

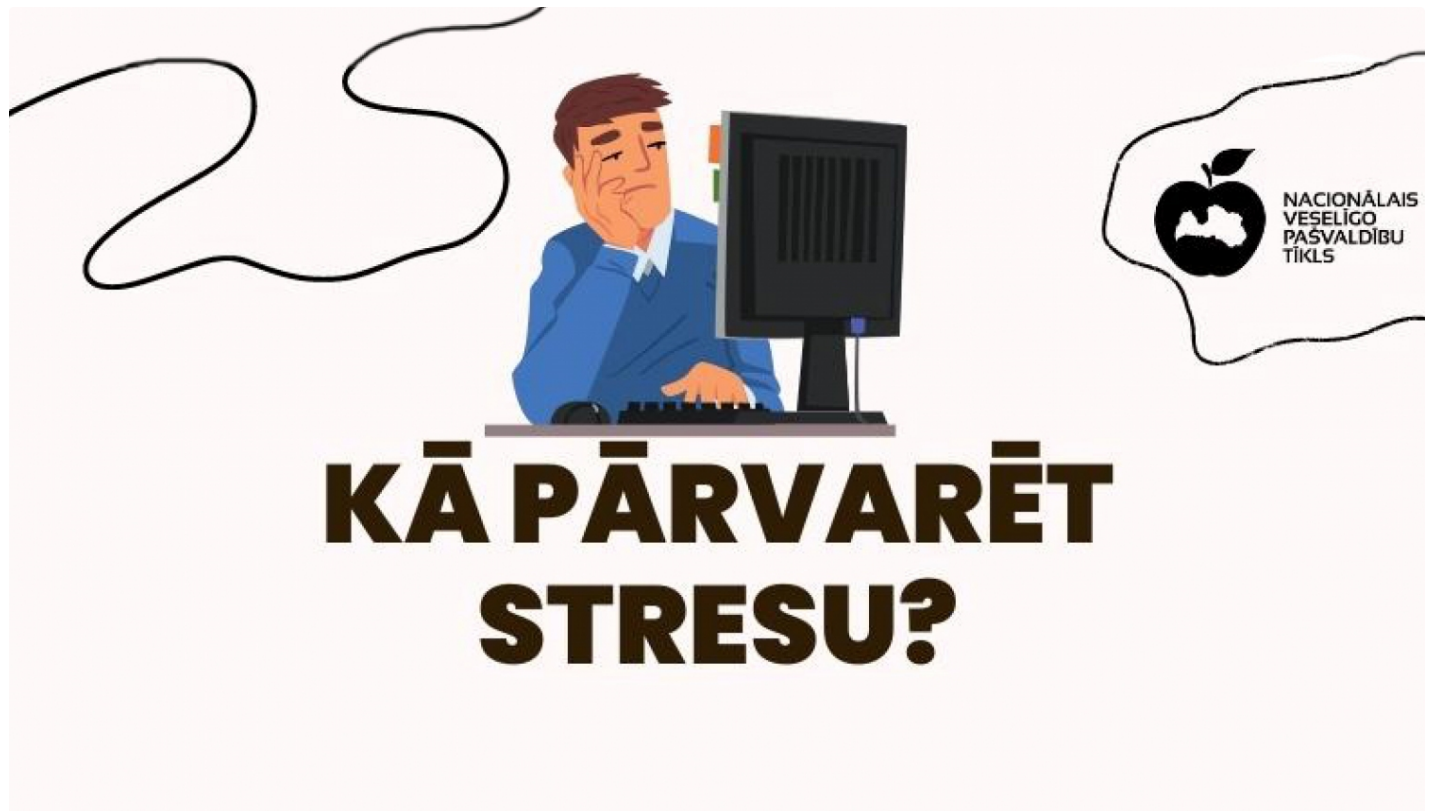


Jēkabpils
novads

10. oktobrī tiks atzīmēta Pasaules psihiskās veselības diena

Publicēts: 05.10.2022.

Veselība



Katru gadu 10. oktobrī tiek atzīmēta Pasaules psihiskās veselības diena. Tās galvenie mērķi ir veidot psihisko veselību un labbūtību par prioritāti visā pasaulē, veicināt sabiedrības rūpes par psihisko veselību un mazināt stigmu pret psihiskajām saslimšanām.

Covid-19 pandēmijas laikā ir būtiski pasliktinājusies iedzīvotāju psihiskā veselība. PVO dati liecina, ka Covid-19 pandēmijas pirmajā gadā trauksmes un depresijas izplatība pasaulē ir pieaugusi par 25%. Tajā pašā laikā liela daļa iedzīvotāju ir strādājuši augsta psihoemocionālā stresa apstākļos un saskārušies ar izdegšanas sindromu.

Lai mazinātu Covid-19 pandēmijas radīto psiholoģisko slogu, psihiskajai veselībai ir jābūt ikviena prioritātei. Rūpes par psihisko veselību ļauj justies labāk, dzīvot mierīgāk un sasniegt savus mērķus, kā arī tās mazina risku attīstīties dažādām psihiskām saslimšanām, kā depresija, trauksme u. tml.

Tuvojošās Pasaules psihiskās veselības dienas ietvaros Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti ir izstrādājuši infografiku "Kā pārvarēt stresu?".

 [Infografika "Kā pārvarēt stresu?"](#) 

Tāpat arī aicinām iepazīties ar citiem SPKC iepriekš izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem:

Brošūra ["Kas ir bipolāri afektīvi traucējumi?"](#)

Brošūra "[Kas ir somatoforma veģetatīva disfunkcija?](#)"

Brošūra "[Kas ir neirotiski ar stresu saistīti traucējumi?](#)"

Brošūra "[Kas ir emocionāli nestabila personība?](#)"

Brošūra "[Kas ir ēšanas traucējumi?](#)"

Brošūra "[Kas ir šizofrēnija?](#)"

Brošūra "[Kas ir miega traucējumi?](#)"

Brošūra "[Kas ir demence?](#)"

Brošūra "[Kādas ir pašnāvības riska pazīmes?](#)"

Brošūra "[Kas ir depresija?](#)"

Brošūra "[Padomi saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēkiem ar dažādām psihiskām saslimšanām](#)"

Infografika "[Veselīgs miegs](#)"

Plakāts "[Izdegšana darbā](#)"

Brošūra "[Pirmā psiholoģiskā palīdzība](#)"

Vecāku rokasgrāmata "[Garīgās veselības veicināšanas programma](#)";

Vīdeo "[Pirmās psiholoģiskās palīdzības \(PPP\) rokasgrāmata pusaudžiem - Plauksta likums](#)";

Vīdeo "[Pirmās psiholoģiskās palīdzības \(PPP\) rokasgrāmata pusaudžiem - Pamatprincipi](#)".

Ar citiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem var iepazīties [šeit](#).

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

<https://www.jekabpils.lv/lv/jaunums/10-oktobri-tiks-atzimeta-pasaules-psihiskas-veselibas-diena>