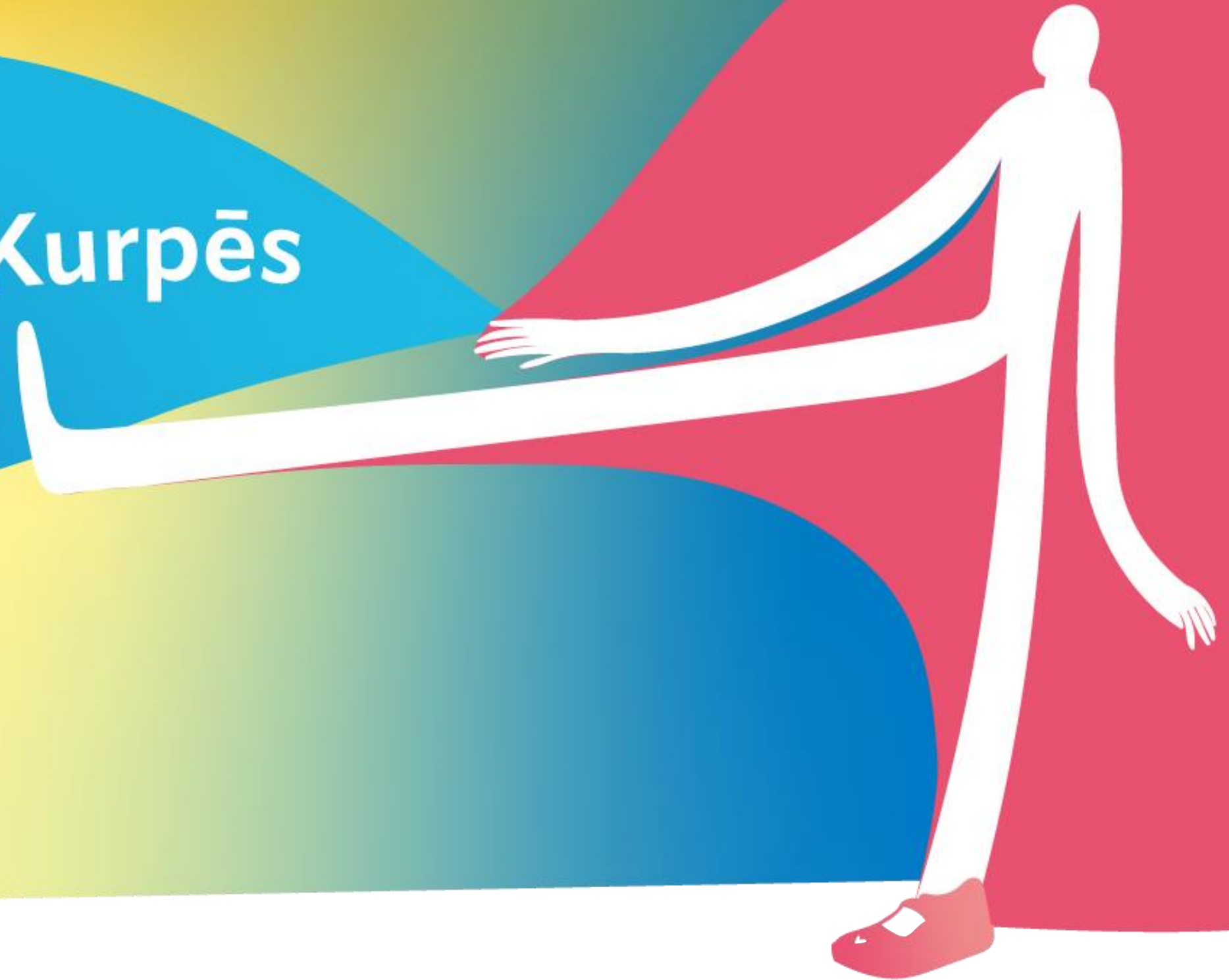


GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI un cilvēki ar tiem

#IekāpOtraKurpēs



IZPROTOT UN PIENĒMOT MĒS VEIDOJAM SABIEDRĪBU IEKĻAUJOŠĀKU UN DZĪVI LABĀKU — CITIEM UN PAŠI SEV.

2024. gada 27. septembrī — Dažādo kurpju dienā — esat aicināti uzvilkt atšķirīgus apavus, tādējādi simboliski paužot sapratni un pieņemšanu līdzcilvēkiem ar funkcionāliem un garīga rakstura traucējumiem.

Lūdzu, noskatieties šo īso [VIDEO](#), lai izjustu Dažādo kurpju dienas noskaņu.

Šajā materiālā apkopoti īsi fakti par dažādām tēmām, kas saistītas ar funkcionāliem jeb funkcionēšanas traucējumiem.

Pirms Dažādo kurpju dienas atlasiet un kopīgi pārrunājiet tēmas, kuras pašlaik jūsu ikdienā ir visaktuālākās.

Materiāls ir sagatavots rediģējamā formā, lai jūs to brīvi varētu pielāgot savām vajadzībām.

#IekāpOtraKurpēs



SATURA RĀDĪTĀJS

<u>Stereotipi un aizspriedumi</u>	4
<u>Invaliditāte</u>	8
<u>Kas ir garīga rakstura traucējumi</u>	11
<u>Intelektuālās attīstības traucējumi</u>	17
<u>Psihiskās slimības</u>	19
<u>Autiskā spektra traucējumi</u>	23
<u>Dauna sindroms</u>	27
<u>Depresija</u>	30
<u>Veģetatīvā distonija</u>	35
<u>Šizofrēnija</u>	39
<u>Padomi saskarsmē ar cilvēkiem</u> <u>ar garīga rakstura traucējumiem</u>	43
<u>Kā izturēties krīzes situācijās</u>	51
<u>Vienkāršas lietas, kas mūs visus vieno</u>	56
<u>Video: ar jauniešu acīm</u>	63



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

#IekāpOtraKorpēs



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI



Stereotipi ir vispārējs, vienkāršots priekšstats par kādu sabiedrības grupu.



Bieži vien tas ir negatīvs un saistās ar aizspriedumiem un diskrimināciju.



Stereotipi ir ļoti noturīgi, un pārmaiņas tajos notiek tikai ilgākā laika posmā.



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

Par stereotipiem jeb stereotipiskiem priekšstatiem socioloģijā sauc noturīgus, pārspīlētus un neobjektīvus priekšstatus par kādu cilvēku tipu, grupu vai sabiedrību. To pamatā ir aizspriedumi, nevis fakti. Stereotipi nostiprinās cilvēka atmiņā un pretojas pārmaiņām vai faktiem, kuri pierāda pretējo.

Esot stereotipu varā, cilvēks liedz sev attīstības iespēju un tīši vai netīši var nodarīt pāri apkārtējiem.



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI



Svarīgi apzināties, ka, veidojot viedokli vienīgi no gūtā pirmā iespaida, dažādiem izteikumiem, apšaubāmas izcelsmes informācijas un neiedziļinoties lietu būtībā, cilvēks veido stereotipus un no tiem veidojas aizspriedumi.



Daloties ar tiem ar saviem draugiem un paziņām, mēs neviļus kultivējam maldīgu informāciju un neviļus veidojam diskriminējošu attieksmi pret citiem.



Ikviens no mums vēlas būt saprasts un pieņemts, un neviens nevēlas būt atstumts un noniecināts, tādēļ vien ir vērts paanalizēt to, ko vēlamies pieņemt par faktu.



INVALIDITĀTE



#IekāpOtraKurpēs



INVALIDITĀTE

Atšķirībā no visiem ierastām slimībām invaliditāte ir ilgstošs vai nepārejošs mērenas, smagas vai pat ļoti smagas pakāpes funkcionēšanas ierobežojums.

Invaliditāte ietekmē cilvēka garīgās vai fiziskās spējas, darbības, pašaprūpi, tādējādi iekļaušanos sabiedrībā padara atšķirīgu.

#IekāpOtraKurpēs



Pieaugušo invaliditāte iedalās 3 grupās



**invaliditātes
grupa**

ļoti smaga invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **80–100 %** apmērā



**invaliditātes
grupa**

smaga invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **60–79 %** apmērā



**invaliditātes
grupa**

mēreni izteikta invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **25–59 %** apmērā



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI



#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Garīga rakstura traucējumi ir psihiska slimība vai garīgās (intelektuālās) attīstības traucējumi, kas ierobežo cilvēka spējas strādāt un aprūpēt sevi, kā arī apgrūtina iekļaušanos sabiedrībā.

#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Garīga rakstura traucējumi ir ļoti atšķirīgi — psihiskas slimības atšķiras no garīgās attīstības traucējumiem, turklāt cilvēkiem ar vienu un to pašu diagnozi var būt dažādas traucējumu izpausmes.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Uzskatāms piemērs ir plašais autisma spektrs – cilvēkam ar tādu diagnozi var būt augsti attīstīts intelekts un vērotājam no malas nemanāmi traucējumi, savukārt smagākos gadījumos cilvēks ar autismu dzīves laikā neiemācās pat runāt.

Ļoti atšķirīgi var būt arī, piemēram, šizofrēnijas izraisīti psihiskās veselības traucējumi.

**Tādēļ, kad izdzirdi par kādu cilvēku ar traucējumiem,
pirms izdari secinājumus, iedziļinies!**



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem dzīve sabiedrībā var atšķirties atkarībā no traucējumu smaguma. Cilvēks var būt pilnīgi patstāvīgs un strādāt algotu darbu, vai arī viņam var būt nepieciešams nepārtraukts atbalsts.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Kā ATŠĶIRAS intelektuālās attīstības traucējumi un psihiskās slimības

Gan intelektuālās attīstības traucējumi, gan psihiskās slimības tiek pieskaitīti garīga rakstura traucējumiem, tomēr atšķiras to izpausmes veids, aprūpe un ārstēšanas iespējas.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMI

CILVĒKI AR INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMIEM



attīstās lēnāk nekā pārējie cilvēki, tādēļ mācīšanās visiem ierastā veidā viņiem sagādā grūtības.



Tāds stāvoklis parasti tiek konstatēts **piezīmstot vai agrā bērnībā**.



Reizēm tas **radies smadzeņu bojājumu rezultātā**, pēc pārciestām slimībām vai traumām.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMI

Izšķir trīs intelektuālās attīstības traucējumu pakāpes:



viegli intelektuālās
attīstības traucējumi



vidēja intelektuālās
attīstības atpalcība



smaga intelektuālās
attīstības atpalcība

Intelektuālās attīstības traucējumu gadījumā ļoti **svarīga** ir
aprūpe, attieksme, atbalsts.

Šo cilvēku stāvoklis ir relatīvi stabils un nemainīgs.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI PSIHISKĀS SLIMĪBAS

PSIHISKO SLIMĪBU GADĪJUMĀ,

piemēram, ja ir šizofrēnija, depresija, bipolārie traucējumi,
anoreksija, veģetatīvā distonija u. c.,
lielāka loma ir psihoterapijai un medikamentu lietošanai.
Cilvēku stāvoklis var būt mainīgs.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI PSIHISKĀS SLIMĪBAS

Psihiskās slimības atšķiras arī pēc smaguma,
tās var būt invaliditātes cēlonis vai tādas, ar kurām cilvēki
sekmīgi sadzīvo, piemēram, depresija.

Galvenais ir slimību neignorēt un meklēt atbalstu.
Izsmiekls un atstumtība ikvienu dzen izmisumā un
pašizolācijā.

Atceries: slimības nešķiro, un apstākļi ir mainīgi —
ikviens no mums var saslimt!



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Gluži tāpat kā ikviens no mums, cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem ir DAŽĀDI.

ATŠĶIRAS intelektuālās attīstības traucējumu pakāpe vai psihiskās slimības smagums un arī pašu cilvēku raksturs. Ja, tāpat kā visiem, **šiem cilvēkiem tiek nodrošināts** nepieciešamais atbalsts, viņi var mācīties, veiksmīgi iekļauties darba tirgū un dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

Cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem ir DAŽĀDI.

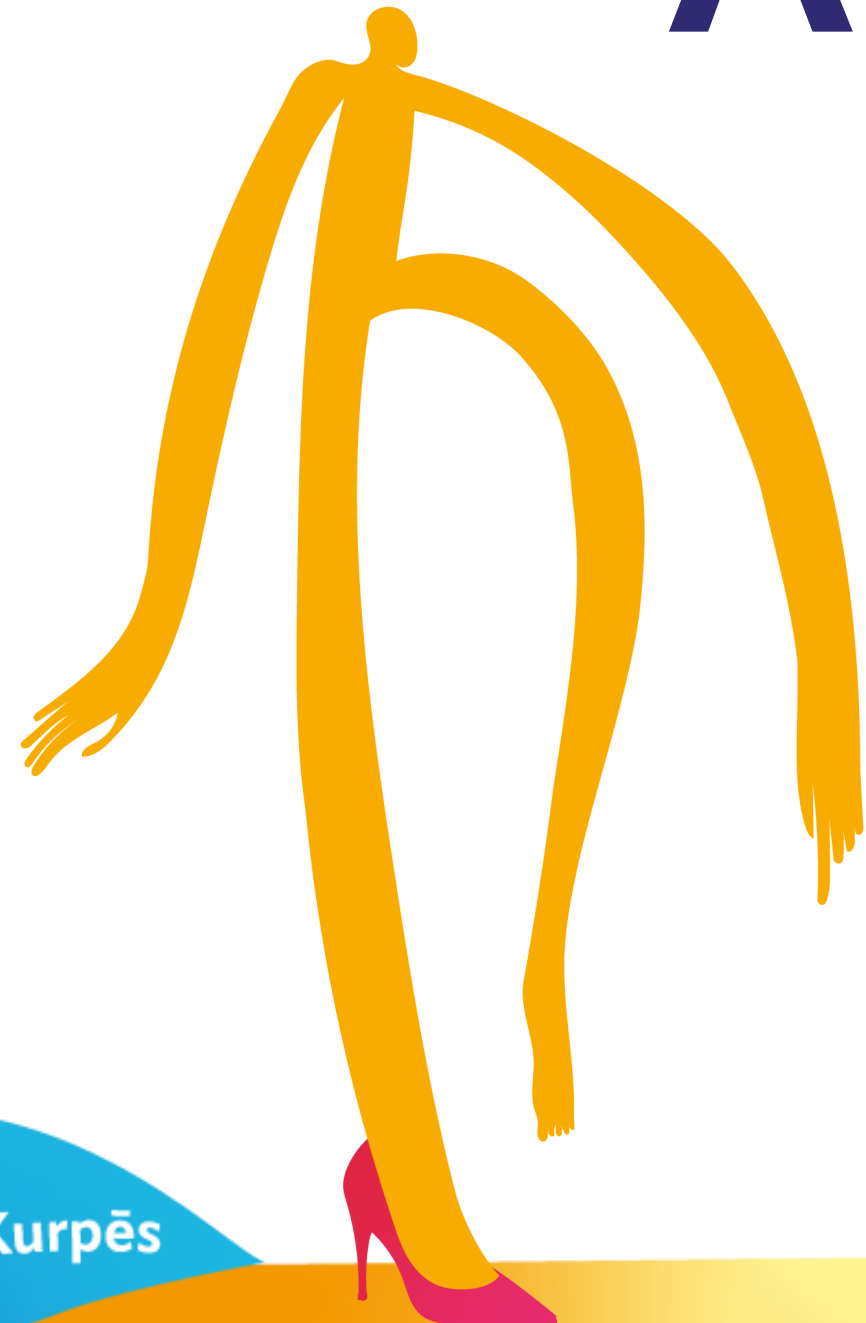
Neatkarīgi no garīga rakstura traucējumu veida jūtas, vēlmes, emocijas un vajadzība pēc pašizpaušmes ir līdzvērtīgas citu cilvēku jūtām, vēlmēm, emocijām un vajadzībai pēc pašizpaušmes.

Sapratne un iejūtība ir nepieciešama ikvienam.



**KAS IR GARĪGA
RAKSTURA TRAUCĒJUMI**

Autiskā spektra traucējumi



#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI AUTISSKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI

**Autiskā spektra traucējumi 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.

#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI AUTISSKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI

Cilvēki ar autismu var būt ļoti intraverti un nekomunicēt vispār, vienlaikus viņi var būt intelektuāli labi attīstīti, apdāvināti kādā noteiktā jomā.

Cilvēki ar autiskā spektra traucējumiem ir sensori jūtīgi – neierastas skaņas, gaismas, tekstūras vai pieskārieni var radīt tik nepatīkamas sajūtas, kas līdzinās fiziskām sāpēm.

Autisms nav ārstējams, taču traucējumu izpausmes ir iespējams mazināt, apgūstot sociāli vēlamu uzvedības modeli un rīcības algoritmus.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI AUTISSKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI

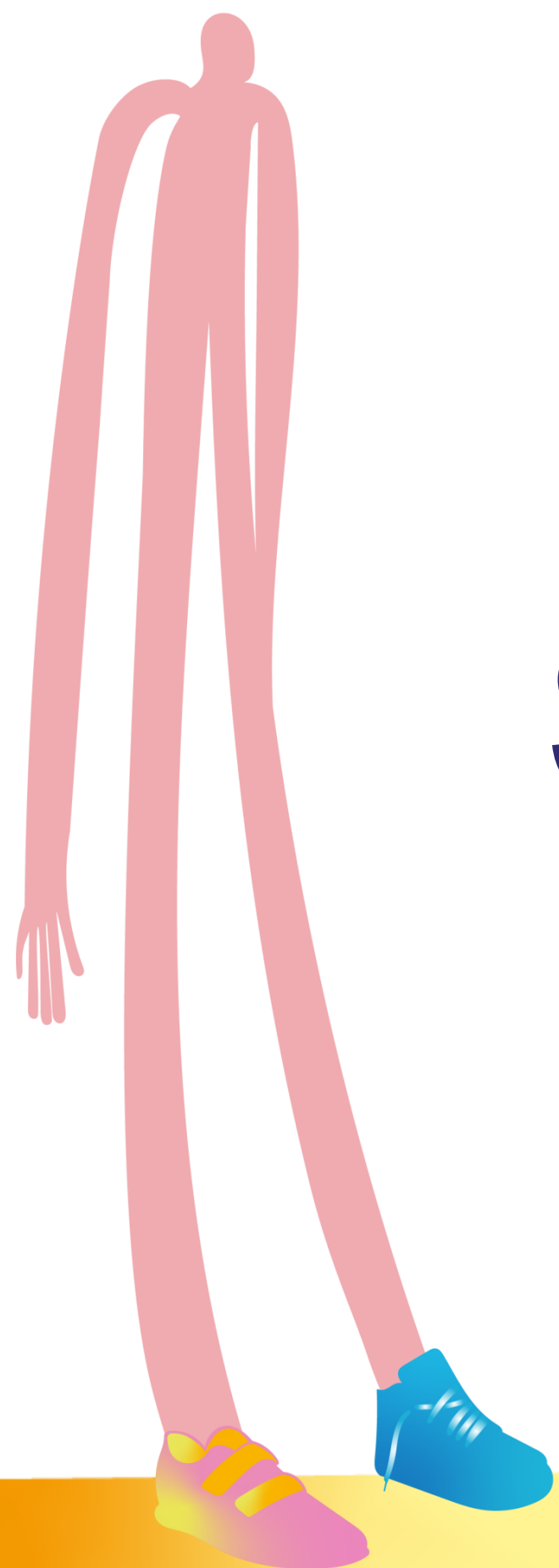
Lielākoties **cilvēki ar autiskā spektra traucējumiem vizuāli neatšķiras**, taču atkarībā no traucējuma smaguma pakāpes viņus raksturo vēlme norobežoties, noslēgties no apkārtējās sabiedrības.

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.



**KAS IR GARĪGA
RAKSTURA TRAUCĒJUMI**

DAUNA SINDROMS



#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI DAUNA SINDROMS

Dauna sindroms ir visbiežākā hromosomālā patoloģija un viens no biežākajiem garīgās attīstības traucējumu cēloņiem. Dauna sindroma pamatā ir viena lieka 21. hromosoma.

Pasaulē vidēji viens no 700 bērniem piedzimst ar Dauna sindromu.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI DAUNA SINDROMS

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 vienkārši neizprot vispārpieņemtās komunikācijas normas.



KAS IR GARĪGA
RAKSTURA TRAUCĒJUMI



#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI DEPRESIJA

Depresija ir psihiski traucējumi, kas var saasināties un izpausties viļņveidīgi.

Tā ietekmē cilvēka emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI DEPRESIJA

Biežākie simptomi ir nomākts
garastāvoklis, interešu trūkums,
vienaldzība, nespēks, enerģijas izsīkums.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

DEPRESIJA

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.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI DEPRESIJA

Depresija nepāriet pati no sevis — to ārstē ar medikamentiem un (vai) psihoterapiju, smagākos gadījumos nepieciešama ārstēšanās dienas stacionārā vai slimnīcā.



**KAS IR GARĪGA
RAKSTURA TRAUCĒJUMI**

VEĢETATĪVĀ , DISTONIJA



#IekāpOtraKurpēs



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI VEĢETATĪVĀ DISTONIJA

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

Piemēram, sāp galva, bet tam nav medicīniska pamata, bet emocionālā spriedze.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI VEĢETATĪVĀ DISTONIJA

Cilvēki ar veģetatīvo distoniju pamatā **izjūt trauksmi**, ko papildina ķermeņa funkciju vai sajūtu traucējumi, kurus 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.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI VEĢETATĪVĀ DISTONIJA

Cilvēkam ar fiziskām slimībām nereti ir līdzīgi simptomi, taču, izmeklējot klīniski, cilvēkiem ar veģetatīvo distoniju saslimšanas cēloni nav iespējams noteikt.

Parasti veģetatīvo distoniju saista ar dažādas intensitātes stresu.

Slimība galvenokārt tiek ārstēta ar psihoterapiju, taču reizēm papildus jālieto arī medikamenti.



KAS IR GARĪGA
RAKSTURA TRAUCĒJUMI

ŠIZOFRĒNIJA



#IekāpOtraKurpēs

KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI ŠIZOFRĒNIJA

Šizofrēnija ir hroniski psihiski traucējumi, kas skar apmēram 1 % iedzīvotāju un izpaužas ar domāšanas, uztveres, emocionālās reakcijas un uzvedības izmaiņām.

Tā var sākties pēkšņi vai attīstīties pakāpeniski.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI

ŠIZOFRĒNIJA

Šizofrēnija **izpaužas ar īstenībai neatbilstīgām idejām**, piemēram, idejām par vajāšanu — ka kāds cilvēku izseko vai indē, halucinācijām, no kurām raksturīgākās ir dzirdes halucinācijas, domāšana var kļūt juceklīga un neloģiska.



KAS IR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI ŠIZOFRĒNIJA

Cilvēkam var attīstīties emociju, gribas, motivācijas un interešu trūkums. Tāpēc ārstēšanās gaitā ir svarīgi ne tikai ar medikamentu un psihoterapijas palīdzību samazināt un pārtraukt simptomus, bet arī palīdzēt cilvēkam iekļauties sabiedrībā, strādāt un sasniegt mērķus.



**PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM
AR GARĪGA RAKSTURA
(PSIHISKIEM)
TRAUCĒJUMIEM**



#IekāpOtraKorpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM

Visbiežāk cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem NAV
vardarbīgi vai **agresīvi**.

Viņi vienkārši šķiet **atšķirīgi**.

Mūs visus baida tas, ko nezinām.

Veids, kā pārstāt baidīties - iepazīt.



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM

CIENĀ 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.

#IekāpOtraKurpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM

Izvairieties no:



vispārīgām klišejiskām frāzēm — tādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi;



padomu došanas — labāk būt iejūtīgam klausītājam, jo nelūgti padomi samazinās ticību paša spēkiem;



nosodīšanas un kritizēšanas — jāatceras, ka cilvēks ar psihiskiem traucējumiem pats var neapzināties notiekošo.



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM

Ja parādās izmaiņas ikdienas ritmā, arī miega un apetītes traucējumi, izmaiņas domāšanā un emocijās, aiciniet cilvēku vērsties pie speciālista!

RUNĀJIET par savām
bažām attiecībā uz
situāciju kopumā!

IEJŪTĪGI un **ATBALSTOŠI**
norādiet uz ārējām
uzvedības izpausmēm!

IEKLAUSIETIES, ko
tuvinieks stāsta!

IZRĀDIET
saprātni!

JAUTĀJIET, vai viņš vērsīsies
pēc palīdzības un, ja atbilde ir
negatīva, kāpēc to nedarīs!

MUDINIET apmeklēt
pašpalīdzības atbalsta grupu,
ja tāda ir pieejama!



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM

DROŠĪBAS SAJŪTA

Cilvēkiem, kuriem ir kādi psihiski traucējumi,
ļoti svarīga ir drošības sajūta.

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 nenodarīsim viņam ne fizisku,
ne emocionālu kaitējumu.**



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM

PIEŅEMŠANA

Lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi psihiski traucējumi, **neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi.**

Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir garīga rakstura (psihiskiem traucējumiem) traucējumi, ir svarīgi **parādīt savu izpratni un līdzjūtību par situāciju — svarīga ir pieņemšana.**



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM

UZSLAVĒŠANA

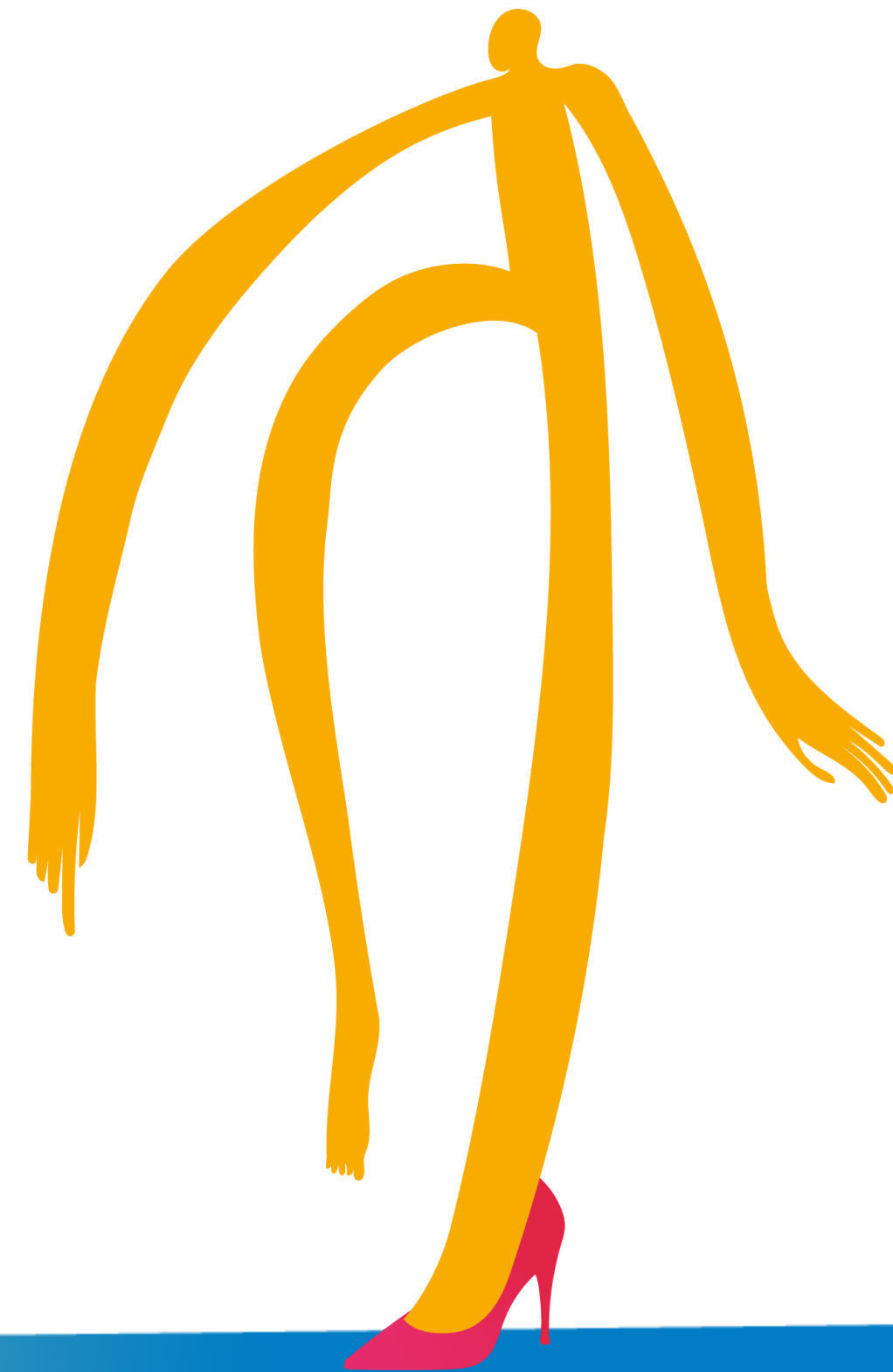
Liela daļa cilvēku, kuriem ir psihiski traucējumi,
iekšēji jūtas nevarīgi un bezspēcīgi.

Nereti viņos mājo bezcerības sajūta.

Tādēļ jo īpaši **svarīgi ir komunicējot
dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.**



**CILVĒKS AR GARĪGA RAKSTURA
(PSIHISKIEM)
TRAUCĒJUMIEM:
KĀ IZTURĒTIES
KRĪZES SITUĀCIJĀS**



CILVĒKS AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM:
KĀ IZTURĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀS
JA TUVĀ CILVĒKĀ PAMANĀT IZMAIŅAS

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



CILVĒKS AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM: KĀ IZTURĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀS JA TUVĀ CILVĒKĀ PAMANĀT IZMAIŅAS

RUNĀJIET par savām
bažām attiecībā uz
situāciju kopumā;

IEJŪTĪGI un **ATBALSTOŠI**
norādiet uz ārējām
uzvedības izpausmēm;

IEKLAUSIETIES, ko
cilvēks stāsta, izrādiet
saprātņi;

AICINIET vērsties pie
speciālista un, ja nepieciešams,
palīdziet noorganizēt vizīti;

MUDINIET apmeklēt
pašpalīdzības vai atbalsta
grupu, ja tāda ir pieejama;

ja cilvēks atsakās vērsties
pēc palīdzības, mēģiniet
NOSKAIDROT un
PĀRRUNĀT iemeslus!



CILVĒKS AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM: KĀ IZTURĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀS VARDARBĪBA

Svarīgi atcerēties — tikai nelielu daļu no visām agresijas epizodēm sabiedrībā var saistīt ar cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi.

Cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem biežāk nekā pārējie kļūst par upuriem. **Viņi nav jāuztver kā bieds.**

Vairumu noziegumu un pāridarījumu veic garīgi veseli cilvēki.



CILVĒKS AR GARĪGA RAKSTURA (PSIHISKIEM) TRAUCĒJUMIEM: KĀ IZTURĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀS JA GADĀS PIEDZĪVOT AGRESĪVU UZVEDĪBU

ATCERĪETIES, ka cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem vada slimība, nevis ļauni nodomi, iespējams, viņš pats jūtas apdraudēts un aizstāvas;

NEATBILDIET ar agresiju un izvairieties no fiziska konflikta;

CENTIETIES neļauties bailēm un izturēties mierīgi;

PIEDĀVĀJIET atbalstu un palīdzību, kaut vai tik vienkāršu kā padzerties vai apsēsties;

ĻAUJIET cilvēkam izteikties un neiesaistieties strīdā;

JA SITUĀCIJA KĻŪST NEPROGNOZĒJAMA, domājiet par savu drošību — atrodiat iemeslu pārtraukt sarunu, atstāt telpu un meklējiet palīdzību, ja nepieciešams, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību!



VIENKĀRŠAS LIETAS, KAS MŪS VISUS VIENO

#IekāpOtraKurpēs



**VIENKĀRŠAS LIETAS,
KAS MŪS VISUS VIENO**

MUMS VISIEM IR LABĀS UN SLIKTĀS DIENAS

Mēs mēdzam priecāties un dusmoties, un dažādi paust savas emocijas ar mīmiku, žestiem vai valodu.

#IekāpOtraKurpēs



**VIENKĀRŠAS LIETAS,
KAS MŪS VISUS VIENO**

MĒS VISI ALKSTAM PĒC DRAUDZĪBAS, MĪLESTĪBAS UN KOMUNIKĀCIJAS AR CITIEM

Arī cilvēki ar garīga rakstura vai funkcionāliem traucējumiem
izjūt emocijas, mīlestību, ir spējīgi draudzēties.

#IekāpOtraKurpēs



**VIENKĀRŠAS LIETAS,
KAS MŪS VISUS VIENO**

KATRAM NO MUMS PIEMĪT KĀDS TALANTS

Nav svarīgi, vai tas ir tikai hobijs vai nopietna profesionāla nodarbošanās.
Arī cilvēki ar garīga rakstura vai funkcionāliem traucējumiem var būt ļoti
apdāvināti gan radošajās jomās, gan zinātnē, gan sportā.

#IekāpOtraKurpēs



**VIENKĀRŠAS LIETAS,
KAS MŪS VISUS VIENO**

KATRAM NO MUMS IR KĀDS VIENKĀRŠS IKDIENAS RITUĀLS

Rīta kafija vai rīta skrējiens, pastaiga ar suni, ģimenes saruna pie galda, zvans kādam tuviniekam, grāmata pirms miega — arī cilvēkiem ar garīga rakstura vai funkcionāliem traucējumiem ir tādi vienkārši ikdienas rituāli.

#IekāpOtraKurpēs



**VIENKĀRŠAS LIETAS,
KAS MŪS VISUS VIENO**

MUMS VISIEM IR SVARĪGI JUSTIES PIEDERĪGIEM

Prieks par sportistu uzvarām vai valsts himnas dziedāšana, līdzdalība sabiedriskos procesos — ir gandarījums būt daļai no sabiedrības.

#IekāpOtraKurpēs



VIENKĀRŠAS LIETAS, KAS MŪS VISUS VIENO

MĒS VISI ESAM CILVĒKI

Katram no mums dzīves laikā var noteikt kādu diagnozi — laužts īkšķis, paaugstināts asinsspiediens, veģetatīvā distonija, depresija, sirds mazspēja —, arī diagnozi, kam var būt paredzama ilgstoša ārstēšanās, daļējs vai pilnīgs darbspēju zudums, apgrūtināta patstāvība. Tomēr primārais aiz katras diagnozes ir Cilvēks.

#IekāpOtraKurpēs



VIDEO: AR JAUNIEŠU ACĪM

#IekāpOtraKurpēs



VIDEO: AR JAUNIEŠU ACĪM

- [Draudzība, kas nezina robežas, — Elīza, Aleksandrs un zirgs Sirsniņa](#)
- [Vienlīdzība: izprotot veģetatīvo distoniju](#)
- [Vienlīdzība: sociālā fobija ikdienā](#)
- [Līvas stāsts: dzīve ar Dauna sindromu](#)



Esam atvērti dažādībai un esam kopā
Dažādo kurpju dienā
2024. gada 27. septembrī!

#IekāpOtraKurpēs

