



CILVĒKS,

**NEVIS
DIAGNOZE**

Garīga rakstura traucējumi (GRT) ir garīgās (intelektuālās) attīstības traucējumi vai psihiski traucējumi, kas ierobežo cilvēka spējas strādāt un pilnvērtīgi aprūpēt sevi. Tas var apgrūtināt šo cilvēku iekļaušanos sabiedrībā.

GRT mēdz būt ļoti atšķirīgi, jo psihiski traucējumi izpaužas citādi nekā intelektuālās attīstības traucējumi. Izteikti atšķirīgas izpausmes var būt vērojamas arī cilvēkiem ar vienu un to pašu diagnozi.

Piemēram, autisms. Cilvēkam ar šo diagnozi var būt augsti attīstīts intelekts un no malas teju nemanāmi traucējumi, taču smagākos gadījumos cilvēks ar autismu nespēj pat runāt.

Cilvēki ar GRT ir dažādi – atšķiras gan traucējumu veids un smaguma pakāpe, gan arī cilvēku raksturs. Viņu dzīve sabiedrībā ir atkarīga no funkcionālo traucējumu smagumam atbilstoša atbalsta – cilvēki ar GRT var būt patstāvīgi un strādāt algotu darbu, bet var būt arī vajadzība pēc nepārtrauktas aprūpes.

Tomēr neatkarīgi no diagnozes viņu jūtas, vēlmes, emocijas un nepieciešamība pēc pašizpausmes ir tikpat svarīga kā cilvēkiem bez GRT. Pateicoties apkārtējo sapratnei un speciālistu un līdzcilvēku atbalstam, cilvēki ar GRT var mācīties, strādāt un dzīvot laimīgu dzīvi.

KAS IR GRT?





KĀDI IR IZPLATĪTĀKIE GRT?

AUTISMS

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

Lielākoties cilvēki ar autismu vizuāli neatšķiras, taču atkarībā no traucējuma smaguma pakāpes viņus 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.

ŠIZOFRĒNIJA

Šizofrēnija ir hroniski psihiski traucējumi, kas skar apmēram 1% iedzīvotāju 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. Tāpēc ārstēšanās gaitā ir svarīgi ne tikai samazināt un pārtraukt simptomus ar medikamentu un psihoterapijas palīdzību, bet arī palīdzēt cilvēkam iekļauties sabiedrībā, strādāt un sasniegt mērķus.

DEPRESIJA

Depresija ir psihiski traucējumi, kas var saasināties un izpausties viļņveidīgi. Tā ietekmē cilvēka emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Tās biežākie simptomi ir nomākts garstāvoklis, 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 – to ārstē ar medikamentiem un/vai psihoterapiju, smagākos gadījumos nepieciešama ārstēšanās dienas stacionārā vai slimnīcā.

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 traucējumi, kurus nevar ietekmēt. Piemēram, pastiprināta svišana, karstuma viļņi, elpas trūkums, sirdsklauves, sarkšana, sausums mutē, trī-

cēšana, klepus, bieža urinācija, paātrināta zarnu darbība, kas satraukuma brīžos liek steidzami apmeklēt tualeti u. tml. Cilvēkam ar fiziskām slimībām 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.

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 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 viņus 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.





PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM, KAM IR GRT

Drošības sajūta

Cilvēkiem, kam ir kādi psihiski traucējumi, 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, kam ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs nenodarīsim viņam ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu.

Pieņemšana

Lielai daļai cilvēku, kam 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

Lielā daļā cilvēku, kam ir psihiski traucējumi, iekšēji jūtas nevarīgi un bezspēcīgi. Nereti viņos mājo 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 uzklusītam un jāapzinās, ka viņam ir tiesības izvēlēties. Piemēram, cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs esam gatavi no otra cilvēka mācīties.

KĀ IZTURĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀS?

Ja tuvā cilvēkā pamanāt izmaiņas ikdienas ritmā, tostarp miega un apetītes traucējumus, izmaiņas domāšanā un emocijās:

- * runājiet par savām bažām par situāciju kopumā;
- * iejūtīgi un atbalstoši norādiet uz ārējām uzvedības izpausmēm;
- * ieklausieties, ko cilvēks stāsta;
- * izrādiet sapratni;
- * aiciniet vērsties pie speciālista un palīdziet noorganizēt vizīti, ja nepieciešams;
- * mudiniet apmeklēt pašpalīdzības vai atbalsta grupu, ja tāda ir pieejama;
- * ja cilvēks atsakās vērsties pēc palīdzības, mēģiniet noskaidrot un izrunāt iemeslus.

Svarīgi atcerēties, ka cilvēki ar GRT nav bīstamāki par citiem, – tikai nelielu daļu no visām agresijas epizodēm var saistīt ar šiem cilvēkiem.

Tomēr, ja gadās piedzīvot agresiju:

- * atcerieties, ka cilvēku ar GRT vada slimība, nevis ļauni nodomi, iespējams, viņš pats jūtas apdraudēts un aizstāvas;
- * centieties neļauties bailēm un izturēties mierīgi;
- * ļaujiet cilvēkam izteikties un neiesaistieties strīdā;
- * neatbildiet ar agresiju un izvairieties no fiziska konflikta;
- * piedāvājiet atbalstu un palīdzību, kaut vai tik vienkāršu lietu kā padzerties vai apsēties;
- * ja situācija kļūst nepatīkama un neprognozējama, domājiet par savu drošību – atrodiat iemeslu pārtraukt sarunu un atstāt telpu un meklējiet palīdzību. Ja nepieciešams, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.



cilveksnevisdiagnoze.lv



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ