



Valsts izglītības
attīstības aģentūra



KĀ SAGLABĀT MIERU MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ

NBS PSIHOLOGU DIENESTS

Kapteine Marina Streļcova, Mg.Psych.

2026.gada 21.maijā

MILITĀRA APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ VISLABĀKAIS VEIDS, KĀ SAGLABĀT MIERU, IR:

Iepriekšējā sagatavotība, trenēšanās, dažādu scenāriju izspēlēšana:

- ieguldiet pūles un laiku, lai stāstītu padotajiem par rīcības plānu un mērķi;
- skaidrs pienākumu sadalījums, katram darbiniekam – sava loma;
- dodiet iespēju darbiniekam uzdot jautājumus un izteikt priekšlikumus.

Skaidrs rīcības plāns:

- patvertnes vietas, tuvākā droša vieta (pagrabs, tunelis);
- ūdens, pārtikas, medikamentu, segu rezerves, lukturi, ārējie akumulatori jeb *power bank*;
- saziņas iespējas, ja pazūd sakari.

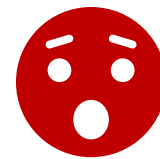
MILITĀRA APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ VISLABĀKAIS VEIDS, KĀ SAGLABĀT MIERU, IR:



Runāt ar vecākiem jau tagad, informēt par iestādes rīcības plānu apdraudējuma gadījumā, iesaistīt vecākus procesos.

KRĪZES BRĪDĪ:

Var attīstīties dažādas emocionālas reakcijas – bailes, trauksme, akūta stresa reakcija (ASR), panika.



Tas ir normāli.

KRĪZES BRĪDĪ:

PANIKA, AKŪTA STRESA REAKCIJA (ASR) VAR IZPAUSTIES KĀ:

- sirdsklauves, straujš pulss, svīšana;
- drebuļi, kāju vai roku tirpšana, nejūtīgums;
- elpošanas grūtības;
- sāpes vai diskomforts krūšu kurvja kreisajā pusē;
- nelabums, sāpes vai "mezgls" vēderā, reibonis;
- atsvešinātības sajūta, nerealitātes sajūta pasaules uztverē;
- bailes veikt nekontrolētas darbības;
- pēkšņas bailes par tuvojošos nāvi;
- izmisums, bezcerīgums, apjukums;
- haotisks rosīgums;
- bezmiegs, apetītes zudums.

Tas ir normāli.

KRĪZES BRĪDĪ:

Tomēr šādas reakcijas paralizē cilvēku vai, gluži pretēji, liek viņam veikt neapdomīgas darbības. Panikas, ASR laikā tiek novērotas pretējas reakcijas: viens grib bēgt, otrs – paslēpties no pārējiem.



Svarīgi ir atcerēties, ka šis ir tāds stāvoklis, kādā pretinieks vēlas mūs redzēt, jo tas padara mūs ārkārtīgi ievainojamus, tāpēc ir nepieciešams veikt pasākumus normāla psiholoģiskā stāvokļa atjaunošanai –
pildīt trauksmes vadīšanas un emociju regulācijas tehnikas.

TRAUKSMES VADĪŠANAS UN EMOCIJU REGULĀCIJAS TEHNIKAS (ELPOŠANA):

Lai mazinātu stresa un panikas fiziskos simptomus, veiciet lēnas, dziļas ieelpas un izelpas. Tas palīdzēs smadzenēm atgūt kontroli.

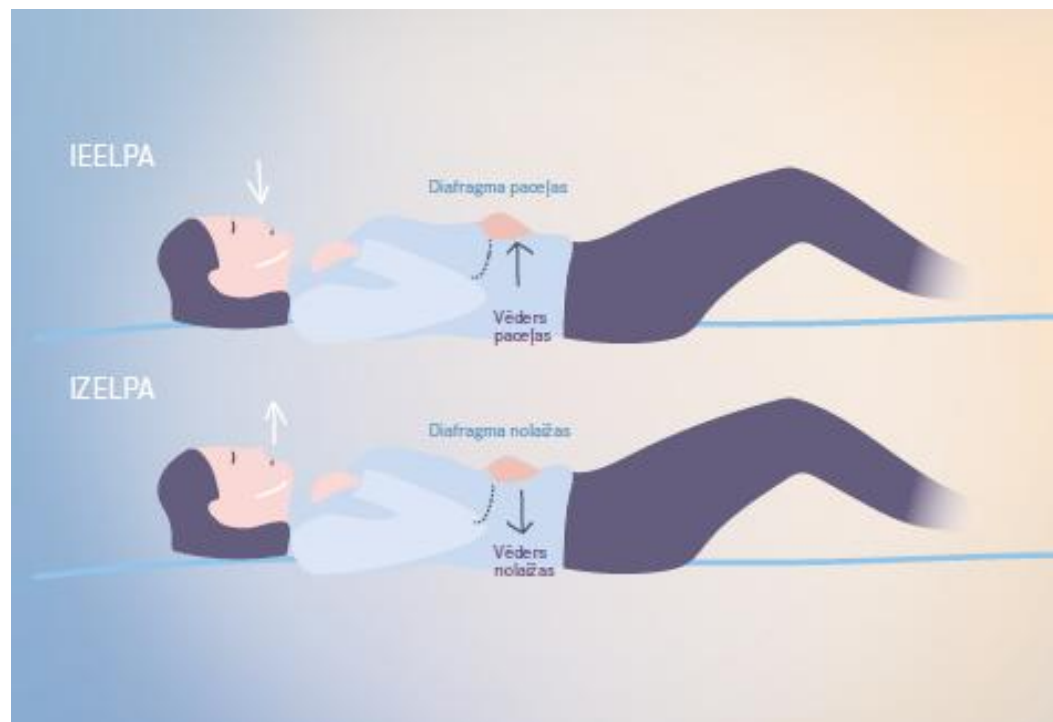
Elpošanas vingrinājumi:

Dziļā (diafragmālā) elpošana

Elpas «viļņi»

«Kvadrāta» elpa

DZIĻĀ (DIAFRAGMĀLĀ) ELPOŠANA



ELPAS «VIŦNI»



«KVADRĀTA» ELPA



TRAUKSMES VADĪŠANAS UN EMOCIJU REGULĀCIJAS TEHNIKAS (APZINĀTĪBA):

Apzinātība:

- sazemēšanās;
- atdalīšanās no domām.

TRAUKSMES VADĪŠANAS UN EMOCIJU REGULĀCIJAS TEHNIKAS (APZINĀTĪBA):

Sazemēšanās:

1. Pārslēdziet savu uzmanību, izmantojot maņas – nomazgājiet seju ar aukstu ūdeni, pieskarieties priekšmetiem, kuriem ir izteiktas tekstūras, pasmaržojiet kaut ko ar spēcīgu aromātu vai pagaršojiet kaut ko ar spēcīgu garšu, piemēram, citronu.
2. Ieelpojiet dziļi caur degunu un izelpojiet caur muti. Lēnām paskatieties apkārt un atrodi:
 - 5 lietas, ko varat saskatīt
 - 4 lietas, ko varat sataustīt
 - 3 lietas, ko varat sadzirdēt
 - 2 lietas, ko varat saost
 - 1 lieta, ko jūtat

TRAUKSMES VADĪŠANAS UN EMOCIJU REGULĀCIJAS TEHNIKAS (APZINĀTĪBA):

Atdalīšanās no domām:

1. Atrodiet domu, kura “neliek mieru”, piemēram: “Man nekas nesanāks”.
2. “Paspēlējieties” ar šo domu, sakot sev: “Man ir doma, ka man nekas nesanāks”.
3. Nākamajā solī sakiet sev: “Es pamanīju, ka man ir doma, ka man nekas nesanāks”.
4. Pamaniet atšķirību sajūtās un ticībā šai domai. Vairākkārt vingrinoties, doma vairs nešķiet kā fakts, bet gan tikai kā doma – viena no daudzām citām domām, kuras ir mūsu prātos.

KĀ PALĪDZĒT TIEM, KURUS PARALIZĒ ASR:

Ja bērns vai kolēģis piedzīvo destabilizējošu stresa reakciju, kad burtiski sastingst vai kļūst haotisks, bet nereaģē un neatbild – izmantojiet algoritmu “ATPAKAĻ”:

A
T

Atpazīstiet ASR. Fiziski un psiholoģiski sastindzis, apjucis, baiļu pilns, nereaģē, nespēj rīkoties, nav fizisku ievainojumu.

P

Piesaistiet uzmanību. Pieskarieties, runājiet, veidojiet acu kontaktu, meklējiet atbildes reakcijas. Jāmobilizē maņu orgāni – taustes, redzes un dzirdes.

A

Apsoliet nepamest, lai radītu sajūtu, ka viņš nav viens.

K

Konkretizējiet faktus. Pajautājiet 2-3 īsus faktus – cik tev ir gadu, kur tu dzīvo, kad tev ir dzimšanas diena.

A

Atstāstiet notikumus. Pastāstiet īsi – kas NOTIKA, kas NOTIEK, kas NOTIKS. Tas palīdzēs tikt galā ar apjukumu un bailēm.

L

Ļaujiet veikt vienkāršus uzdevumus. Uzdodiet kādu situācijai atbilstošu darbību ("nāc, padzer ūdeni", "piecelies"). Tas palīdzēs tikt galā ar bezpalīdzības un kontroles zuduma sajūtu.

KRĪZES BRĪDĪ:

Kad emocionālais stāvoklis ir stabilizēts:

- Koncentrējieties uz tuvākajiem uzdevumiem: nedomājiet par notikumiem globālā mērogā. Koncentrējieties uz to, kas jāpaveic tieši šajā brīdī – nokļūšanu drošībā, palīdzību bērniem, kolēģiem, ūdens krājumu papildināšanu utt. Šobrīd Jūsu tiešais pienākums ir rūpēties par sevi un bērniem.
- Sekojiet dienestu norādījumiem. Ignorējiet baumas un nepārbaudītu informāciju sociālajos tīklos.
- Uzticami informācijas avoti: noskaidrojiet oficiālos kanālus (piem., Latvijas Radio, Latvijas Televīzija, sabiedriskais medijs lsm.lv), kur sekot līdzi aktuālajai situācijai.
- Ar bērniem un kolēģiem/padotajiem runājiet direktīvi, tieši un stingri, bet mierīgi – tas viņiem iedos drošības sajūtu.
- Nenosakiet apdraudējuma beigu termiņu. Ja prognozes nepiepildīsies, emocionāli Jums būs grūti, un var pārņemt bezcerība. Tāpēc sagatavojieties ilgtermiņam.

PĒC KRĪZES:

Spēcīga emocionāla reakcija pēc notikuma – tas ir normāli.

- Ļaujiet vaļu emocijām – raudiet, kļedziet, dziediet. Tādējādi ķermenis atbrīvojas no spriedzes.

Vērsiet radušās negatīvās emocijas pret ārējo pretinieku, nevis pret saviem tuviniekiem.

Atcerieties, ka palikt dzīvam un veselam jau ir daudz.

KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHOLOĢISKO NOTURĪBU IKDIENĀ:

Psiholoģiskā noturība ir:

**cilvēka ticība tam,
ka viņš/viņa spēs
pārvarēt jebkārus
dzīves
izaicinājumus**

**cilvēka ticība tam,
ka viņš/viņa spēs
atrast risinājumu
jebkurā situācijā**

**cilvēka ticība tam, ka
viņš/viņa spēs uzturēt
un ātri atgūt iekšējo
līdzsvaru, un kopumā
spēs ātri atgūties pēc
krīzes situācijas vai
nopietniem
emocionāliem
pārdzīvojumiem un
satricinājumiem.**

KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHOLOĢISKO NOTURĪBU IKDIENĀ (I):



Labas attiecības ar apkārtējiem: ģimeni, draugiem, darba kolēģiem vai brīvprātīgo kopienu. Komunicējiet – regulāri zvaniet vai rakstiet savai ģimenei un tuviniekiem.



Fizisks kontakts. Apskaujiet sev tuvos cilvēkus.



Saglabājiet rutīnu: cik vien iespējams, uzturiet ikdienišķas darbības. Tas palīdz mazināt stresu un saglabāt emocionālo līdzsvaru.



Jokojiet! Humors vienmēr ir nepieciešams, pat grūtos dzīves apstākļos.



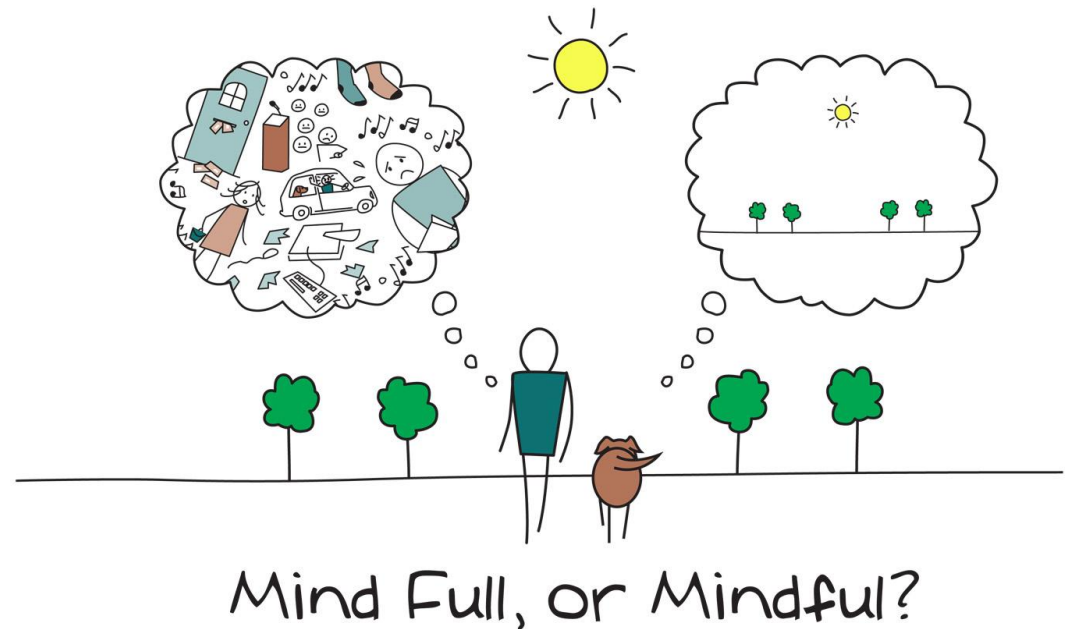
Pilnvērtīgs miegs, pastaigas, nodarbošanās ar vaļasprieku, rūpes par savu labsajūtu, psihisko un fizisko spēku.

KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHOLOĢISKO NOTURĪBU IKDIENĀ (II):

Progresīvā muskuļu relaksācija

Apzinātības trenēšana:

- Apzināta pieņemšana
- Fotoaparāts
- Apzināta ēšana/dzeršana
- Apzināta pastaiga



KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHOLOĢISKO NOTURĪBU IKDIENĀ (III):

Psiholoģisko noturību veicinošie iekšējie faktori ir:

- emociju regulācijas prasmes;
- sociālo problēmu risināšanas prasmes, piem.:
 - “pozitīva” un racionāla pieeja problēmu risināšanai;
 - vēlme un gatavība risināt radušās problēmas;
 - pārliecība par savām spējām tikt galā ar problēmām;
 - optimistisks noskaņojums;
 - gatavība mācīties no savām kļūdām un neveiksmēm;
 - pašefektivitātes izjūta.

Augstāki psiholoģiskās noturības rādītāji ir saistīti ar zemākiem trauksmes, distresa un depresijas rādītājiem, un ar augstākiem labsajūtas rādītājiem.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU

Novērojiet sevi un pamaniet, ja Jums ir nepieciešams speciālista atbalsts:

116123 Vienotais bezmaksas krīžu tālrunis latviešu, krievu un angļu valodā

67222922 vai **27722292** Diennakts krīzes tālrunis Skalbes

25428561 Psihiatriskās konsultācijas dežūrtālrunis (Nacionālais psihiskās veselības centrs)

IZMANTOTIE AVOTI

LR Aizsardzības ministrijas rokasgrāmata “Kā rīkoties kara gadījumā”, 2024

Ojārs Stūre, Vitālijs Rakstiņš. “Uzņēmuma gatavība un rīcība kara gadījumā”, Rīga, 2026

Elmārs Rancāns, Kristīne Mārtinsone. Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā COVID-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni, Rīga, 2021

Veselības ministrija rokasgrāmata «Trauksmes vadīšanas un emociju regulācijas tehnikas»

Veselības ministrijas rokasgrāmata «Kas ar mums notiek krīzē un kā sev palīdzēt?»



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

Paldies!

