



KAD VISS IR  
PAR DAUDZ...

Psihologs  
Arta Andermane

# KAD VISS IR PAR DAUDZ...

ir svarīgi apstāties un saklausīt savas  
patiesās šī brīža vajadzības.  
Atceries – Tu drīksti paņemt pauzi.

Psihologs  
Arta Andermane

# KAD VISS IR PAR DAUDZ...

var tik izjusta:

- **Ātra aizkaitināmība** – pat sīkumi sāk šķist nepanesami.
- **Trauksme vai nemiers** – pastāvīga iekšēja saspringuma sajūta, domas “skrien”, grūti nomierināties.
- **Emocionāla nestabilitāte** – viegli apraudāties, dusmas, pēkšņa pārslēgšanās no viena emocionālā stāvokļa uz citu.
- **Iekšējs tukšums** – sajūta, ka emocijas it kā atslēdzas, viss kļūst vienaldzīgs.
- **Nespēja priecāties** – pat patīkamās lietas nesniedz gandarījumu.
- **Grūtības pieņemt lēmumus** – pat mazākie lēmumi šķiet pārāk sarežģīti.
- **Vainas sajūta vai pašpārmetumi** – par to, ka “nespēju tikt galā”, “vajadzētu būt stiprākam”.
- **Izolēšanās vai vēlme būt vienam** – pārmērīga nepieciešamība izolēties, lai “atrastu mieru”

Psihologs  
Arta Andermane

# KAD VISS IR PAR DAUDZ...

var pastiprināties fiziskas sajūtas kā:

- **Muskuļu saspringums** – īpaši plecos, kaklā un žoklī.
- **Galvassāpes vai migrēnas**
- **Nogurums, kas nepāriet pat pēc miega** – enerģijas trūkums, smaguma sajūta ķermenī.
- **Elpošanas izmaiņas** – īsa, sekla elpa, sajūta, ka grūti “ieelpot līdz galam”.
- **Sirdsklauves vai paātrināts pulss**
- **Gremošanas traucējumi** – sāpes vēderā, slikta dūša, apetītes izmaiņas.
- **Bezmiegs vai nemierīgs miegs**
- **Paaugstināta jūtība pret skaņām un gaismu**
- **Imunitātes pavājināšanās** – biežākas slimības, saaukstēšanās

Psihologs  
Arta Andermane

# KAD VISS IR PAR DAUDZ...

var palīdzēt:

## **Prioriāšu pārvērtēšana**

Ne viss ir jāizdara šodien.  
Drīksti atlikt. Drīksti lūgt  
palīdzību. Izvērtē, ko ir svarīgi  
paveikt un kas var pagaidīt.

## **Robežu nospraušana**

Kad ir grūti pateikt "nē", mēs  
bieži sakām "jā" uz savas  
labsajūtas rēķina. Atļaujies teikt  
vairāk "nē" un veltīt laiku sev un  
savām vajadzībām.

## **Īsas, apzinātas pauzes**

Dziļas ieelpas, pastaiga, silta  
duša/vanna, silta dzēriena  
baudīšana – mazi apzināti  
pauzes mirkļi, kas palīdzēt  
atgūt līdzsvaru.

## **Atbalsta saņemšana**

Saruna ar uzticamu cilvēku  
vai speciālistu var mazināt  
spriedzi, veicināt emociju  
regulāciju, kā arī apziņu, ka Tu  
neesi viens!

Psihologs  
Arta Andermane

# KAD VISS IR PAR DAUDZ...

pajautā sev:

**KAS MAN ŠOBRĪD IR VAJADZĪGS,  
LAI PALIKTU KAUT NEDAUDZ VIEGLĀK?**

Psihologs  
Arta Andermane