



EKSPERTI JAUNIEŠU MENTĀLAJĀ VESELĪBĀ



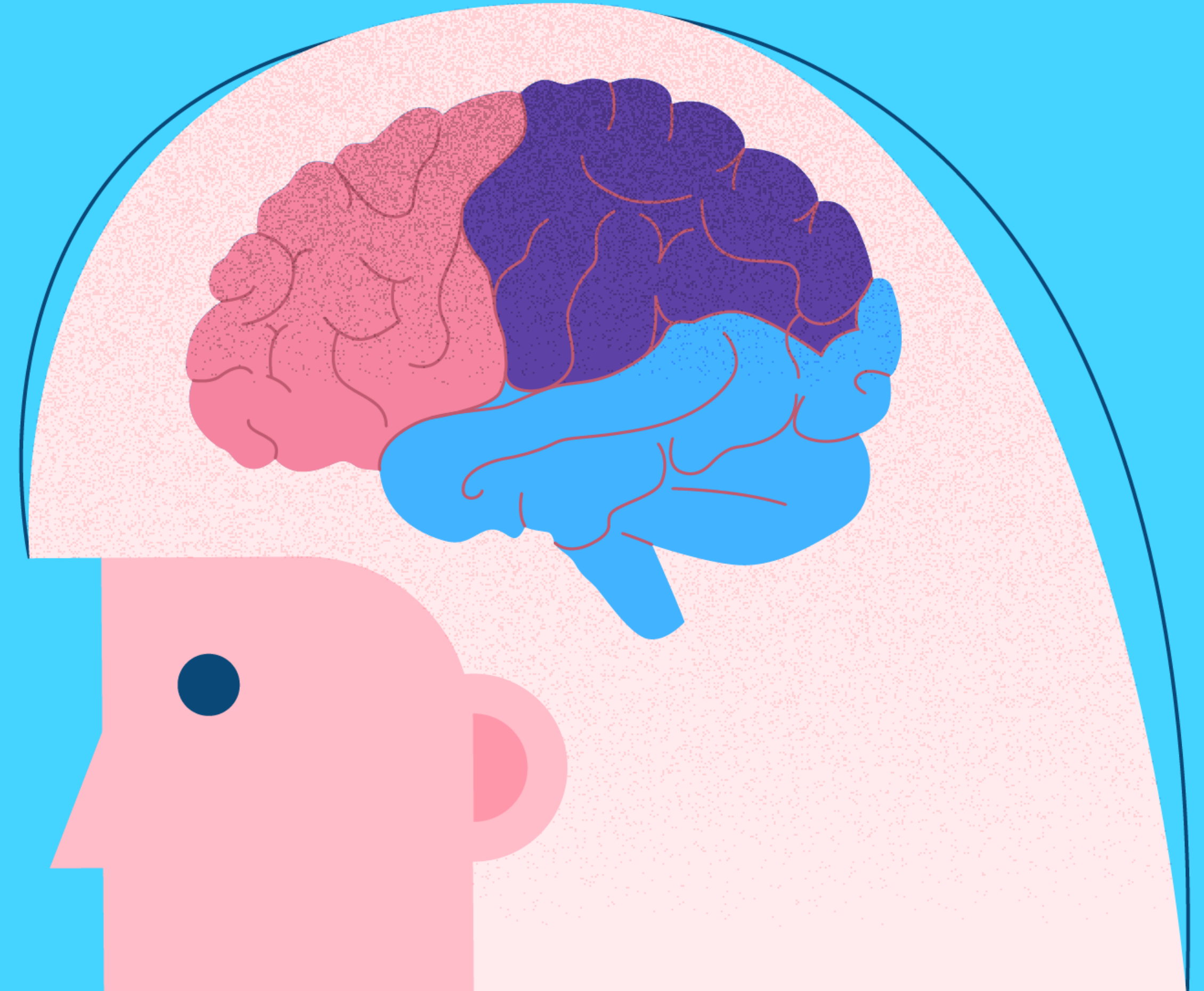
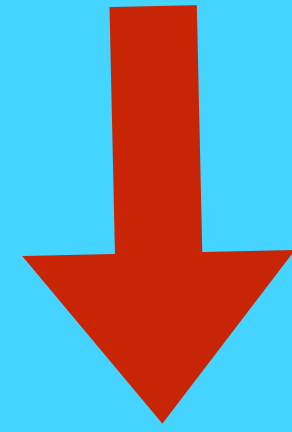
PUSAUDŽU
UN JAUNIEŠU
PSIHOTERAPIJAS
CENTRS



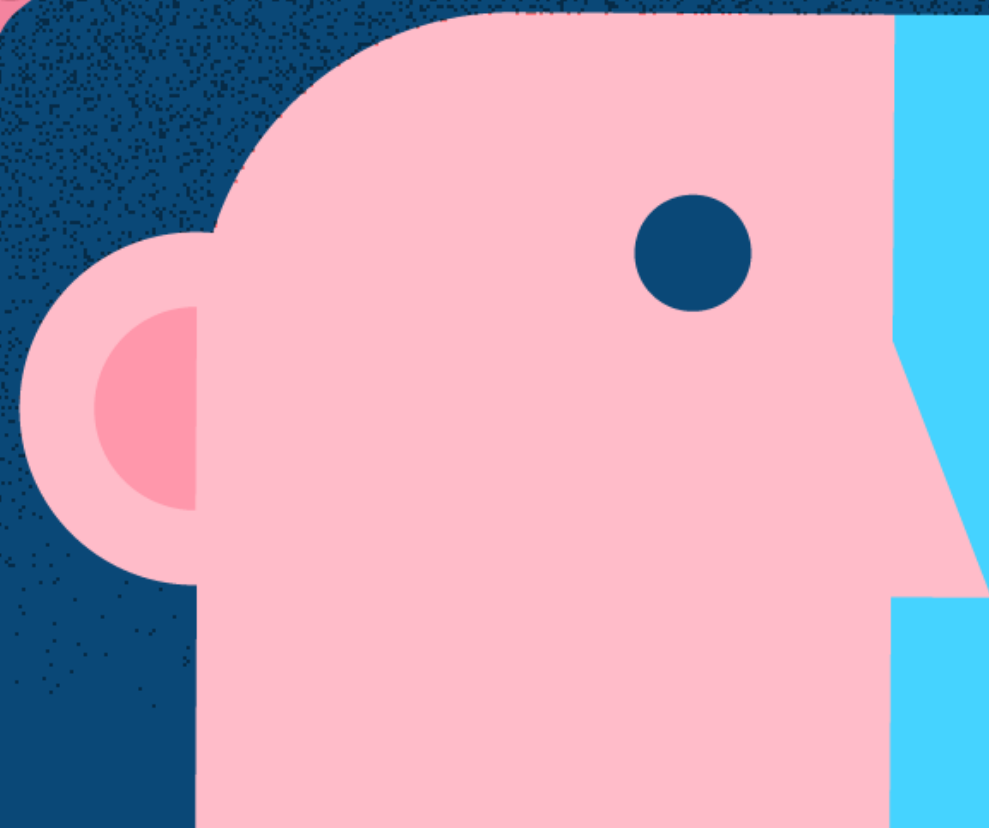
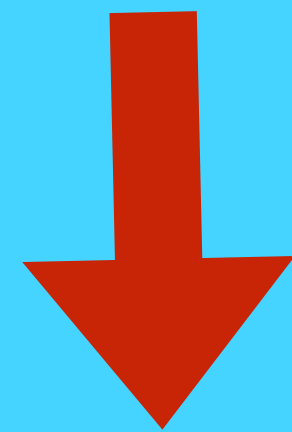
Nils S. Konstantinovs

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra vadītājs

STRESS

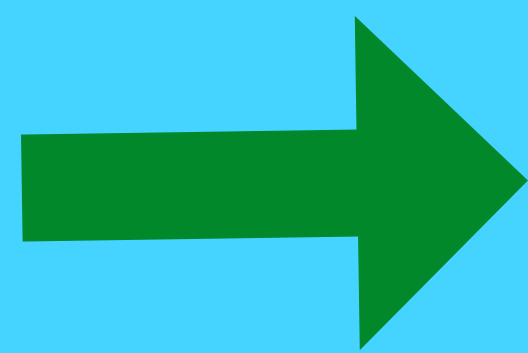
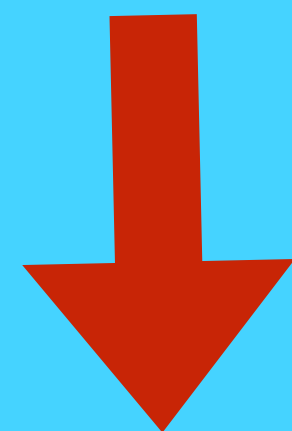


STRESS



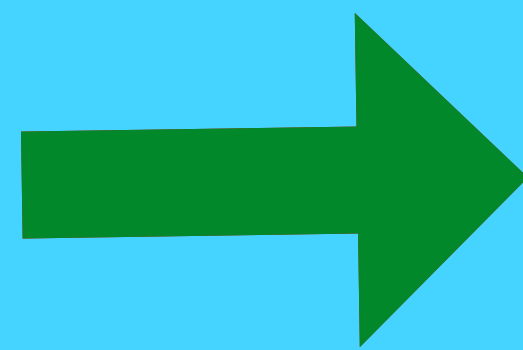
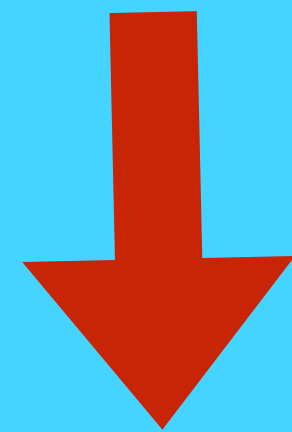
- mācības
- attiecības
- ķermenis
- slodze
- troksnis
- domas
- ...

STRESS



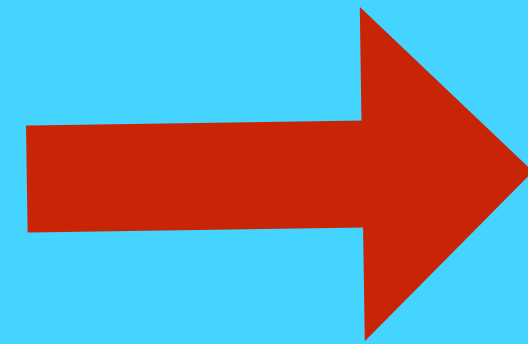
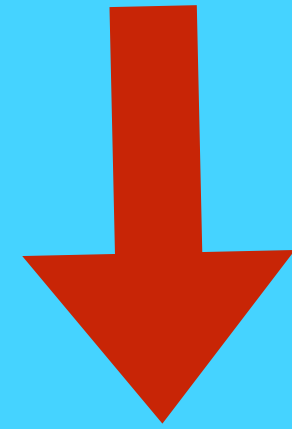
- mācības
- attiecības
- ķermenis
- **OK!**slodze
- troksnis
- domas
- ...

STRESS



- mācības
- attiecības
- ķermenis
- slodze
- troksnis
- domas
- pandēmija
- karš

STRESS



STRESA ZĪMES

STRESA ZĪMES

atzīmes

dīvainas

sajūtas

neko

negribas

miegs

griežas

domas

grūtas

emocijas

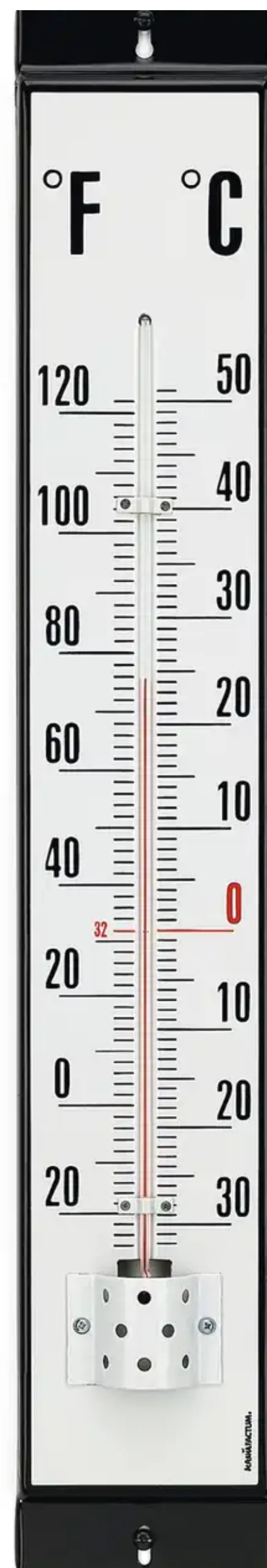
strīdi

nevar

koncentrēties

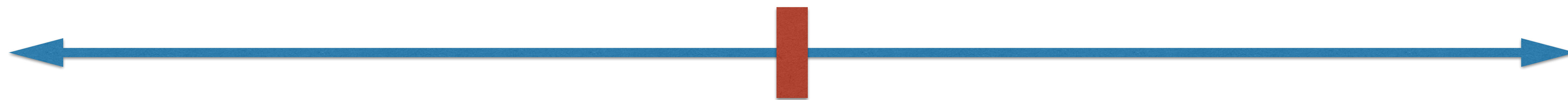
bailes

**EMOCIJAS =
Prāta temperatūra**





Energija



Apātija

Miers

Sestdiena

OK

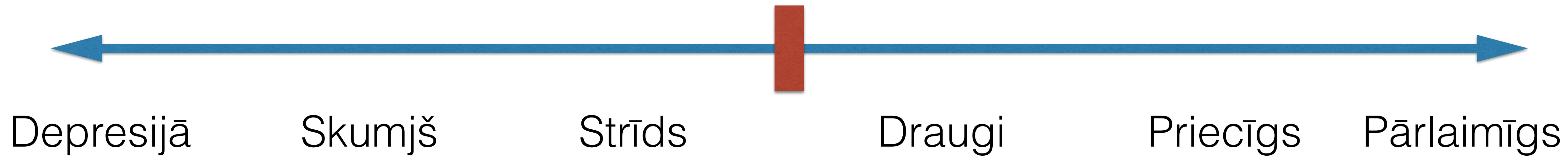
Kontroldarbs

Bailes

Panika



Garastāvoklis



Pārlaimīgs

Priecīgs

Draugi

Apātija

Miers

Sestdiena

Kontroldarbs

Bailes

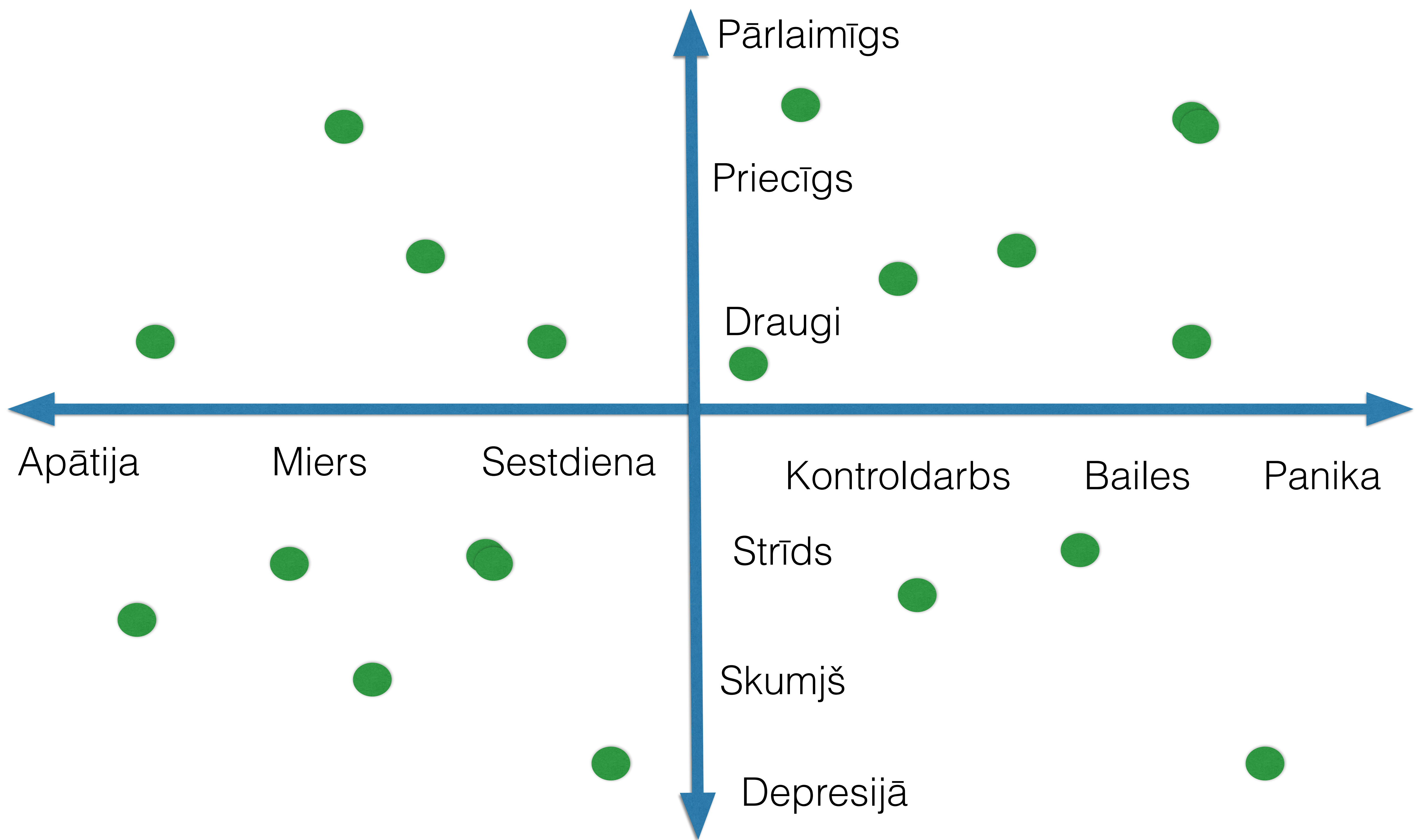
Panika

Strīds

Skumjš

Depresijā

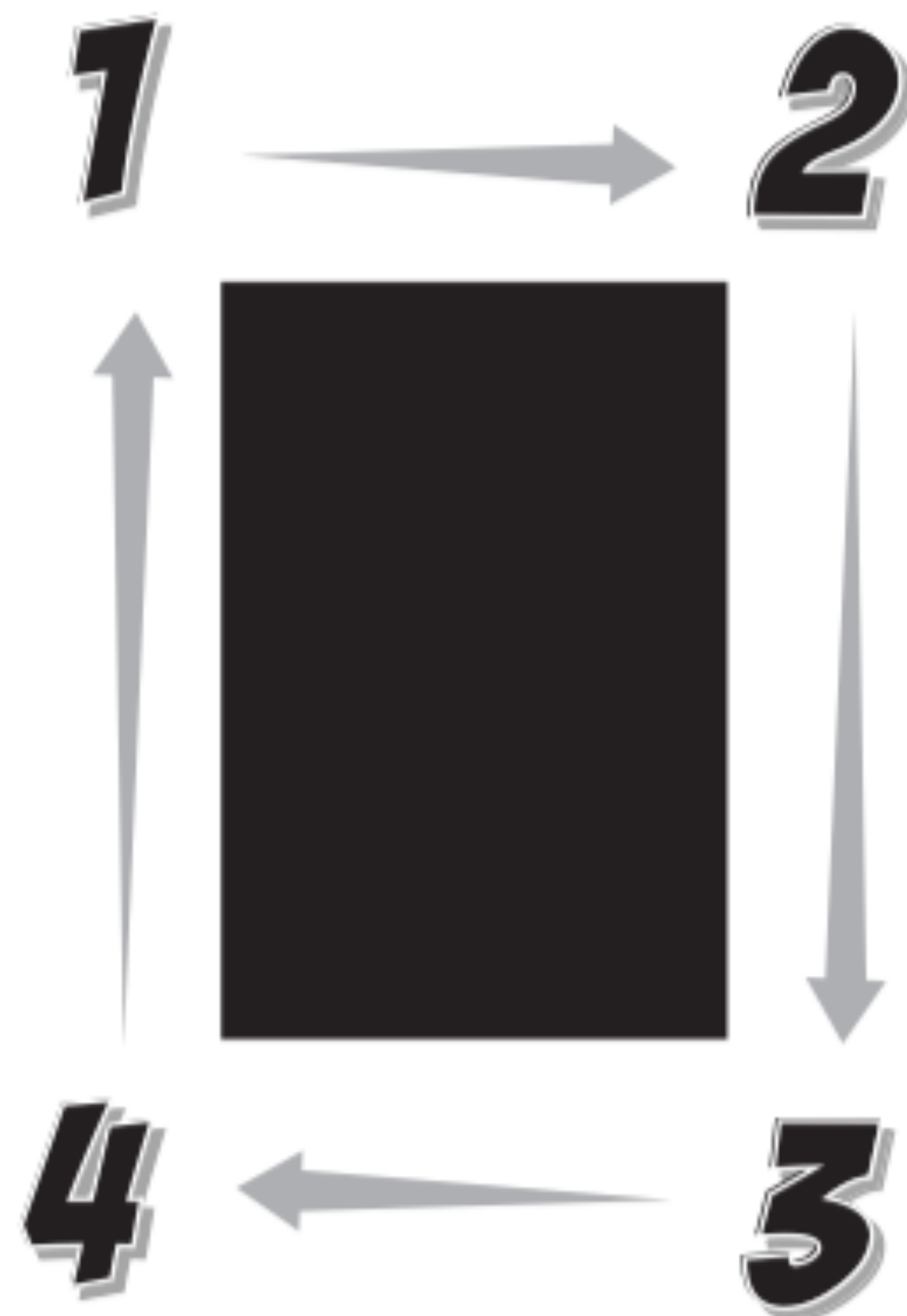




4 stūri

Atrodi ar skatienu kādu lietu, kurai ir četrstūra forma, – tas var būt logs, durvis, skapis vai jebkāds priekšmets ar četriem stūriem.

1. Ar skatienu lēnām slīdi pa četrstūra īsāko malu, vienlaikus ievelkot elpu.
2. Tagad skatienu virzi pa garāko malu un tikmēr izelpo.
3. Turpini šādā pat veidā ar abām pārējām malām.
4. Atkārto ar šo pašu vai citu četrstūri, līdz trauksme mazinājusies.



SMADZEŅU VITAMĪNI

**SARUNAS
KUSTĪBAS
ZINĀŠANAS**

? Jautājums ?

Ko darīt, ja uznāk stipras dusmas un gribas trakot?

? Jautājums ?

**Man ir ļoti bail no kara, nevaru aizmigt,
bet mamma saka, ka nav no kā
baidīties.**



PPP



PIRMĀ
PSIHOLOGISKĀ
PALĪDZĪBĀ

PUSAUDŽŪ E-RESURSU CENTRS

w w w . p u s a u d z i m . l v

info@pusaudzim.lv