



Labklājības ministrija

KOMUNIKĀCIJAS NODAĻA

Skolas iela 28, Rīga, LV - 1331, tālr. 67021666, fakss 67276445, www.lm.gov.lv

Informācija plašsaziņas līdzekļiem
25.10.2018.

PROF. MĀRIS TAUBE SKAIDRO IZPLATĪTĀKĀS GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMU DIAGNOZES UN SASKARSMES IESPĒJAS AR ŠIEM CILVĒKIEM

Garīga rakstura traucējumi (GRT) ir garīgās (intelektuālās) attīstības traucējumi vai psihiska slimība, kas ierobežo cilvēka spējas strādāt un pilnvērtīgi aprūpēt sevi, tādēļ reizēm apgrūtina šo cilvēku iekļaušanos sabiedrībā. Nereti garīga rakstura traucējumi cilvēkiem tiek konstatēti piedzimstot vai agrā bērnībā, piemēram, autisms vai Dauna sindroms. Taču reizēm GRT rodas dzīves laikā, piemēram, smadzeņu bojājumu rezultātā, pēc pārciestām slimībām vai lielām emocionālām traumām. Kā labāk izprast šīs dažādās diagnozes un kā pareizi komunicēt ar cilvēkiem, kam ir GRT, skaidro Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra psihiatrs prof. Māris Taube.

Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra psihiatrs prof. **M. Taube** norāda: “Psihiski traucējumi ir slimības, kurām ir bioloģiski, psiholoģiski un sociāli cēloņi. Šobrīd izpētīts, ka dažādu izpausmju un dažāda smaguma psihiskus traucējumus var piedzīvot katrs trešais Eiropas iedzīvotājs. Taču, pateicoties mūsdienu medicīnas attīstībai, lielāko daļu šo traucējumu iespējams sekmīgi ārstēt. Būtiski saprast, ka ārstēšanas procesā, gluži tāpat kā jebkuru citu slimību gadījumā, vislabākie rezultāti sasniedzami, ja palīdzība tiek saņemta iespējami ātrāk un ja saslimušais saņem apkārtējo atbalstu un sapratni.”

Cilvēki ar GRT ir ļoti dažādi. Atšķiras gan intelektuālās attīstības traucējumu pakāpes, gan psihisks saslimšanas smagumi, gan diagnožu kopumi, un atšķiras arī pašu cilvēku raksturi. Neatkarīgi no GRT veida, viņu jūtas, vēlmes, emocijas un nepieciešamība pēc pašizpaušmes ir tikpat svarīgas kā citiem cilvēkiem. Tādēļ psihiatrs prof. **M. Taube** norāda uz galvenajām pazīmēm, kas raksturo GRT izplatītākās diagnozes, un skaidro, kas jāatceras saskarsmē ar šiem cilvēkiem, lai viņus labāk izprastu un dotu tiem iespēju sniegt pienesumu sabiedrībai.

Dauna sindroms

Pasaulē vidēji viens no 700 bērniem piedzimst ar Dauna sindromu. Dauna sindroms ir visbiežākā hromosomālā patoloģija un viens no biežākajiem garīgās atpalicības cēloņiem. Šī sindroma pamatā ir viena lieka - 21. hromosoma. Dauna sindroms izpaužas ar intelektuālās attīstības traucējumiem un tā ārstēšanas iespējas ir ierobežotas.

Nereti cilvēki ar Dauna sindromu vizuāli atšķiras, taču visvairāk tos raksturo ļoti draudzīgā, pat vientiesīgā izturēšanās, kas var šķist nedaudz bērnišķīga. Neierasti draudzīgā un familiārā uzvedība apkārtējos var samulsināt, radot nepareizu priekšstatu par agresiju, taču patiesībā šie cilvēki nereti nav apguvuši vispārpieņemtās komunikācijas normas. Tādēļ izpauž savas emocijas šādi – ar vēlmi pieskarties, draudzēties.

Komunikācijā ar cilvēkiem, kam ir Dauna sindroms, nav nepieciešams ievērot kādas specifiskas saskarsmes prasmes. Šiem cilvēkiem komunikācija ir vienlīdz svarīga kā ikvienam, tādēļ no tās nav jāvairās, taču jāatceras, ka tā var būt neierasti draudzīga.

Autisms

Autisms ir psihiski traucējumi, kam var būt ļoti dažādas formas – tas var izpausties gan kā vieglas saskarsmes grūtības, ar kurām iespējams dzīvot patstāvīgu un pilnvērtīgu mūžu, gan smagāki psihiski traucējumi, kam raksturīgas ierobežotas spējas pilnvērtīgi komunicēt un sociāli mijiedarboties. Cilvēki ar autismu var būt ļoti intraverti un nekomunicēt vispār, tai pašā laikā var būt arī intelektuāli ļoti attīstīti, apdāvināti kādā noteiktā jomā. Autisms nav ārstējams, taču traucējumus iespējams mazināt.

Lielākoties cilvēki ar autismu vizuāli neatšķiras, taču atšķirībā no slimības smaguma pakāpes, tos raksturo vēlme norobežoties, noslēgties no apkārtējās sabiedrības. Šiem cilvēkiem nereti ir grūti saprasties ar vienaudžiem. Viņiem patīk sava lietu kārtība, ierastā vide un ierastie cilvēki, tādēļ viss jaunais un nepierastais viņos var radīt satraukumu.

Komunicējot ar cilvēkiem, kam ir autisms, nevajadzētu būt pārlietu uzstājīgiem vai uzbāzīgiem, bez vajadzības aiztikt viņu mantas vai kā savādāk ietekmēt viņu ierasto vidi.

Depresija

Depresija ir psihiska slimība, kas var saasināties un izpausties viļņveidīgi. Šī slimība ir biežākais pašnāvību iemesls. Tā ietekmē cilvēka emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Tās biežākie simptomi ir nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums. Cilvēks nespēj priecāties, parādās nepamatota vainas sajūta, nākotnes redzējums kļūst drūms. Ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus. Nereti ir traucēts miegs, izmainīta apetīte, cilvēks kļūst lēnīgs, izjūt sasprindzinājumu un var parādīties domas par pašnāvību.

Depresija nepāriet pati no sevis. Līdzciltīviem redzot izmaiņas cilvēka uzvedībā – nomāktību, vienaldzību pret apkārt notiekošo, tā laikus ir jāspēj identificēt, lai palīdzētu noorganizēt vizīti pie speciālista. Depresiju ārstē ar medikamentiem un/ vai psihoterapiju, smagākos gadījumos nepieciešama ārstēšanās dienas stacionārā vai slimnīcā.

Komunicējot ar cilvēkiem, kam ir depresija, vajadzētu izvairīties no klišeiskām frāzēm, nosodījuma, kritizēšanas un padomu došanas. Šādi izteikumi cilvēkiem, kuriem ir depresija, var radīt vēl mazāku ticību saviem spēkiem. Vispareizākā rīcība depresijas saasinājuma laikā, kas var izpausties viļņveidīgi, ir nenovēršanās, iejūtīga uzklauššana un palīdzība sazināties ar speciālistu. Pārējā laikā pret cilvēkiem, kam ir depresija, nav nepieciešams izturēties kā īpaši. Tas ir līdzīgi kā ar jebkuru citu slimību, piemēram, mēs zinām, ka cilvēkam ir cukura diabēts, taču tādēļ pret viņu mūsu attieksme un ikdienas saskarsme nemainās.

Šizofrēnija

Šizofrēnija ir nopietna, hroniska psihiska slimība, kas skar apmēram 1% populācijas un izpaužas ar domāšanas, uztveres, emocionālo reakciju un uzvedības izmaiņām. Tā var sākties pēkšņi vai attīstīties pakāpeniski. Šizofrēnija izpaužas ar īstenībai neatbilstošām idejām, piemēram, idejām par vajāšanu, ka kāds cilvēku izseko vai indē, halucinācijām, no kurām raksturīgākās ir dzirdes halucinācijas, domāšana var kļūt jucekļīga un neloģiska. Cilvēkam var attīstīties emociju, gribas, motivācijas un interešu trūkums. Nereti viņiem vairs nerūp ikdienas higiēnas normu ievērošana, viņi kļūst nevīžīgi, norobežojas un izjūt bailes. Ļoti bieži šī slimība raksturīga cilvēkiem, kas dzīvo uz ielas – vienaldzība pret apkārtējo vidi un sevi un laicīgi nesniegta palīdzība noved cilvēkus pie tā, ka viņi zaudē darbu, mājas un kļūst par bezpajumtniekiem.

Šizofrēnijas ārstēšana ir ļoti komplicēta. Vienlīdz svarīgi ir ne tikai mazināt un pārtraukt simptomus ar medikamentu un psihoterapijas palīdzību, bet arī sniegt pareizu sociālo aprūpi. Šizofrēnijas slimniekiem būtiska ir viņu nodarbināšana, nepieļaujot “sēdēšanu četrās sienās”. Tādēļ rehabilitācijā svarīgs ir līdzcilvēku atbalsts, palīdzība iekļauties sabiedrībā, strādāt, sasniegt savus dzīves mērķus. Smagākos gadījumos būtiska ir sociālo dienestu spēja sniegt atbalstu – dzīvesvietu, darba iespējas, piemēram, specializētās darbnīcās.

Komunikācijā ar cilvēkiem, kam ir šizofrēnija, jāatceras, ka vairumā gadījumu šie cilvēki nav agresīvi un ar viņiem var komunicēt kā ar ikvienu sabiedrības locekli. Taču reizēm, uznākot lēkmei, murgainu ideju vai halucināciju iespaidā šie cilvēki var izjust vēlmi aizstāvēties. Šādos gadījumos nepieciešams runāt mierīgi un skaidri, nekādā gadījumā nedrīkstētu apgalvot, ka halucinācijas patiesībā nepastāv, labāk ir nestrīdēties, izteikt saprātīgi un nomainīt sarunas tematu, vērojot šī cilvēka uzmanību uz ko citu – daudz interesantāku. Izteikti akūtās situācijās, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Veģetatīvā distonija

Veģetatīvā distonija ir psihiski traucējumi, kas izpaužas ietekmējot cilvēka veģetatīvās sistēmas pamatfunkcijas, un kam nav iespējams rast objektīvu un medicīniski izskaidrojamu iemeslu.

Cilvēki ar veģetatīvo distoniju pamatā izjūt trauksmi, ko papildina ķermeņa funkciju vai sajūtu traucējumus, ko nevar ietekmēt. Piemēram, pastiprināta svīšana, karstuma viļņi, elpas trūkums, sirdsklauves, sarkšana, sausums mutē, trīcēšana, klepus, bieža urinācija, paātrināta zarnu darbība, kas satraukuma brīžos liek steidzami apmeklēt tualeti u.tml. Cilvēkam ar fiziskām saslimšanām nereti ir līdzīgi simptomi, taču, izmeklējot klīniski, šiem cilvēkiem saslimšanas cēloni nav iespējams noteikt. Parasti veģetatīvo distoniju saista ar dažādas intensitātes stresu. Šī slimība pamatā tiek ārstēta ar psihoterapiju, taču reizēm papildus jālieto arī medikamenti.

Komunikācijā ar cilvēkiem, kam ir veģetatīvā distonija, nav nepieciešams ievērot kādas īpašas saskarsmes formas. Vēlams šos cilvēkus atbalstīt un motivēt regulāri sportot, praktizēt relaksācijas vingrojumus un ievērot sabalansētu dienas režīmu.

PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM, KURIEM IR GRT

- **Drošības sajūta**
Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām slimībām, drošības sajūta ir ļoti svarīga. Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu.
- **Pieņemšana**
Lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi psihiski traucējumi, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku, kam ir GRT, mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – svarīga ir pieņemšana.
- **Uzslavēšana**
Liela daļa cilvēku, kas sirgst ar psihiskiem traucējumiem, iekšēji jūtas nevarīgi un bezspēcīgi. Nereti viņos mājās bezcerības sajūta. Tādēļ jo īpaši svarīgi ir komunicējot dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.
- **Cieņa un novērtējums**
Cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi un kontrolējami. Cilvēkam jājūtas uzklautam, un jāapzinās, ka viņam ir tiesības izvēlēties. Piemēram, reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs esam gatavi no otra cilvēka mācīties.

GRT ir ļoti atšķirīgi – psihiskas slimības atšķiras no garīgās attīstības traucējumiem, tāpat cilvēkiem ar vienu un to pašu diagnozi var būt dažādas traucējumu izpausmes. Cilvēku ar GRT dzīve sabiedrībā var atšķirties no tā, cik smagi ir cilvēka funkcionālie traucējumi. Taču cilvēki ar GRT, ja tiem tiek nodrošināts nepieciešamais atbalsts, var mācīties, un nereti veiksmīgi iekļauties arī darba tirgū un dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi.

Plašāk informācija par cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem pieejama mājaslapā:
www.cilveksnevisdiagnoze.lv.



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Savienības
struktūrfondi un
Kohēzijas fonds

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