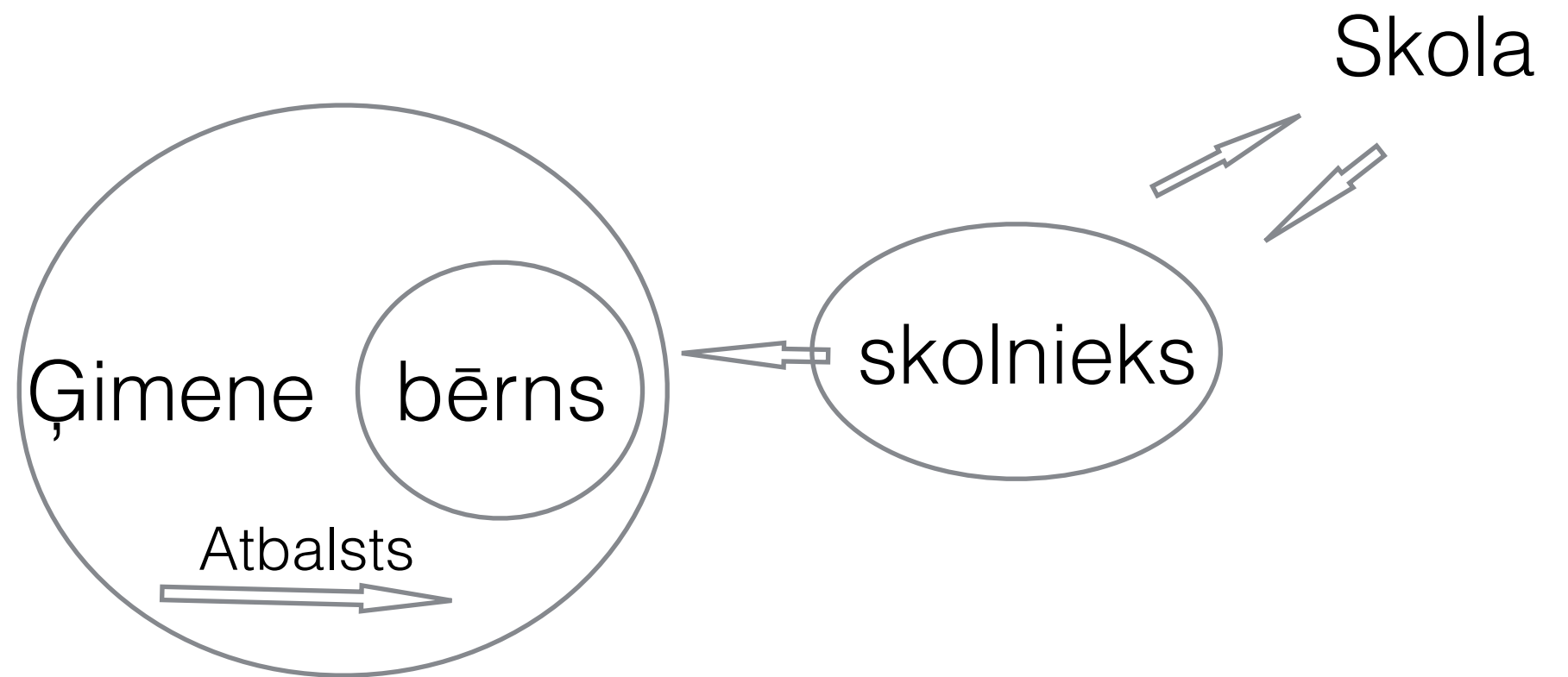
Vidējā pusaudzība

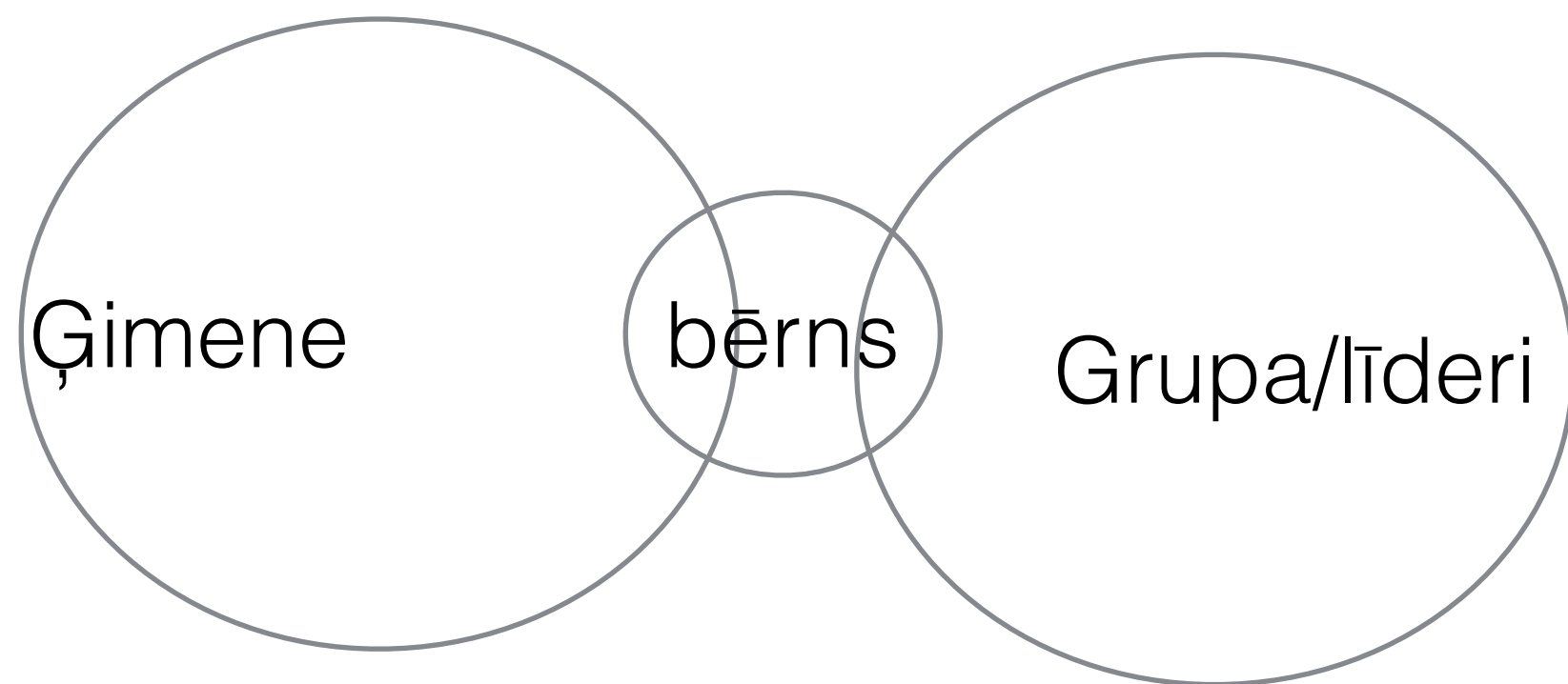
- Galvenais uzdevums : **Identifikācija**

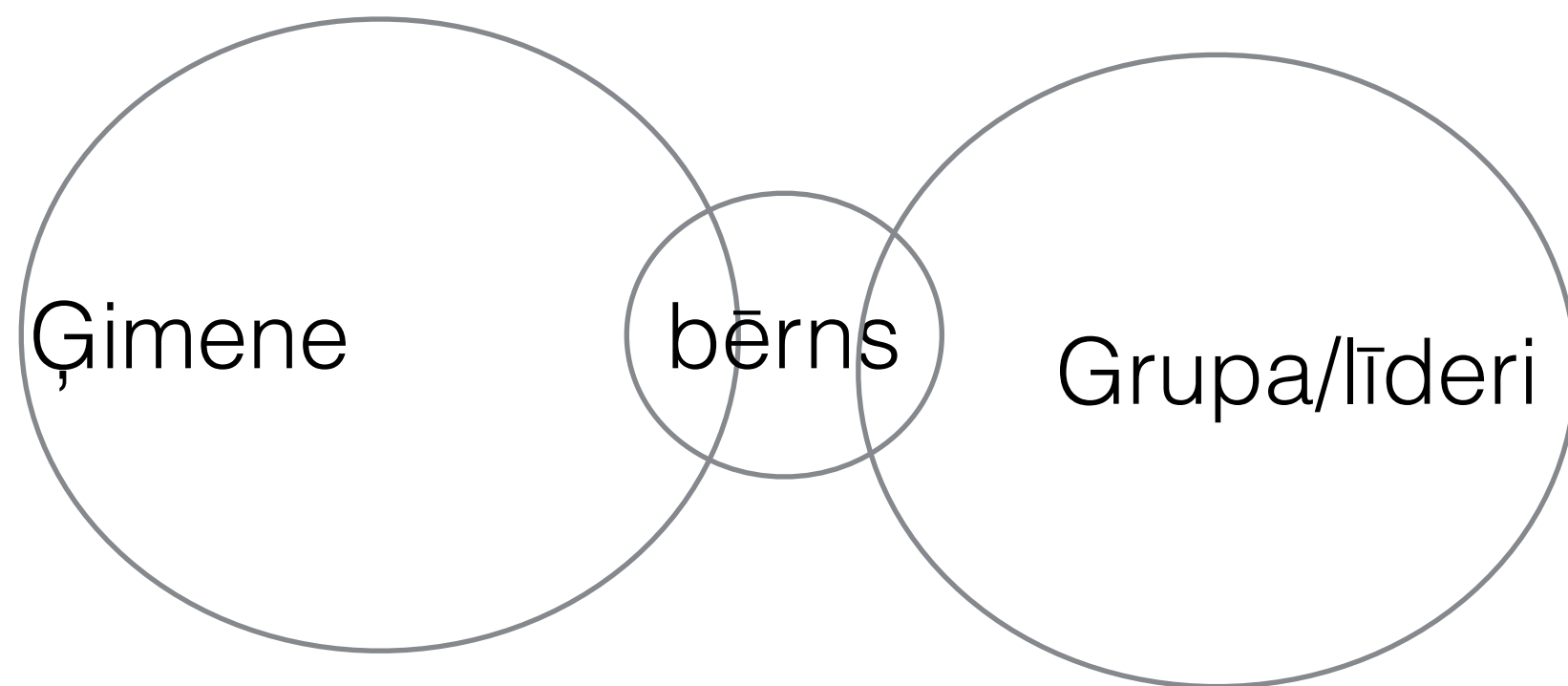
Vajadzības

- 1) Tikt galā ar vecumposma grūtībām/stresiem
- 2) Patikt saviem vecākiem / vienaudžiem un pieaugušajiem
- 3) Saņemt atbalstu no saviem vecākiem / pieaugušajiem

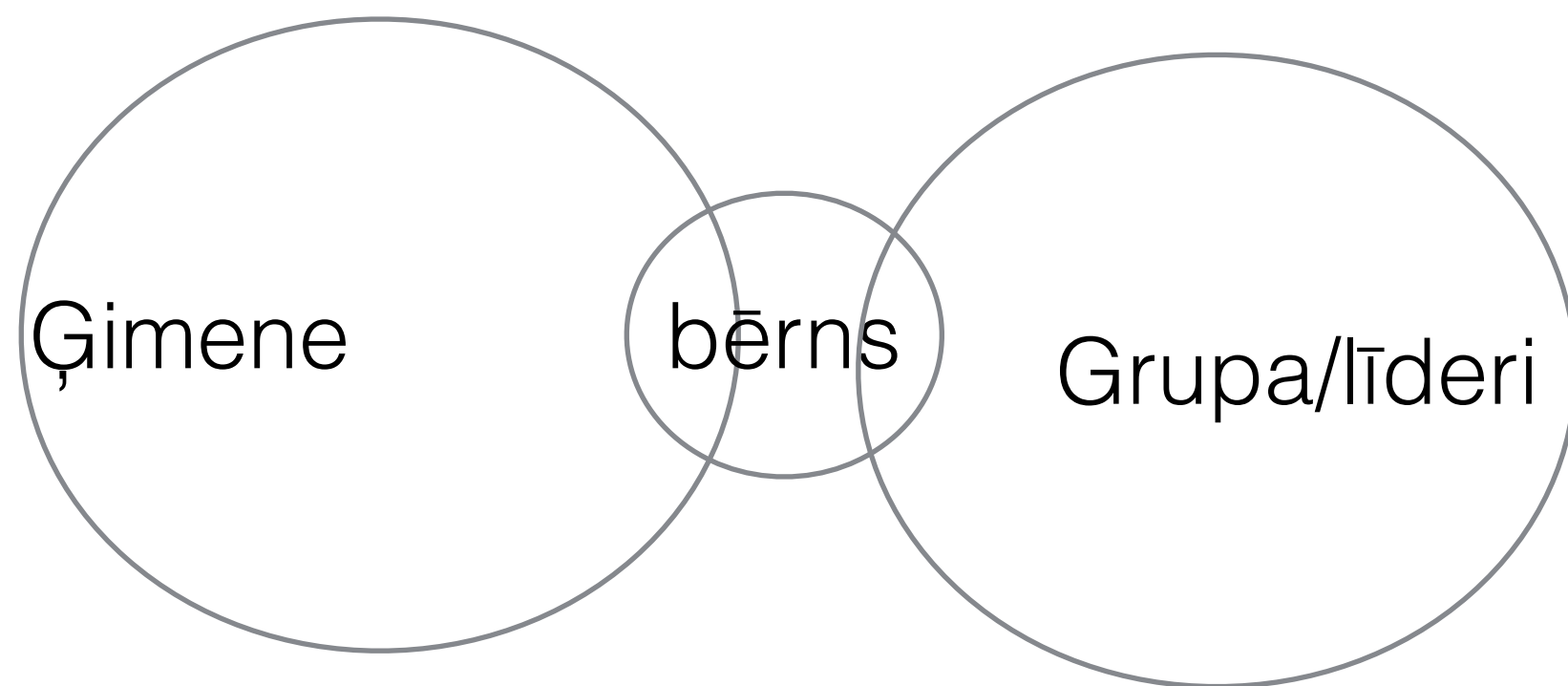








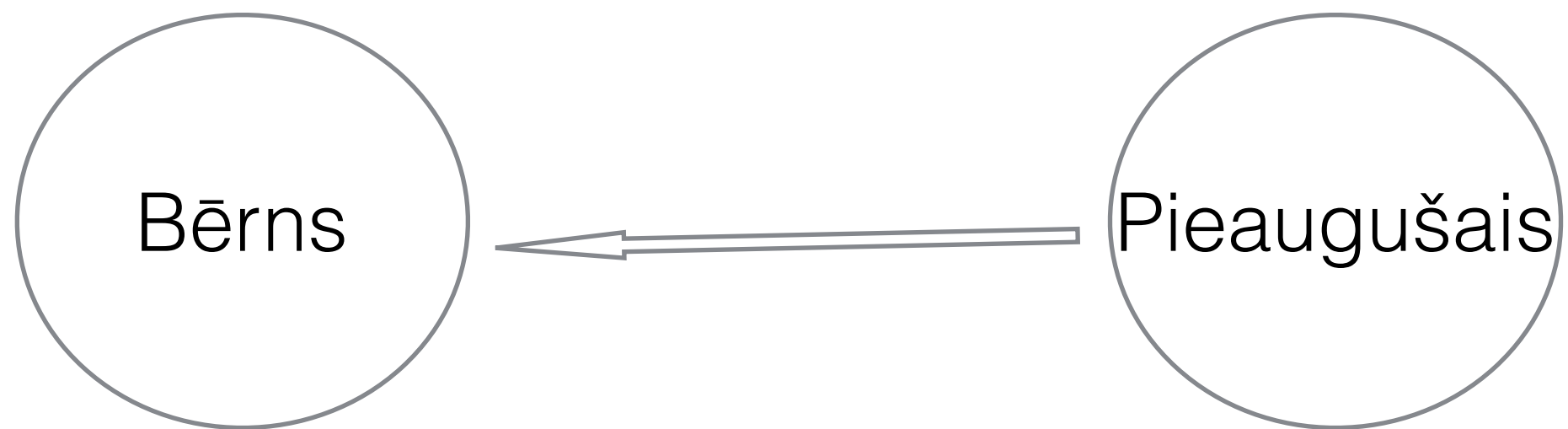
seperācija



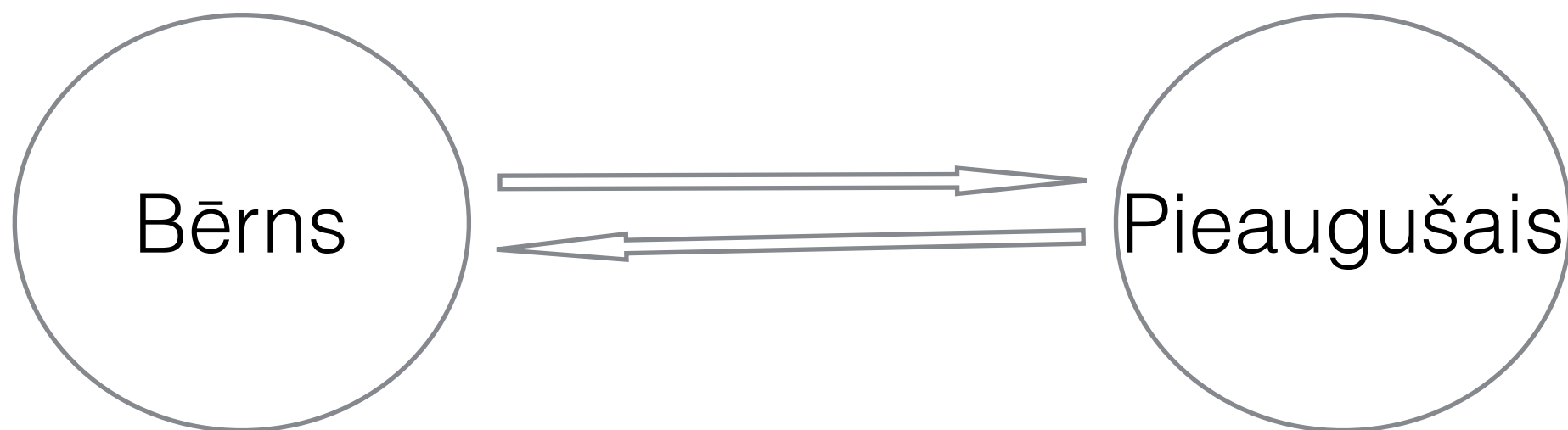
seperācija



identifikācija

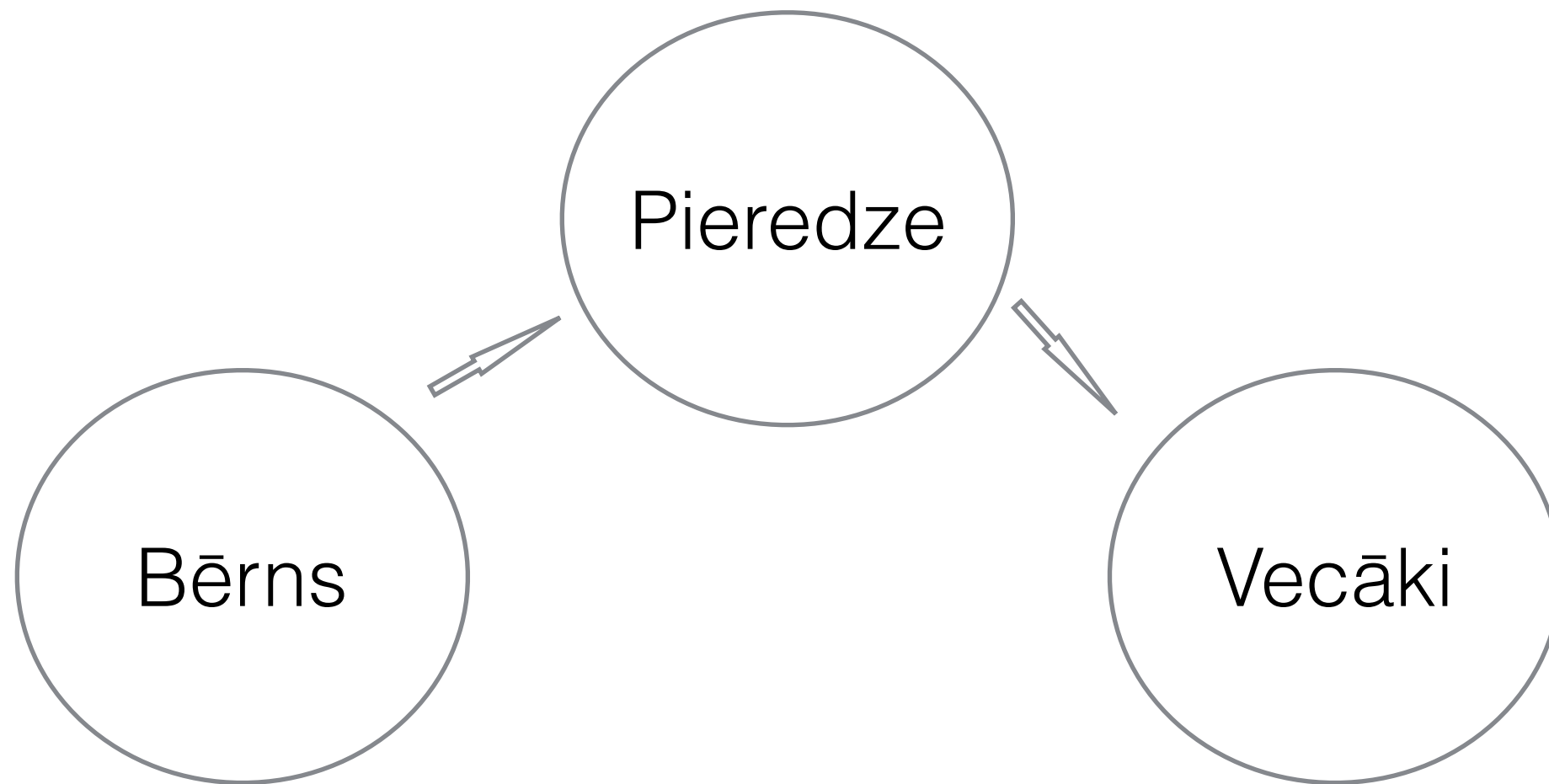


Pārnese

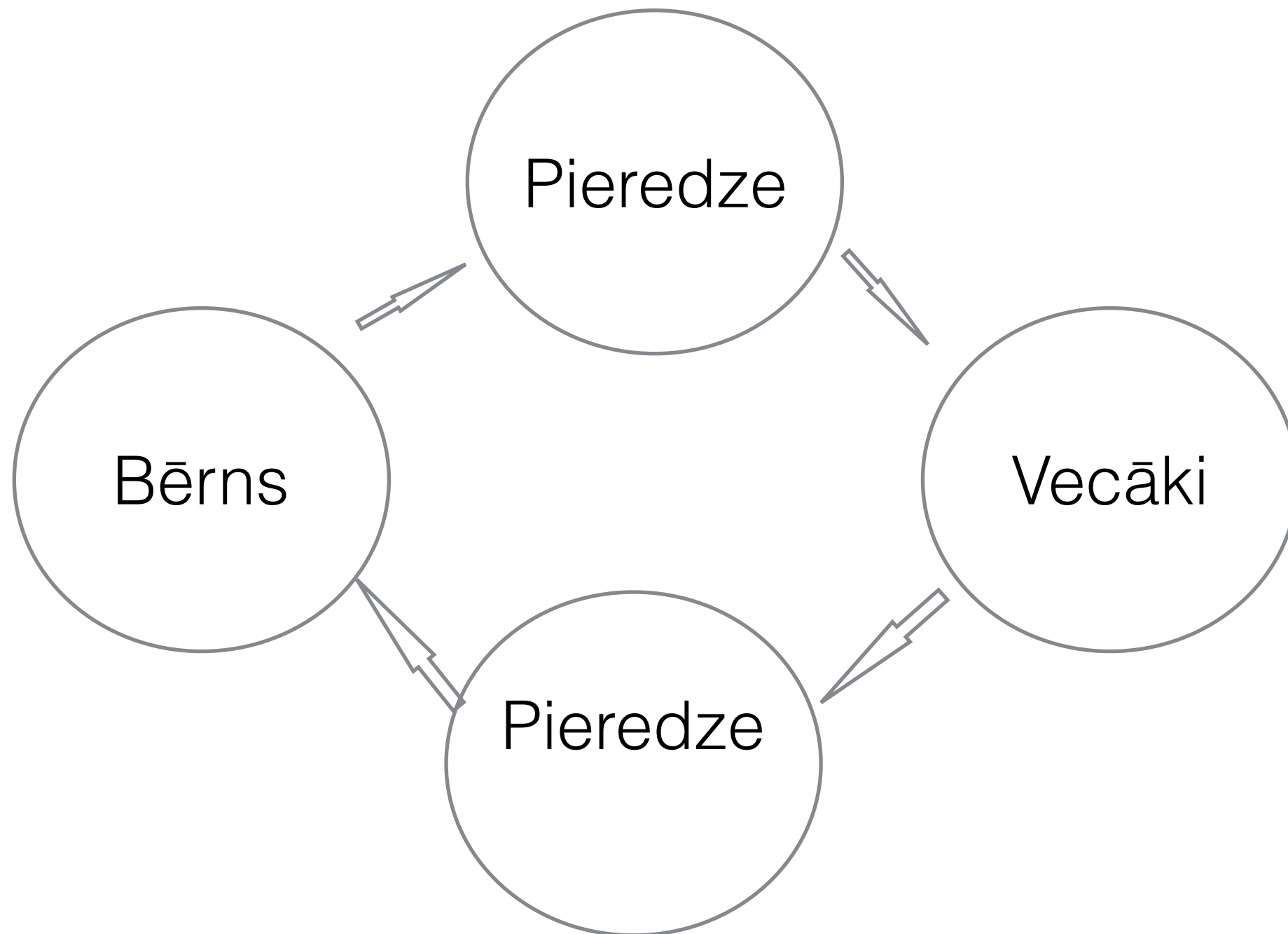




Pārnese

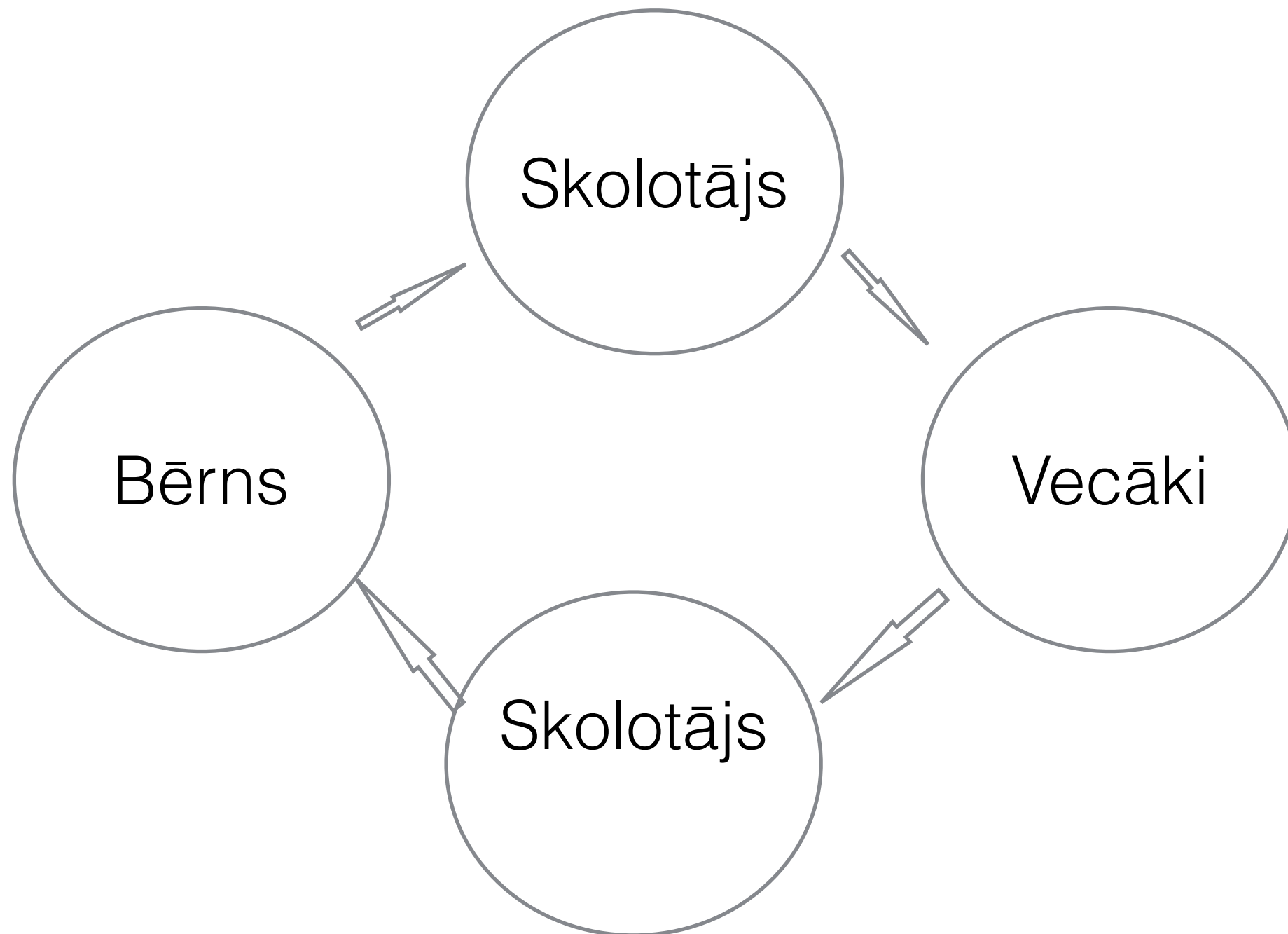


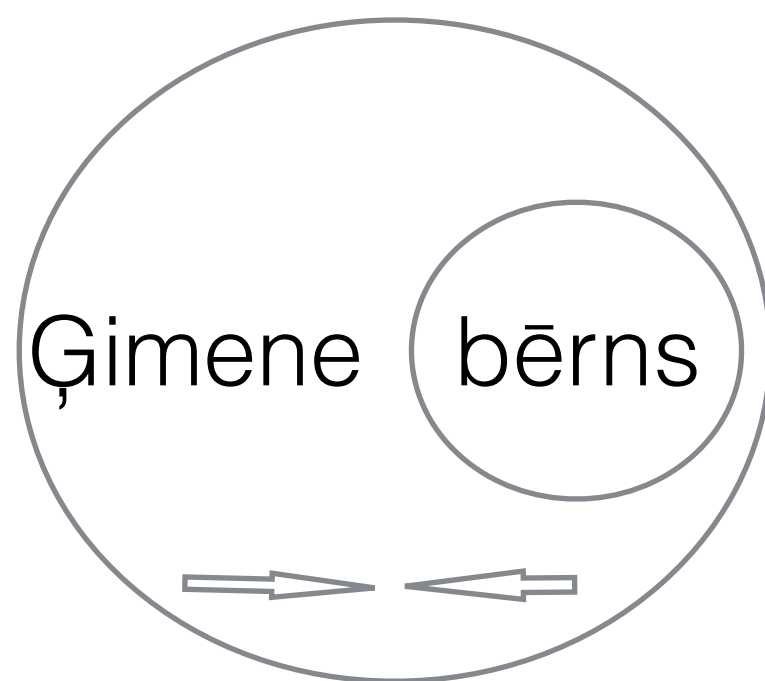
Pārnese



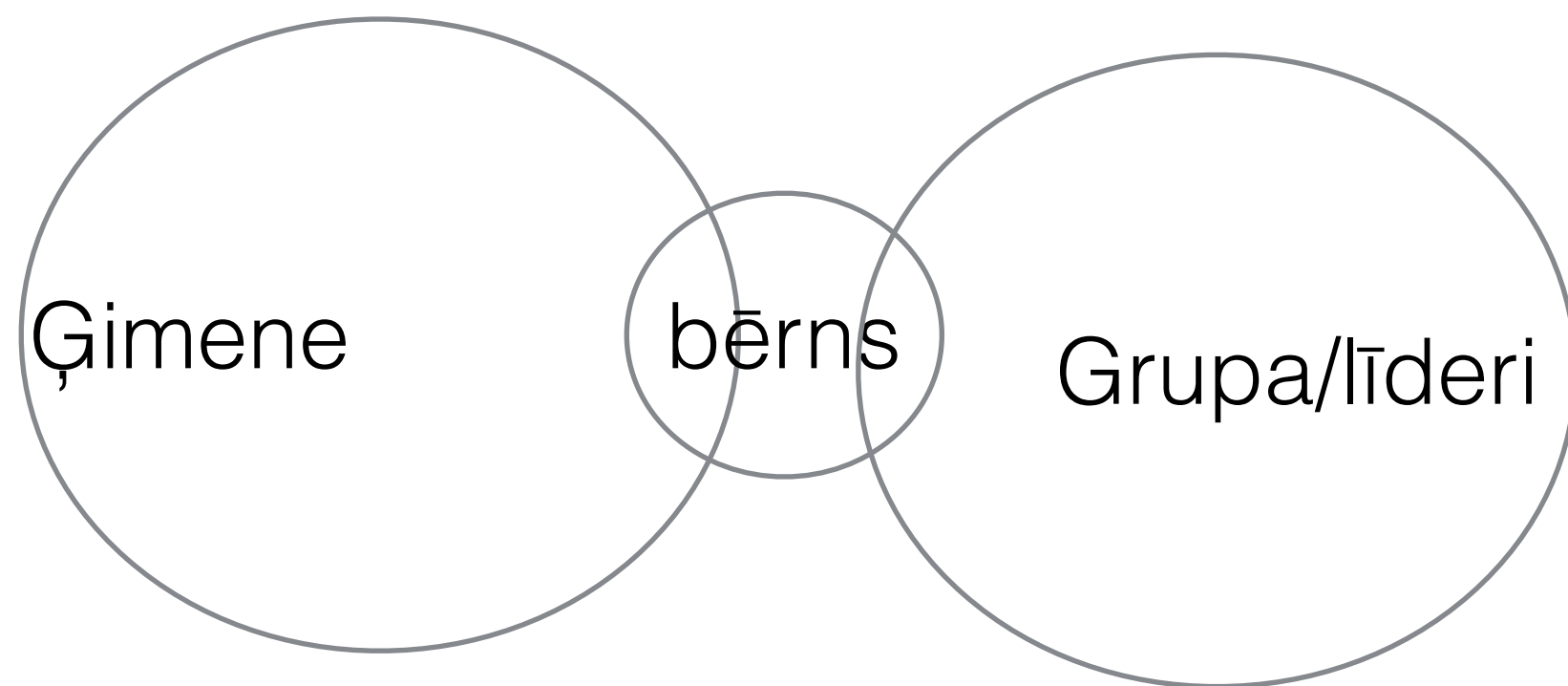


Pārnese





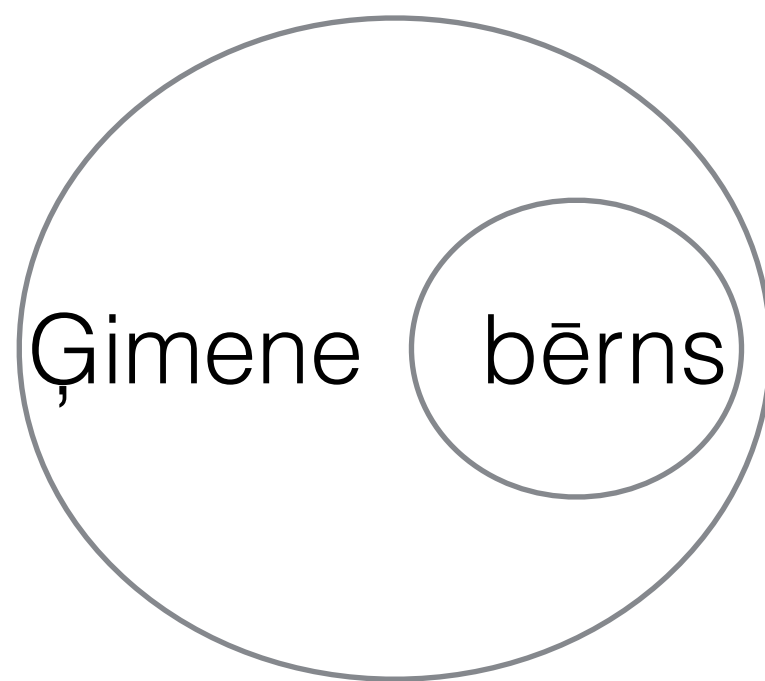




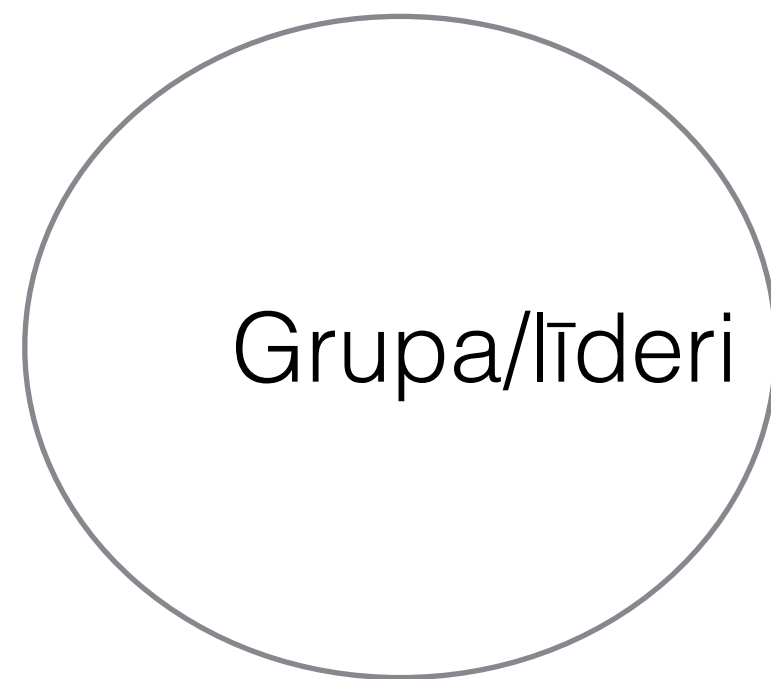
seperācija



identifikācija




seperācija

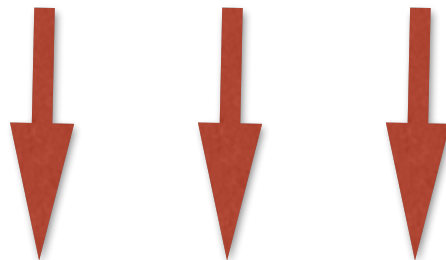



identifikācija

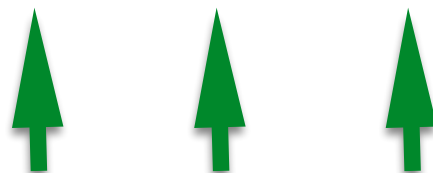
Stresa modelis

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā”
(Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Spriedze

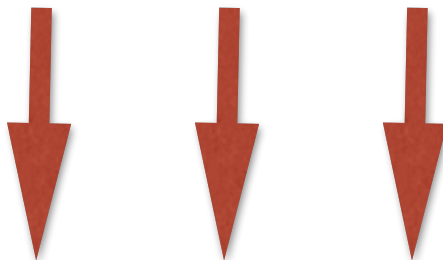


Smadzenes
(jutīgā attīstības posmā)



Lietas, kas palīdz
tikt galā ar spriedzi

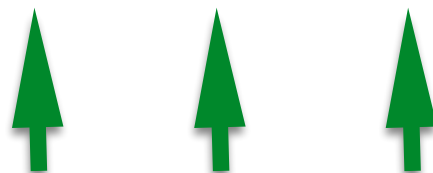
Spriedze



Smadzenes
(jutīgā attīstības posmā)

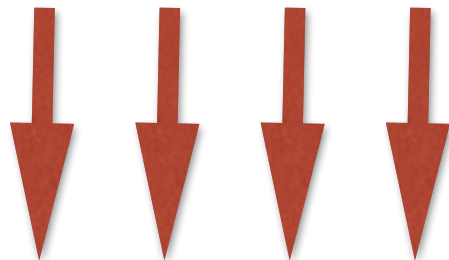


Viss normāli



Lietas, kas palīdz
tikt galā ar spriedzi

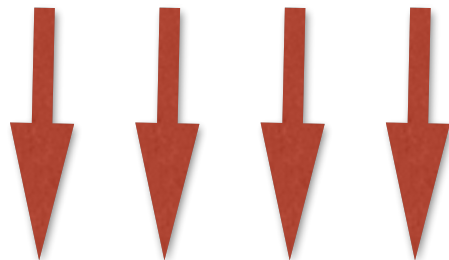
Spriedze



Smadzenes
(jutīgā attīstības posmā)

Lietas, kas palīdz
tikt galā ar spriedzi

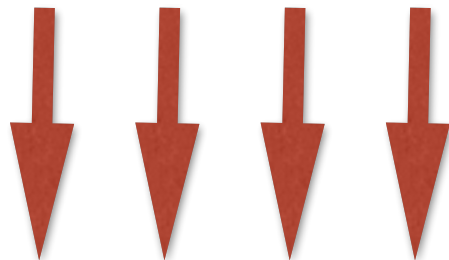
Spriedze



Smadzenes
(jutīgā attīstības posmā)

Lietas, kas palīdz
tikt galā ar spriedzi

Spriedze



Smadzenes
(jutīgā attīstības posmā)



Problēmas
mentālās
fiziskās
sociālās un akadēmiskās

Lietas, kas palīdz
tikt galā ar spriedzi

Kā izpaužas
problēmas?

Garastāvokļa traucējumi

Uztraukums

Bailes

Nomāktība

Trauksme

Paškaitējums

Uzvedības traucējumi

Agresija

Vielu lietošana

Izaicinoša uzvedība

Domāšanas traucējumi

Netipiskas domas

Halucinācijas

Sāpes

Sajūtas

Uzvedība

Domas

Garastāvokļa traucējumi

Uzvedības traucējumi

Domāšanas traucējumi

Uztraukums

Agresija

Netipiskas domas

Bailes

Vielu lietošana

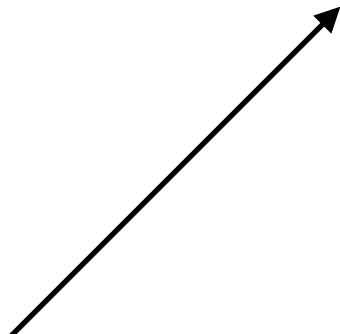
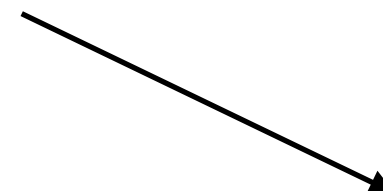
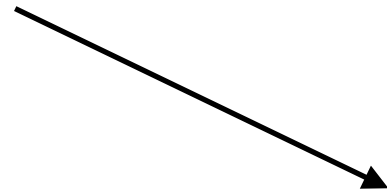
Izaicinoša uzvedība

Halucinācijas

Nomāktība

Trauksme

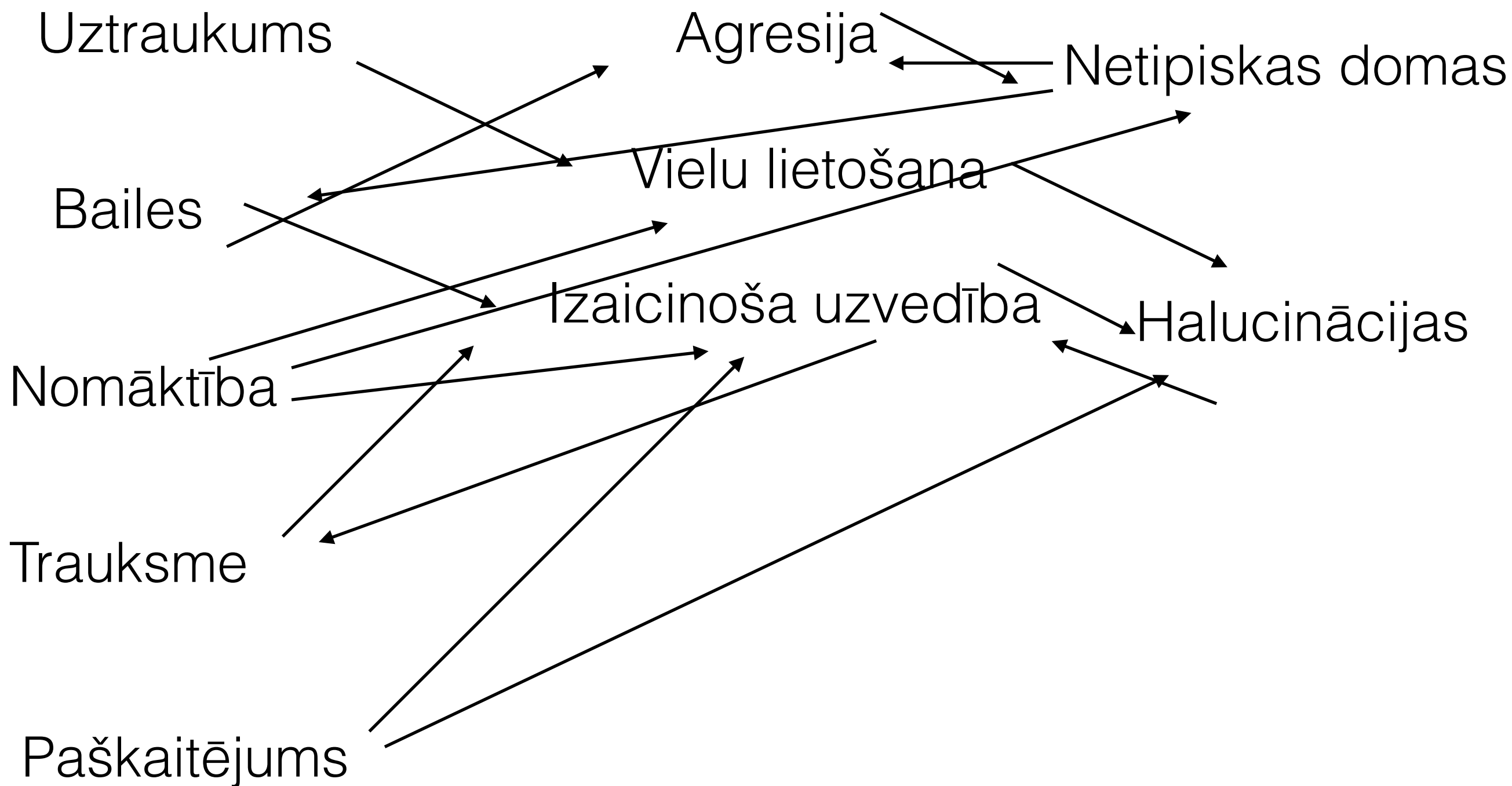
Paškaitējums



Garastāvokļa traucējumi

Uzvedības traucējumi

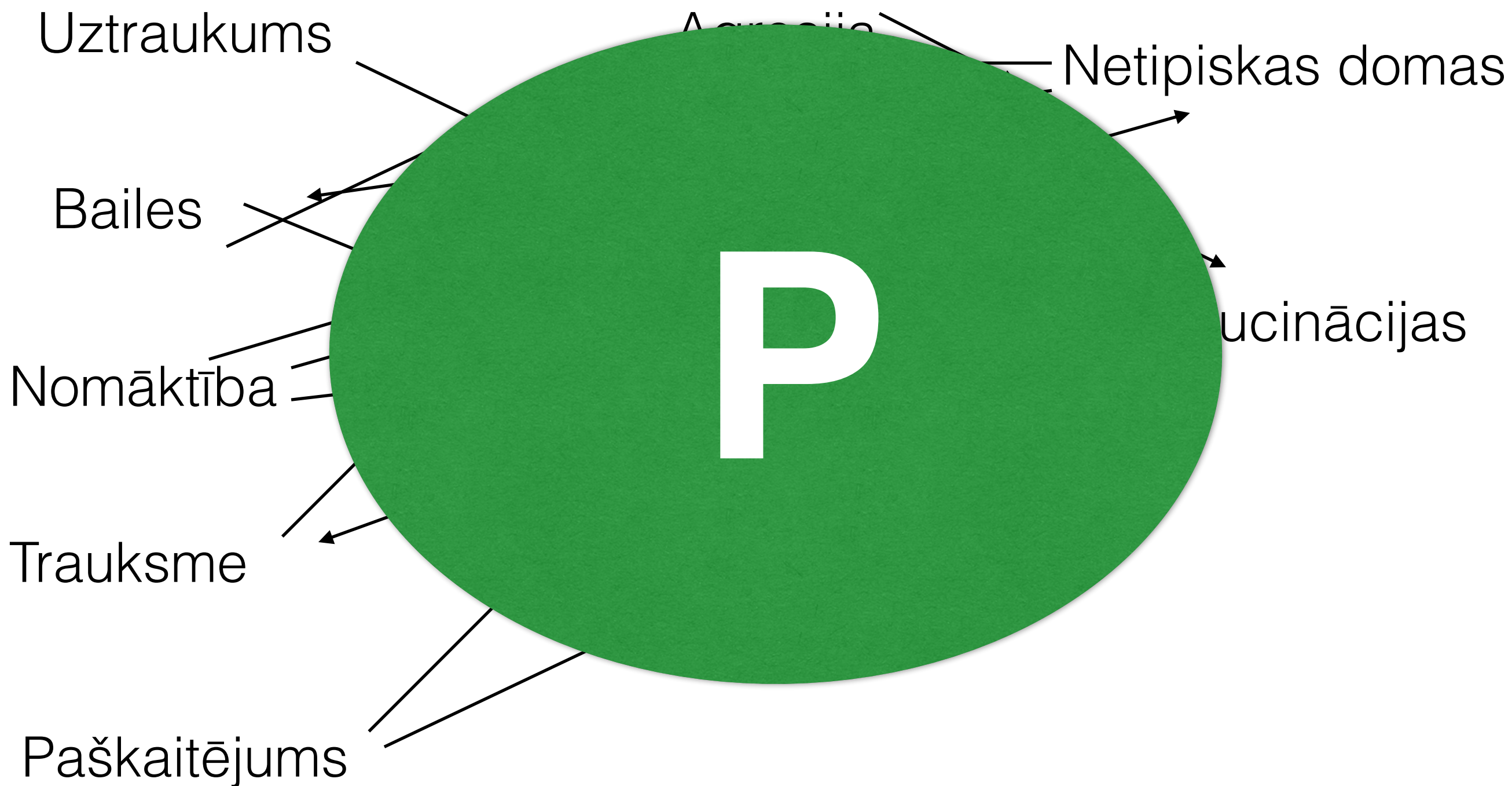
Domāšanas traucējumi



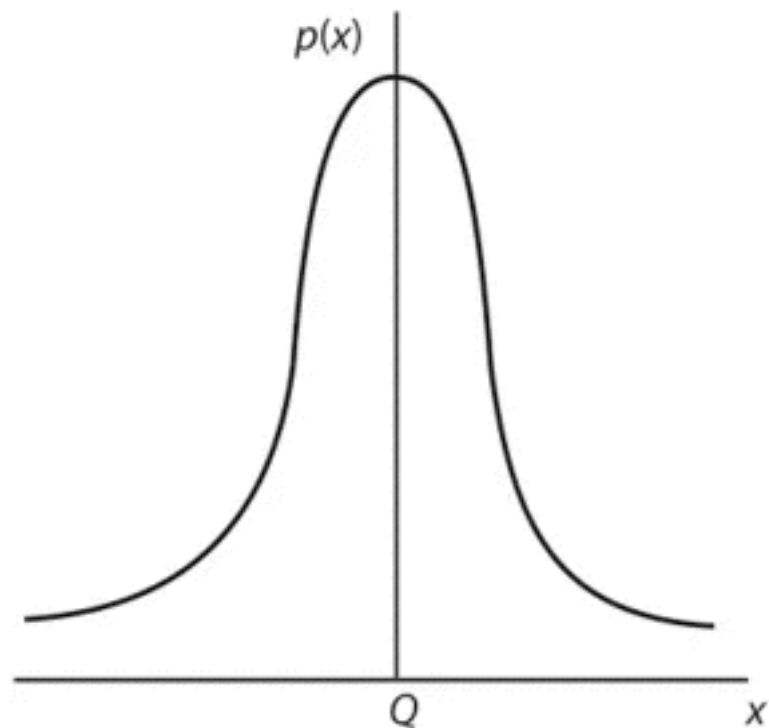
Garastāvokļa traucējumi

Uzvedības traucējumi

Domāšanas traucējumi



Kāds ir mana bērna
P faktors?

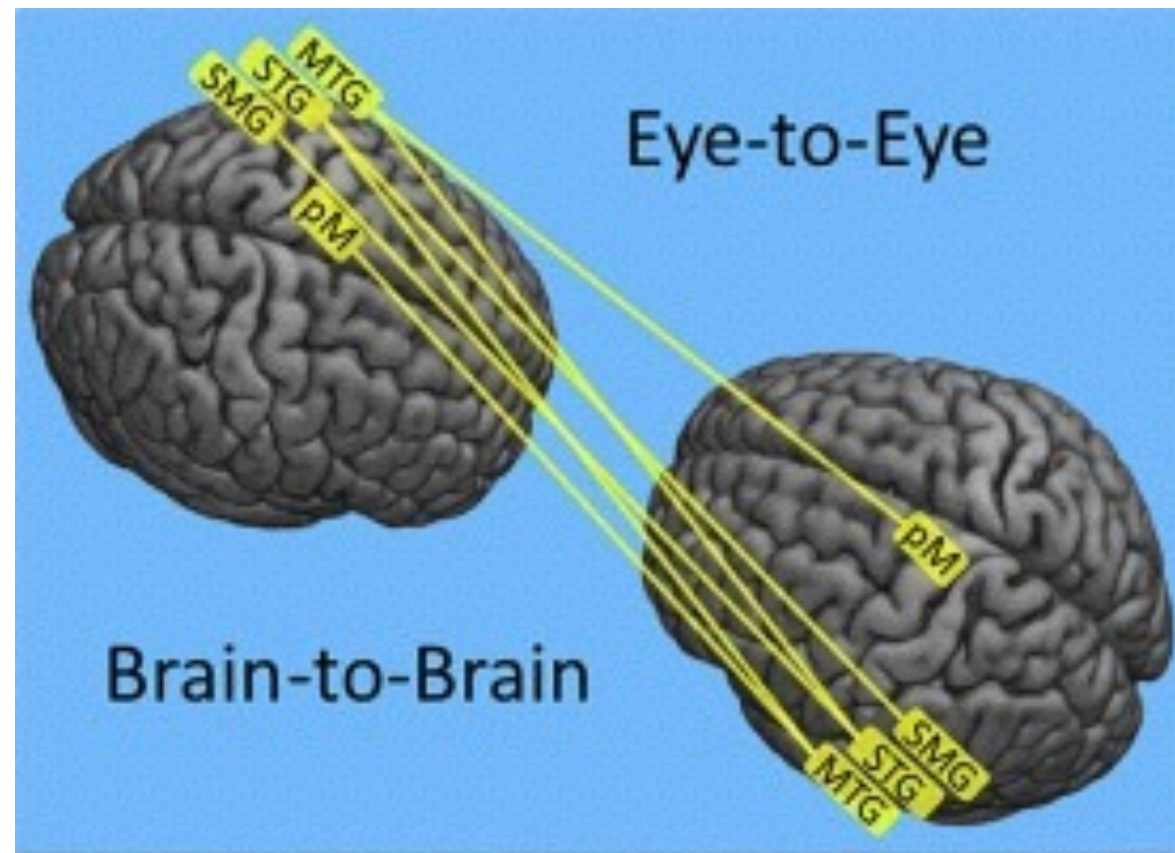


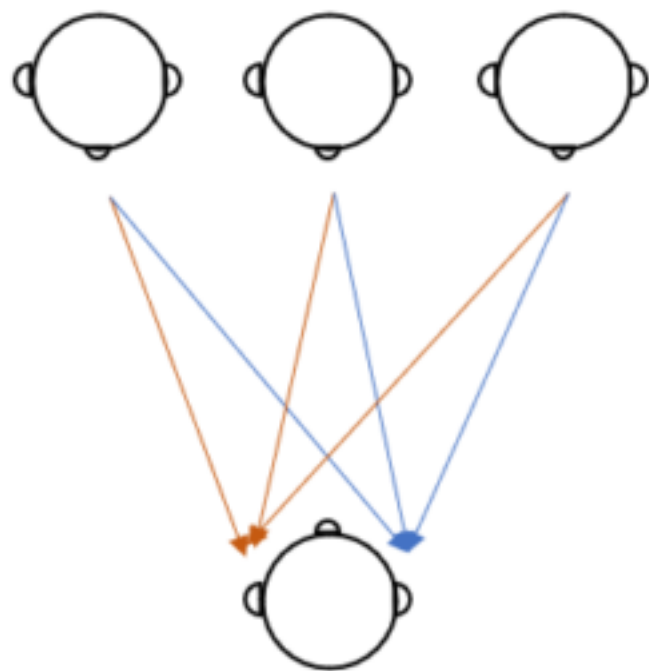
Kas paugstina P faktoru?

- Stresi
- Slikta pieredze
- Miega traucējumi
- Mazkustīgums
- Slikts ēdiens
- Piesārņojums
- Nepiemēroti mācīšanās apstākļi

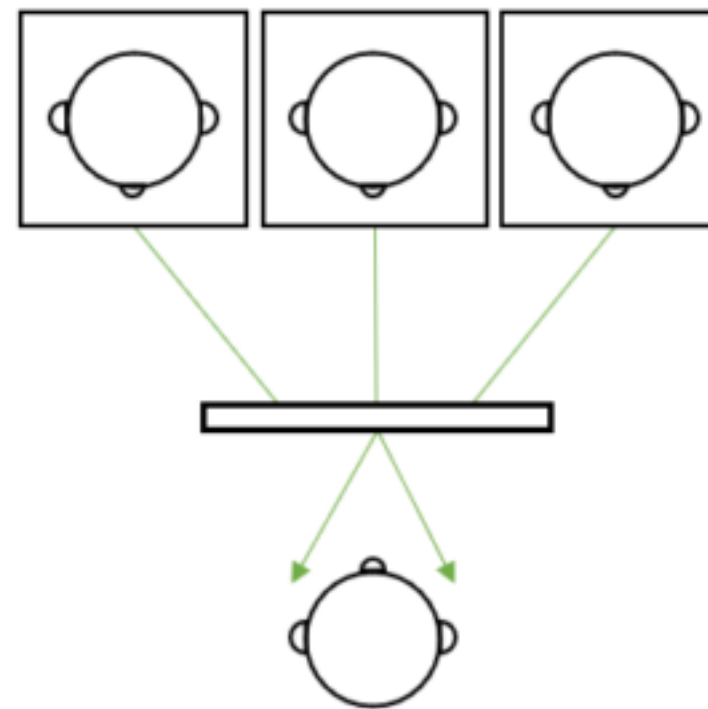
Frontal temporal and parietal systems synchronize within and across brains during live eye-to-eye contact

NeuroImage
Volume 157, 15 August 2017

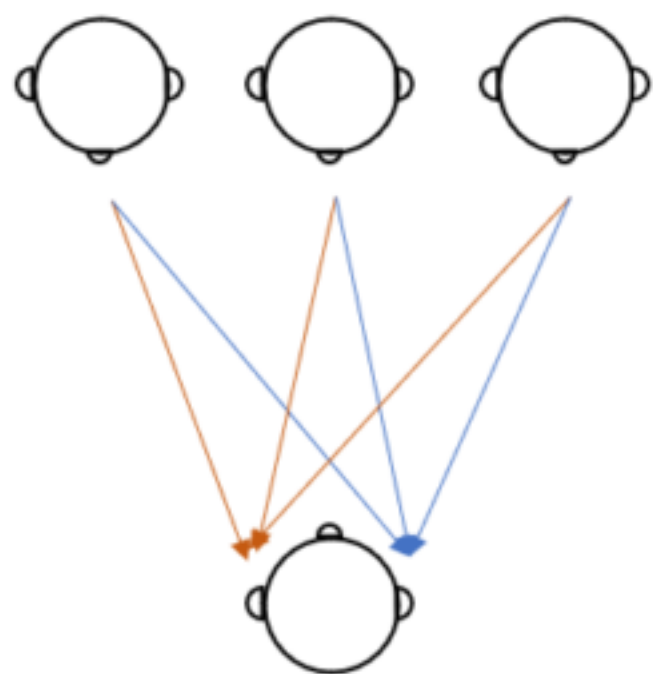




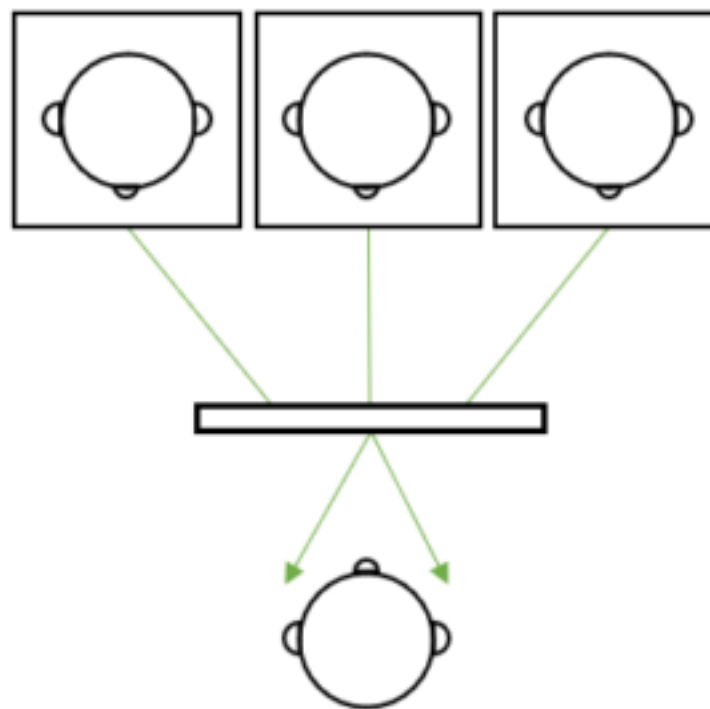
In-person



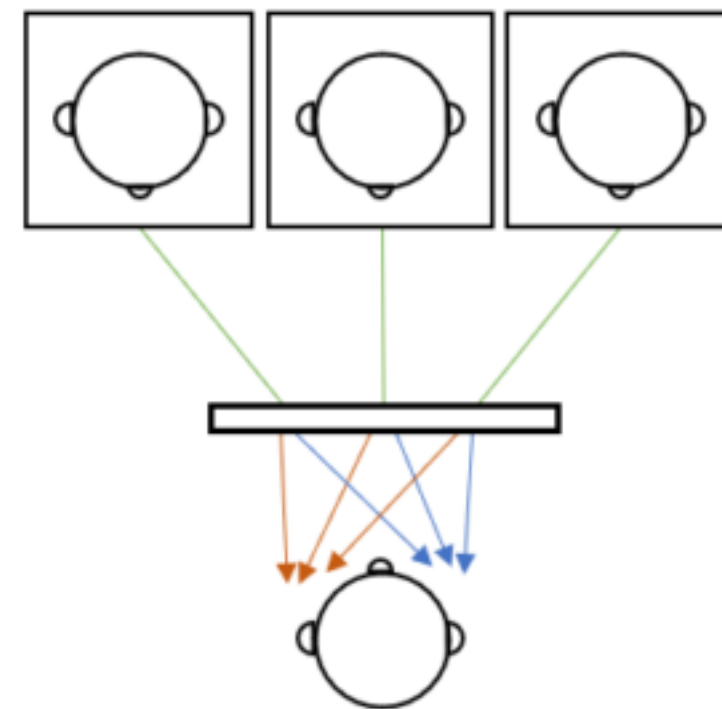
Standard Teleconference



In-person

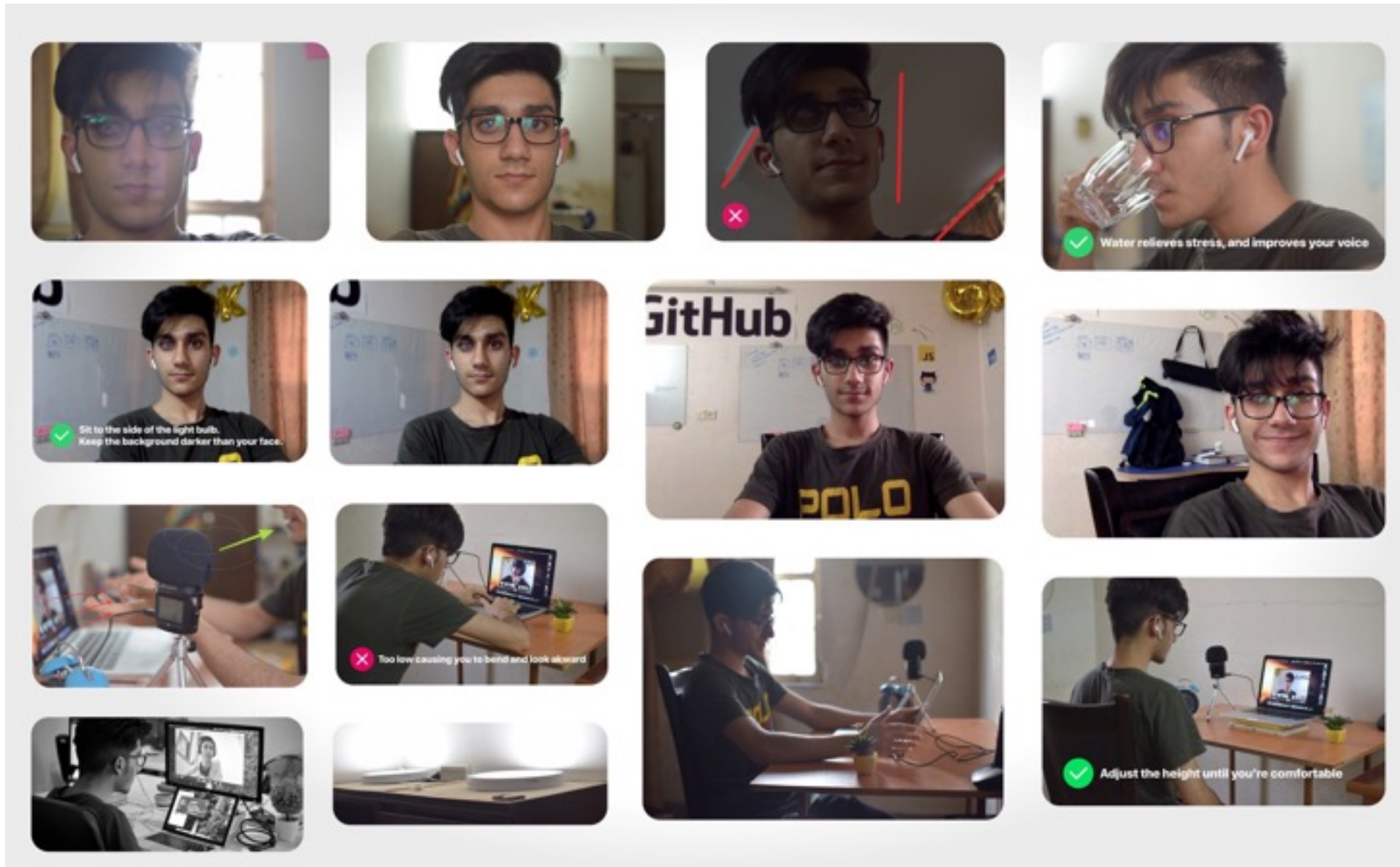


Standard Teleconference



Spatialized Teleconference

Sava attēla vērōšana un trauksme



Problemātiska uzvedība

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā”
(Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Uzvedība kā vēstījums



Uzvedība kā vēstījums

- Nevar runāt
- Nezin kā runāt
- Kauns runāt

- Uzvedība kā iekšējo psihes procesu ārējs atspoguļojums
- Vecumposma uzdevumi
- Seperācija
- Seksualitāte
- Identifikācija

Pusaudžu problemātiska uzvedība

- **Funkcionāla** - ko es panāku?
- **Regulējoša** - no kā es izvairos?
- **Vēstījoša** - ko es gribu pateikt?
- **Neapzināta** - kas ar mani notiek?

Pusaudžu problemātiska uzvedība

- **Funkcionāla** - ko es panāku? - Kā vēl varu panākt?
- **Regulējoša** - no kā es izvairos? - Kā varu sastapties?
- **Vēstījoša** - ko es gribu pateikt? - Kādus vārdus izmantot?
- **Neapzināta** - kas ar mani notiek? - Kā to izskaidrot?

Mans problemātiskais pusaudzis

- Kāda uzvedība?
- Kāda reakcija?
- Kāds tulkojums?
- Kāda stratēģija?

Problemātisks pusaudzis

- Drošība pirmajā vietā
- Esiet reāli
- Telpa
- Ķermeņa valoda, balss tonis, ritms
- “Hipno-tehnika”
- Dzēriens, ēdiens!

UZVEDĪBA IR JĀMĀCA

- Piemērs
- Skaidras robežas
- Mācīt, mācīt, mācīt
- Atkārtot
- “Labais karalis”



Izaicinošs/manipulatīvs pusaudzis

- “Robežpersonības”
- Robežas - ar telpu, laiku, kontaktu
- Attiecības
- Spoguļošana
- Pozitīvie pastiprinājumi - soda sistēma
- Neitralitāte



Neaudzināti

Traumēti

Provocē

Nelabojami

Riebīgi

“Ar diagnozi”

Ļoti vajag palīdzību

Noteikti daudz cietuši

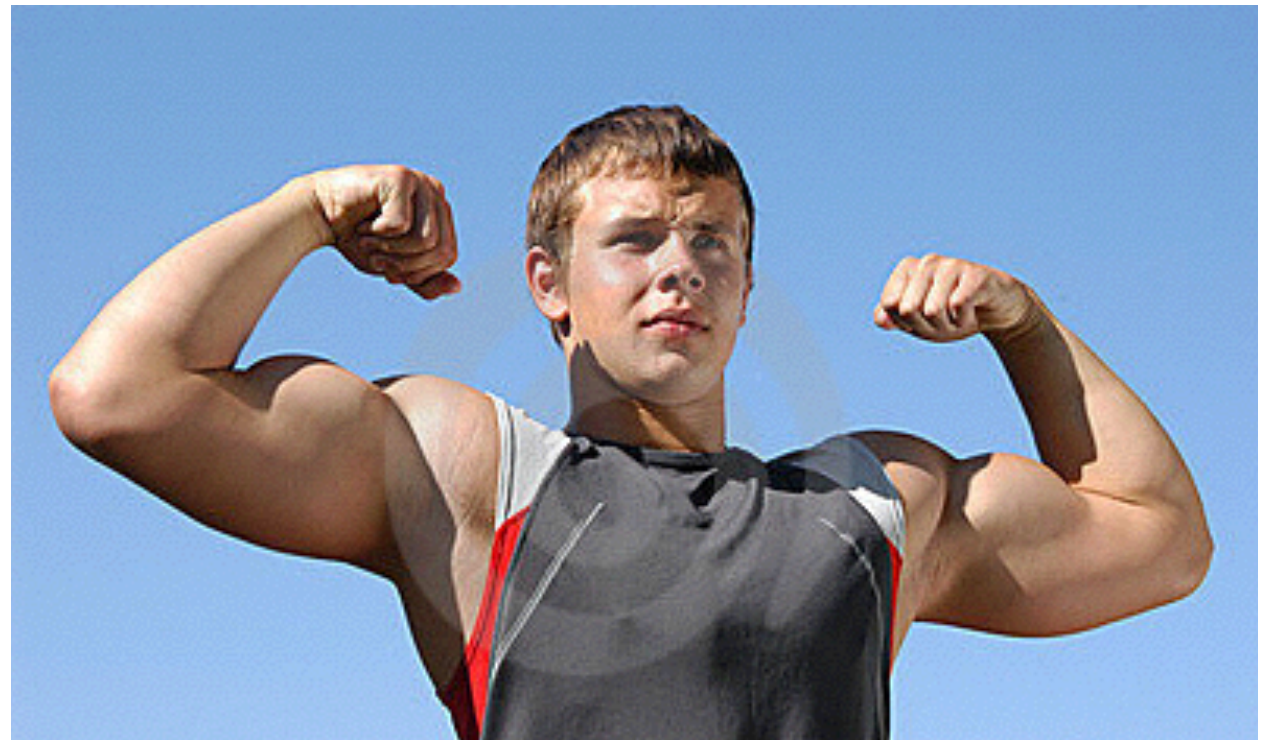
Prasās pēc prezidenta
Bērziņa metodes

Sauciens pēc palīdzības

Problemātiska uzvedība

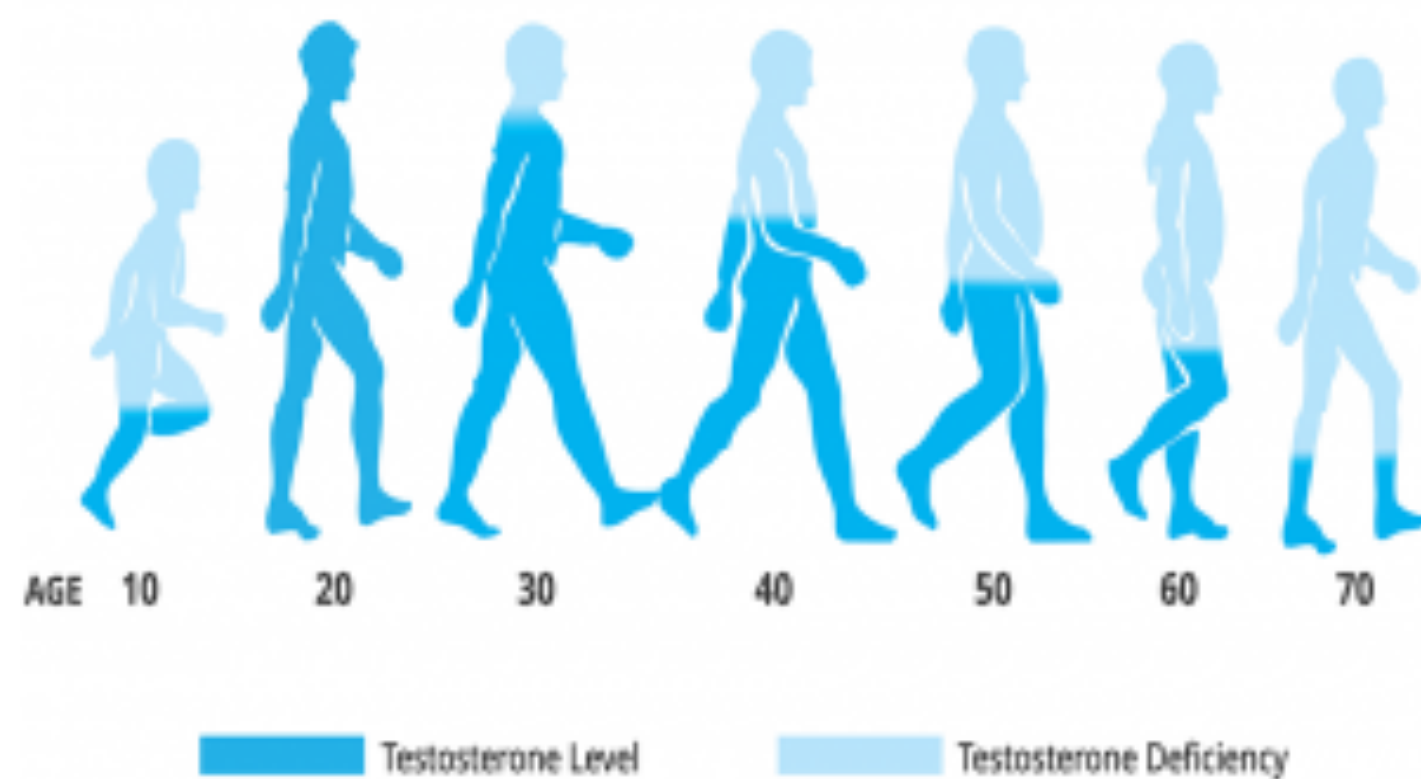
- Agresija
- Vēstījums

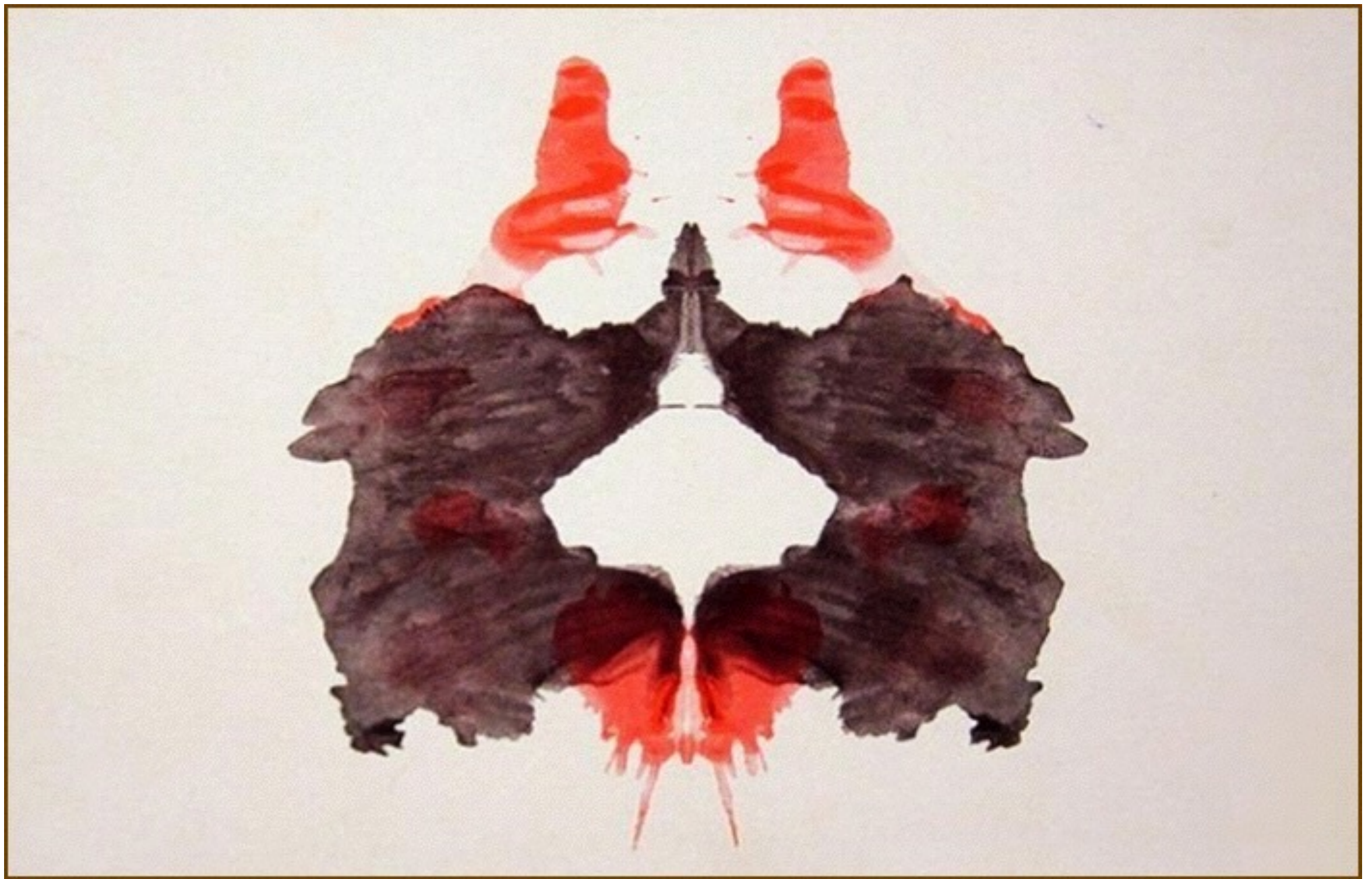
Agresija un evolūcija

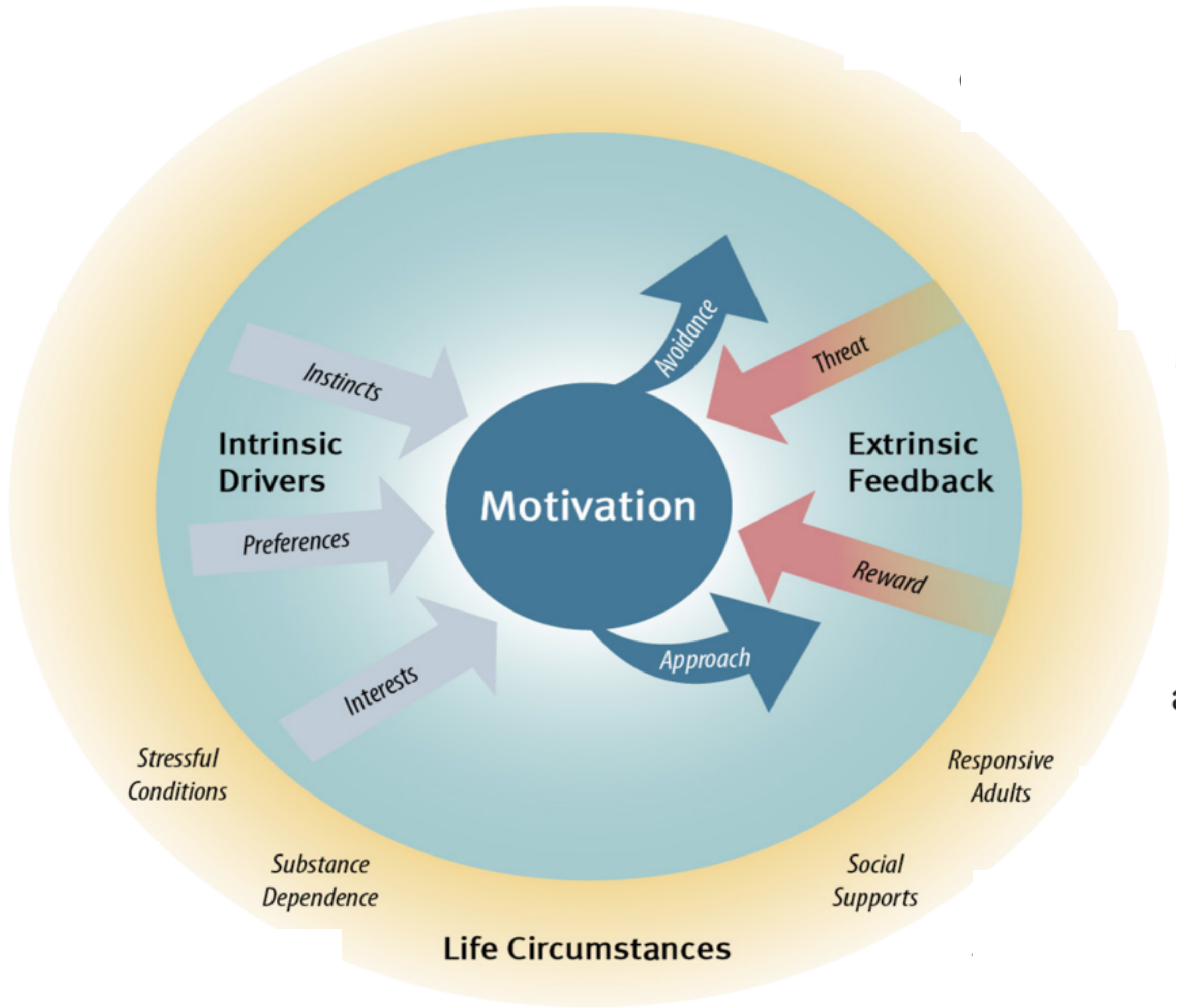


(Harris, 2009)

TESTOSTERONE HORMONE LEVEL







30 zinātnieku komandas no 12 pasaules valstīm izvērtēja pierādījumus un atlasīja 26 lietas, kuras var palīdzēt mazināt pusaudžu depresiju un trauksmi.

- Miegs
- Daba
- Fiziskas aktivitātes
- Uzturs
- Iesaistīšanās pulciņos
- Finances
- Drošākas pilsētas
- Iekaisumu mazināšana

Atkarība

- Slimība
- Uz mūžu
- Fokuss uz vielu un lietošanu
- Kaut kas briesmīgs
- Līdzatkarība
- Stigma
- Krimināli

- Sasniedzot 35 gadu vecumu, puse no visiem pusaudžu vai jaunības gados diagnosticētiem atkarīgajiem, vairs neuzrādīja atkarības pazīmes (Heyman,2013).
- Vidēji kokaīna atkarība ilgst 4 gadus, marihuānas - 6 gadus, alkoholisms - 15 gadus.
- Ja alkohols vai narkotikas sāk lietot pirms 18 g.v. - 25% iespēja kļūt atkarīgam. Vēlāk - 4%.

Kādi ir cēloņi?
Kādas ir sekas?
Kā var palīdzēt?

- **Smadzeņu darbība** <-> psiholoģiskie procesi
- **Ģenētiskā ietekme** - bet tikai daļēji, un kopā ar vidi
- **Proksimālie riska faktori** - nepiemērotas audzināšanas metodes
- **Distālie riska faktori** - stigmatizācija
- **Bērna temperaments** <-> audzināšana
- **Psiholoģiskas grūtības** - dusmu kontrole, sociālie signāli, augsta soda jutība
- **Ģimenes situācija** - nabadzība, mātes situācija
- **Vienaudžu atstumšana** - nepiemērota vide skolā
- **Deviantas grupas, marginalizācija**

Precīza diagnostika

- Retroaktīva vai proaktīva agresija
- Funkcionēšana
- Citas pusaudžu garīgās veselības problēmas -
trauksme, depresija, atkarīga uzvedība un tml.
- Individuālais formulējums un intervences plāns

Vecāku/audzinātāju terapija

- Biheiviorāli treniņi - individuāli vai grupās
- Zīdaiņi līdz skolas vecumam - tikai audzinātāji

Bērna/pusaudža terapija

- Individuāls terapeitiskais darbs
- Pievieno, ja nedarbojas 1. intervence
- skolas vecums - apt. 14 g.v.

Farmakoterapija

- Pievieno, ja nedarbojas iepriekšējās divas intervences
- Ja ir klātesošs arī UDHS
- Īslaicīgi, un tikai kopā ar psiholoģisko terapiju

Ekkrānu paaudze



- 70% augstāki depresijas rādītāji salīdzinājumā ar iepriekšējo paaudzi (Royal Society for Public Health, 2017)
- Aptuveni 50% pusaudžu vismaz viena garīgās veselības problēma klīniskā līmenī
- 1 no 5 - uzvedības traucējumi ; 3 no 10 - trauksmes traucējumi (Kessler, 2017)
- Novērots 34% pieaugums pusaudžu zēnu pašnāvībās (Curtin, Warner & Hedegaard, 2016)

Vai ir kāda saistība?



- Nav zināms, vai tieši dators un internets izraisa šīs grūtības
- Iespējams, pusaudži, kuriem jau ir grūtības, ir vairāk tendēti pārmērīgi lietot ierīces un sociālos tīklus
- Daudzi pusaudži izmanto internetu kā pozitīvu resursu grūtības

...bet kā ar
datorspēlēm?



- Datorspēles kļuvušas par populārāko brīvā laika pavadīšanas veidu.
- Ir novērota saikne starp emociju regulācijas traucējumiem un datorspēlēm.
- Ir pētījumi, kas apliecina galvas smadzeņu izmaiņas - baltās vielas sabiezējumus - hroniskiem geimeriem.
- BET...

- Pētījumi ir ļoti maz un veikti tikai uz ļoti smagi hroniskiem spēlētājiem Āzijas valstīs.
- Pusaudžu zēniem datorspēles ir galvenais socializēšanās veids (Pew Research Centre, 2015)
- Ir pētījumi, kas uzrāda datorspēļu pozitīvo ietekmi uz reakcijas ātrumu un kognitīvajām spējām.
- Datorspēles no izklaides kļūst par sporta un peļņas avotu.

- **Faktori, kas ietekmēja “izveseļošanos”:**
- Pāreja uz strukturētu vidi (darbs, pienākumi)
- Romantiskas attiecības - ģimene, bērni
- Sociokulturālās pārmaiņas
- “Atkarīgā” identitātes noliegums

Kas mums ir zināms

- Internets un telefoni problēmas izraisīs pārsvarā tiem, kuriem jau ir kādi riska faktori vai citas problēmas
- Tehnoloģiju atkarība ir gan fizioloģisks, gan psiholoģisks process.
- To ietekmē daudzi faktori - ģenētiskie, ģimenes, draugu, vides.
- Jo ātrāk ģimene un speciālisti iesaistās šajā procesā, jo lielāka iespēja palīdzēt

“Atkarība” ->
vecumposma garīgās
veselības problēma



- Privātā telpa
- Kopīgs laiks ar vecākiem
- Draugi
- Sports
- Mūzika un māksla
- Adevātas robežas
- Modeļi, kam līdzināties
- Pieeja pierādījumos balstītiem garīgās veselības pakalpojumiem



- Mobings skolā
- Agrā celšanās
- Pārliedze slodze skolā un sportā
- Nepieņemšana ģimenē un sabiedrībā
- Sociālu problēmu risināšana medicīniski
- Stigmatizēšana
- Neadekvātas robežas
- Politika, kas balstās aizspriedumos un emocijās, nevis pierādījumos

Jauniešu paškaitējums

Ne-suicidāls

Suicidāls



Paśnāvīta

Paśnāvība

Kāpēc??!

Pašnāvība

Garīgā veselība

Finansiālas grūtības

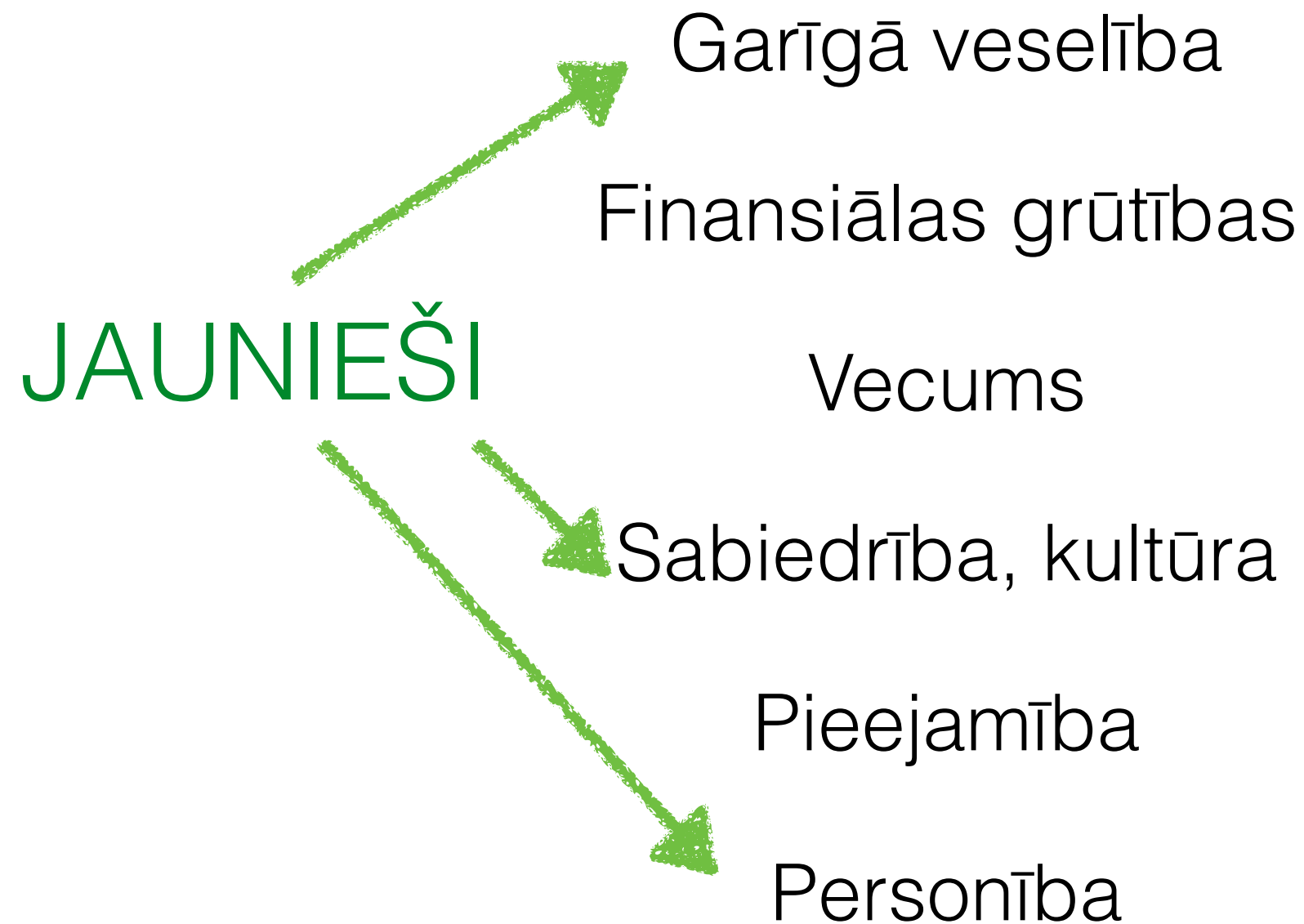
Vecums

Sabiedrība, kultūra

Pieejamība

Personība

Pašnāvība



Pārāk liela vēlme

Pārāk liela vēlme



Pārāk mazs atbalsts

Pārāk liela vēlme



Pārāk mazs atbalsts



Pārāk daudz iespēju

Rebeka, 15

- Sākusi kavēt skolu
- Pameta sporta nodarbības
- Aizdomas par depresiju
- Ģimenes ārsts izrakstīja
AD
- Pēdējās dienas pavadījusi gultā
ar mobilo telefonu
- No rīta pārdozēja medikamentus



Rihards, 14

- Pēc vecāku šķiršanās daudz laika pavada ar draugiem
- Labi mācās, aktīvi iesaistās skolā
- Reizēm aizdomas, ka ar draugiem lieto zāli un alkoholu
- Ielicis instagramā bildi ar sevi un puisi
 - Konflikts ar vecākiem
- Pēc konflikta ieslēdzies vannasistabā un sagraizījies



kā runāt?



1. radiet laiku un telpu šādai
sarunai

2. izziniet, neizprašņājiet

3. apstipriniet jaunieša
sajūtas, neapstipriniet rīcību

4. ieviesiet skaidru avārijas plānu

Noteikti nevajag...

Vērtēt vai kritizēt pusaudzi un viņa ģimeni

Pasludināt diagnozi, uztiept ārstēšanas plānu

Dot padomus, kurus šajā brīdī nav iespējams
īstenot

Struktūra

Drošība un robežas



Uzklausiet



Sniedziet atgriezenisko saiti



Kopīgi izdariat izvēli

Pašnāvības risks

Lielākais risks - paškaitējums un iepriekšēji mēģinājumi

Riski - vielu lietošana, citas garīgās veselības problēmas,
LGTBQ jaunieši

Nav risks - runāt ar pusaudzi par pašnāvību

Pašnāvības risks

Mērens risks:

Ģimene, skolas psihologs, ĢĀ

Vidējs risks:

PRC, psihiatrs

Augsts risks:

psihiatrs, ĀMP, stacionārs

Pašnāvības risks

Mērens risks:

Ģimene, skolas psihologs, ĢĀ

Vidējs risks:

PRC, psihiatrs

Augsts risks:

psihiatrs, ĀMP, stacionārs

**Ja pusaudzim ir pašnāvības vēlme, plāns un iespēja -
NEKAD NEATSTĀJIET VIENU!**

Vai es esmu kvalificēts runāt
par pašnāvību?

Vai neizdarīšu kaut ko
nepareizi?

Vai tad es varu vispār kā
palīdzēt?

Patiesa interese par jaunieti
ir labākā kvalifikācija.

Patiesa interese par jaunieti
ir labākā kvalifikācija.

Patiesa saruna ir efektīvākās
zāles.

Kā runāt ar pusaudzi?

- Interese un aktīva interesēšanās
- Atbilstoša valoda
- Noskaidrot uztraukumus, cēloņus, apstākļus
- Saprast, ko pusaudzis vēlas
- Kādi ir riski un iespējamās grūtības
- “Vai es varu pateikt, kā man tas izskatās?”
- Godīgums un atklātība
- Uzskaitīt iespējas un alternatīvas

5 svarīgās lietas

- Savs laiks un vieta
- Identitāte
- Sajūtas ir normālas, arī “nenormālās”
- Sarunas

www.pusaudzis.lv

nils.konstantinovs@pusaudzis.lv

