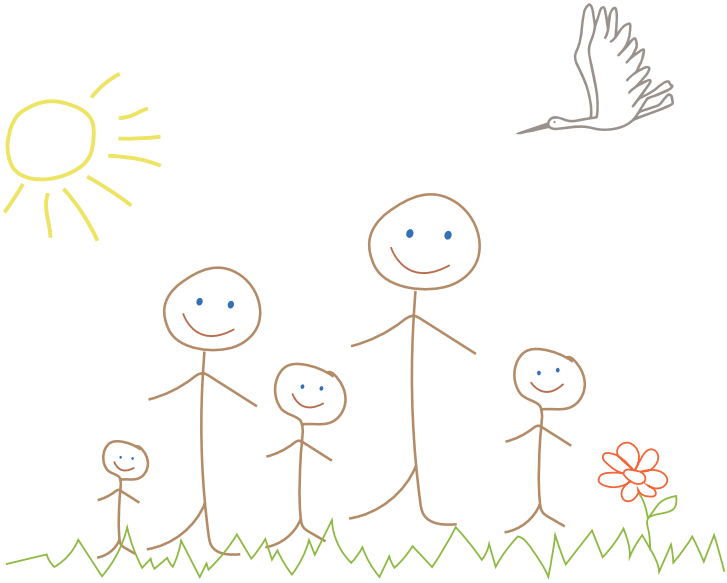
GRIBAM BŪT

ĢIMENE



21. gs.

KĀ VEIDOT VESELĪGU UN LAIMĪGU ĢIMENI

Tas bija laiks pēc Pirmā pasaules kara. Gaisā vēl bija jūtams ložu pulveris. Tika dibināta Latvijas valsts. Visapkārt bija vērojams trūkums un kara sekas. Neraugoties uz to, Latvijas prezidents Jānis Čakste savā uzrunā Latvijas sievietēm saka paldies par dārglietu ziedošanu topošās valsts labā. Prezidents aicina sievietes laist pasaulē vēl vienu bērnu, to paceļot virs pasaules dimantiem un zelta[1].

21. gadsimtā demogrāfija un veselība ir viena no valsts prioritātēm. "Roche" kā moderns, uz sadarbību vērsts veselības aprūpes uzņēmums ir izglītojis līdzcilvēkus zīdaiņu mirstības samazināšanā, atspoguļojis mātes un tēva nozīmi bērnu veselīgā attīstībā un arī parādījis neauglības novēršanas iespējas medicīnā[2]. Par šiem tematiem vari lasīt digitāli pieejamās grāmatās "Gribu būt māmiņa" un "Gribu būt tētis". Tās nebūtu iespējamas bez "Roche" ilggadējiem sadarbības partneriem un autoriem – profesores Daces Rezebergas un vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv"[3].

Dabā vērojams, ja lauvēns neaug kopā ar mammu un ģimeni, tad tas brīvībā izdzīvot nevar. Tas neiemācās medīt un nespēj radīt pēcnācējus. Pateicoties cilvēka saprātam, mēs varam apgūt, kā veidot veselīgu un laimīgu ģimeni. Ņemot vērā pētījumus Ancē un Jūrkalnē, lai ģimene būtu laimīga ar veseliem trīs vai vairāk bērniem, kā vissvarīgākais tika konstatēta stabilitāte ģimenē, pastāvīgas partnerattiecības un nodrošināts darbs[4].

Zinot to, ka Latvijā daudziem bērniem nav pozitīvas ģimenes pieredzes, nolēmām sadarbībā ar "Mammamuntetiem.lv" izdot grāmatu, kur šādas zināšanas varētu gūt! Grāmatā Latvijas labākie eksperti dalās ieteikumos, kā veidot laimīgu ģimeni, ja pašiem jaunajiem vecākiem tāda nav bijusi. Ticu, ka laimīgās ģimenēs bērni slimo ievērojami mazāk!

Dr. Rauls Vēliņš

---

1 Ziedars J. Šūpo šūpuli. Jelgavas tipogrāfija, 2009. 9. lpp.

2 Kalnājs, J., Marksa, E. Transformācija. Roche vakar, šodien, rīt. Roche Latvija, SIA, 2020, 54.–56.lpp.

3 http://www.ginasoc.lv/jaunumi/rokasgramata-gribu-but-mamina/

https://www.roche.lv/lv/sociala_atbildiba/gribu_but_tetis.html

4 Āboliņa, L., Kaktiņš, A., Vēliņš R. Vēlamais bērnu skaits ģimenē un dzimstību ietekmējošie faktori: Jūrkalnes un Ances piemērs. 2017. 15.–27. lpp. Latvijas Zinātņu akadēmijas vēstis, Nr. 71, Rīga.

PATEICĪBAS

Paldies speciālistiem: ginekoloģei reproduktoloģei Zanei Vītiņai, ārstam psihoterapeitam un psihiatram Artūram Utinānam, Rīgas Stradiņa universitātes profesorei un ginekoloģei Dacei Rezebergai, RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētajai profesorei Andai Ķīvītei-Urtānei, ārstam Marekam Marčukam, ārstei psihoterapeitei Guntai Andžānei, narkoloģei Ilzei Maksimai, psihoterapeitei Egitai Pļaviņai, ārstei rezidentei psihoterapijā Laurai Valainei, sistēmiskajai trenerei Ivetai Apinei, psihiatrei un psihoterapeitei Ivetai Pļaviņai, ārstei psihoterapeitei Intai Zīlei un teologam Indulim Paičam.

Paldies par dalīšanos atziņās: Raulam Vēliņam, Laurai Lemkinai, Danai Erciņai-Užānei, Gundegai Auziņai, Zanei Degro, Kristīnei Soboļevskai, Zanei Lielausei, Ievai Sedleniecei, Rūtai Kalniņai, Aidim Tomsonam, Aigaram Neripam, Ansim Bogustovam, Ivaram Jēkabsonam.

Paldies autorēm: Gunitai Krilovai, Līgai Brūverei, Sigitai Āboltiņai, Ievai Jātniecei, Laurai Ikauniecei, Lienei Millerei.

Projekta galvenais mērķis ir stiprināt Latvijas ģimenes. Grāmata "Gribam būt ģimene" ir turpinājums grāmatām "Gribu būt māmiņa" un "Gribu būt tētis".

Galvenā redaktore: Inga Akmentiņa-Smildziņa, "Mammamuntetiem.lv".

Paldies par sadarbību Latvijas vecāku organizācijai "Mammamuntetiem.lv".

Literārā redaktore: Asnate Baņģiere.

Dizaina mākslinieces: Linda Rozenšteina.

Izdevējs: "Roche Latvija SIA".

Foto: Shutterstock.

Grāmata iespiesta tipogrāfijā "Eveko".

Bezmaksas izdevums.

2021. gads
© Roche Latvija SIA
M-LV-00000084

Grāmata elektroniski pieejama www.roche.lv, zurnali.mammamuntetiem.lv.

Ja vēlaties šīs grāmatas elektronisko versiju ievietot savā mājaslapā, lūdzu, rakstiet pieteikumu uz: riga.info_Latvija@roche.com.

SATURS

Kas ir mīlestība? 6
Kas ir ģimene? 7

1. ĢIMENES VEIDOŠANA

Kā būt gudram ģimenes cilvēkam 8
Atbildības uzņemšanās 12
Jauna ģimene pēc šķiršanās 16

2. KOPĪGIE MĒRĶI

Prasme vienoties un strīdēties 20
Mērķu noteikšana un kopīga to sasniegšana 25

3. MAZUĻA PLĀNOŠANA

Vai bērns ir manas nemirstības pierādījums 30
Vai bērna radīšanu var nokavēt 34
Auglības algoritms 37
Dzīvesveids mazuļa plānošanas laikā 44

4. ATBILDĪBA PAR VESELĪBU

Ģimenes novērtējuma tests: vai esam atbildīgi par savu veselību 48
Emocionālās veselības higiēna 54
Seksuālās veselības novērtējums 59
Mājokļa novērtējuma tests: vai mūsu bērns dzīvo drošā vidē? 62

5. ATKARĪBA UN LĪDZATKARĪBA 66

MĪLESTĪBA IR:

"Izvēle, ko tu izdari, nevis tas, ko tu atrodi. Tā ir absolūta uzticēšanās un cieņa pret savu izvēli."

Dana Erciņa-Užāne, "Roche Latvija" mārketinga direktore Baltijas valstīs

"Mēs rīkojamies, jo mīlam, un mēs mīlam tāpēc, ka rīkojamies. Apņemšanās DARĪT (reizēm to, ko negribas) ļauj mīlestībai plaukt, dodot iespēju ģimenē piedzīvot kaut ko no paradīzes dārza nojausmas."

Aidis Tomsons, žurnālists, Latvijas Radio 1 raidījumu vadītājs, trīs bērnu tētis

"Mīlestība ir rūpes. Rūpes par otru cilvēku, vēlme darīt visu, lai viņš justos laimīgs. Atbalstīt viņu, uzklausīt un uzticēties."

Gundega Auziņa, "Roche Latvija" atbilstības eksperte

"Spēja nolikt malā savu ego, lai palīdzētu otram cilvēkam. Mīlestība ir cieņa pret otru cilvēku."

Laura Lemkina, "Roche Latvija" biroja vadītāja

"Mīlestība nozīmē atbalstu, rūpes, sapratni un arī prieku par otru cilvēku. Mīlestība veido ģimeni, kur katrs jūtas drošs, vajadzīgs, mīlēts un laimīgs!"

Aigars Nerips, basketbola treneris, trīs bērnu tētis

"Spēja būt blakus gan priekos, gan bēdās, ikdienā un svētku reizēs bez pārmetumiem, apvainojumiem un vēlmes kaut ko mainīt. Saprast, ka tā ir vislielākā laime, ka tev ir cilvēks, ar kuru būt kopā, un tev nav vēlmes viņu mainīt, pārveidot un uzlabot pēc sava prāta."

Zane Degro, "Roche Latvija" medicīnas un zāļu drošuma vadītāja

"Patīkamu un siltu sajūtu, laipnu un sirsnīgu darbību un pozitīvu asociāciju kopums."

Kristīne Soboļevska, "Roche Latvija" produktu menedžere

ĢIMENE IR:

"Ģimene ir kā ceļš, kuru ejot, mēs augam, mācāmies un rūpējamies par citiem. Šis ceļš nekad nav garlaicīgs."

Ieva Sedleniece, "Roche Latvija" kvalitātes vadītāja, kvalificētā persona

"Ģimenē glabājas mans miers, mana pasaule, mani prieki un mani ievainojumi. Ģimene ir neredzamām saitēm sasieta superkomanda un vienlaikus katram cilvēkam nepieciešamais patvērums. To kopj un sargā ar mīlestību un paļāvību. Tā jāsargā no tiem izmisumiem, kas ar tavas ģimenes siltumu vēlas aizbāzt savu nepiepildītību. Ģimene ir manas dzīves sistēma, kuras dēļ gandrīz viss ir iespējams."

Ansis Bogustovs, žurnālists un tētis trim meitām un dēlam

"Ģimene ir mīlestība, atbalsts un piedošana. Ģimene ir vieta, kur justies droši un pasargāti. Ģimene dod piederības sajūtu un neļauj apmaldīties plašajā pasaulē."

Zane Lielause, "Roche Latvija" vecākā biznesa partnere grāmatvedībā

"Ģimene ir ļoti liela darba sekas, kas tiek veidota virs visām problēmām, šķēršļiem un grūtībām."

Dana Erciņa-Užāne, "Roche Latvija" mārketinga direktore Baltijas valstīs

"Nesavtīgs atbalsts un rūpes vienam par otru – palīdzēt it visā, kas var padarīt mūsu mīļo tuvinieku dzīvi labāku un laimīgāku."

Rūta Kalniņa, "Roche Latvija" digitālā mārketinga speciāliste, mārketinga asistente

"Ģimene ir daļa no paradīzes; radīta lielākajam no brīnumiem – mīlēt un būt mīlētam. Tā ir ticības un pazemības skola visam mūžam. Šeit bērni pieaug vecajo dzīves gudrībā un vecie – bērnu priekā un aizrautībā."

Ivars Jēkabsons, mācītājs un tētis trim meitām un dēlam

1. NODAĻA

ĢIMENES VEIDOŠANA

Kāds reiz teica, ka var izlasīt 100 grāmatas par to, kā būt laimīgam, bet tā arī visu mūžu šo sajūtu neiemantot. Līdzīgi ir ar mākslu būt labam ģimenes cilvēkam – to mācāmies mūža garumā ar cerību, ka kaut daļēji katram no mums tas izdodas. Nav vienas ideālās formulas, kurā, ierakstot visus zināmos lielumus, var izrēķināt, kā kļūt par gudru ģimenes cilvēku. Tomēr ir gudrības, ko der ielāgot!

KĀ BŪT GUDRAM ĢIMENES CILVĒKAM

Konsultē: Inta Zīle, ārste psihoterapeite, LU Medicīnas fakultātes pasniedzēja

Tāpat kā hokejā vai futbolā viens nav spēlētājs un nevar būt uzvarētājs, arī veiksmīgā un laimīgā ģimenē svarīga ir saspēle. Un spēlēt ir jāmācās. Jo skaidrs taču, ka arī par izcilu sportistu neviens nekļūst bez regulāra darba, dažādu gudrību un knifiņu apgūšanas, kā arī prieka par to, kas tiek piedzīvots. Šeit 10 gudrības topošajiem un esošajiem ģimenes cilvēkiem.

1. GUDRĪBA

Pamatvērtību kopsaucējs abiem viens

Mēdz teikt, ka zemapziņai pietiek ar pirmajām 7–10 sekundēm, lai saprastu, vai satiktais cilvēks būs piemērots partneris ģimenes radīšanai. Sākumā parādi diktē bioloģija – rodas iekāre, tad veidojas piesaiste, interese, vēlme rūpēties vienam par otru, un, ja starp abiem vienojošā ir vairāk nekā atšķirīgā, veidojas attiecības, raisās domas par ģimenes radīšanu. Tomēr pat vislabākajās attiecībās nemēdz būt tā, ka partneris par visiem 100% atbilst iecerētajam ideālam. Katram savi trūkumi, savi mīnusi, var atšķirties uzskati, bet attiecībā uz būtiskāko un pamatvērtībām starp diviem cilvēkiem jābūt kopsaucējam. Tādēļ attiecību sākumā sarunas ir vērtīga investīcija topošās ģimenes nākotnē, lai saprastu, vai ar partneri sakrīt vērtības. Ja tikai viens partneris gribēs runāt, bet otrs – pārsvarā klusēt, vismaz tas būs skaidrs uzreiz. Jāizrunā arī tas, kāda katram bijusi personīgā bērnības pieredze, augot savā ģimenē. Ar ko katram ģimene asociējas? Vai abiem svarīgi reģistrēt attiecības, vai arī šis jautājums šķiet mazsvarīgs? Vai partneris nākotnē savā ģimenē vēlētos bērnus? Kā viņus audzinās? Ko katrs saprot ar vārdu "uzticība" – vai pieņemamas šķiet tikai monogāmas attiecības, vai tajās var valdīt zināma brīvība? Nav viena pareizā ģimenes modeļa – ideālā ģimene veidojas tad, ja tajā tiek apmierinātas visu ģimenes locekļu vajadzības un sakrīt vērtības.

2. GUDRĪBA

Radīt savu mīlestības valodu

Tikpat labi to var dēvēt arī par sava partnera "lietošanas instrukciju", kas būtībā nozīmē vienīgi to, ka pazīstam savu cilvēku visos niekos un sīkumos, pārzinām, kurus tematus kurā brīdī nedrīkst cilāt, kad otram jādod savs laiks un telpa, kad jāliek mierā un jāļauj atpūsties, kad jāsamīļo, zinām, kā rīkoties, ja mīļotais cilvēks dusmojas. Katram mīlestība nozīmē kaut ko citu – vienam tās ir čības un silta zupa uz galda, citam – buča uz vaiga katrreiz satiekoties un atvadoties. Jo labāk savas mīlestības valodas nianses tiks izkoptas jau attiecību sākumā, kad vēl bioloģija diktē vēlmi iepazīt vienam otru tuvāk, jo vieglāk diviem cilvēkiem būs vēlāk kopdzīvē.

3. GUDRĪBA

Prasmīgi risināt strīdus

Sadzīviski strīdi ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, un velti lolot cerības, ka no tiem izdosies izvairīties. Nav iespējams, ka divi cilvēki visās situācijās jūtas un reaģē identiski, tāpēc abiem pārī jāapgūst spējas risināt konfliktus. Patiesībā daudz svarīgāk ir pavisam kas cits – tā ir divu pieaugušu cilvēku prasme strīdēties tā, lai bērni vecāku konfliktos nekad netiktu iesaistīti. Visslīktākais scenārijs ir tad, ja vīrs un sieva nav spējīgi savstarpēji runāt par kādu sasāpējušu jautājumu, tāpēc vidutāja loma tiek uztiepta bērnam, sakot: "Aizej, dēliņ, pasaki mammai to, ka...." Tā mēs savu bērnu dzīves pieredzes bagāžā līdzi ņemšanai nākotnē iesaiņojam to, ka, visticamāk, arī viņi, kādreiz veidojot savas attiecības, tieši tikpat ļoti nemācēs sarunāties ar savu partneri, kā savulaik to nepratām mēs – tētis un mamma jeb vīrs un sieva.

4. GUDRĪBA

Ja "nedrīkst", tad bērns to dzird no abiem vecākiem

Un vēl gudri ģimenes cilvēki zina, ka, audzinot bērnus, būtiskākajos jautājumos abiem vecākiem jāievēro vienprātības princips. Proti, ja tas ir "nē, nedrīkst", tad lai šis "nē" skan no abiem. Pretējā gadījumā bērni ātri iemācās izmantot situāciju savā labā un manipulējot panākt to, ko vēlas. Īsterminā varbūt tas atvasei pat liekas izdevīgi, bet ilgterminā bērna psihiskajai attīstībai nodara kaitējumu, jo, negūstot pieredzi, ka ir arī vēlmes, ko nevar piepildīt, bērns neiemācās pieņemt robežas un iekšēji justies droši. Turpmākā dzīvē tas viņam var radīt ne vienu vien traumējošu situāciju.

5. GUDRĪBA

Iepazīsti partnera ģimeni

Tautā saka – ja gribi zināt, kāda būs sadzīvošana ar sievu vai vīru, iepazīsti tuvāk partnera vecākus. Tas nav pārspīlēti, jo tas, kādas attiecības katram bijušas bērnībā, augot savā

ģimenē, būtiski ietekmēs šā cilvēka priekšstatu par to, ko nozīmē būt ģimenē. Tomēr arī tad, ja bērns audzis viena vecāka ģimenē, nav teikts, ka viņa priekšstats par ģimeni veidojas nepilnīgs. Iespējams, ģimenē bijusi lieliska omīte vai opis, tante vai onkulis, jebkurš cits pretējā dzimuma kārtas pārstāvis, kas bērnam bijis lielisks piemērs, aizstājot trūkstošo vecāku. Krietni sarežģītāka situācija veidojas tad, ja kāds no partneriem nāk no tāda ģimenes modeļa, kur jau no paaudzes paaudzē bērnus audzina viens no vecākiem, parasti sievietes. Ja trūkst pieredzes, kā veidot pāra attiecības, nākotnē būs sarežģītāk likt pamatus savai ģimenei, jo sajūtās neapzināti dominē viena vecāka vadīta un izlemta sadzīve, trūkst iemaņu neskaitāmiem ikdienas kompromisiem.

6. GUDRĪBA

Nemācīt bērnam, ka viņš ir svarīgākais pasaulē

Kaut arī vecākiem savs bērns ir vismīļākais un vissvarīgākais, būt viedam ģimenes cilvēkam nozīmē bērnu audzināt tā, lai viņš justu mīlestību, bet vienlaikus zinātu robežas un pienākumus, mācētu dalīties, spētu būt empātisks, reizēm arī pieņemtu sev neērtas dzīves situācijas, jo tās arī ir būtiska dzīves sastāvdaļa. Tas viss noderēs, lai nākotnē jaunajam cilvēkam pašam nerastos grūtības izveidot savu ģimeni un būt gudram ģimenes cilvēkam. Tādam, kurš bērnībā saviem vecākiem bijis vienīgais acuraugs, visas dzīves centrs, gluži kā mazs princītis tronī, neapzinātā līmenī veidojas greizs priekšstats, ka ģimene nozīmē vienīgi to, ka visi rūpējas tikai par vienu – par mani! Šādi audzinātam cilvēkam nākotnē var būt sarežģīti izveidot funkcionālu ģimeni, stabilas ilgtermiņa attiecības, jo, tiklīdz kaut kas nebūs pa prātam vai radīsies neērtības, tā viņš pacels cepuri un būs prom!

7. GUDRĪBA

Nekad neatlikt neērtās sarunas uz vēlāku

Viens no grābekļiem, uz kuriem uzkāpj ļoti daudzi jauki pāri, tiekot pie sāpīga puna pierē, ir savu problēmu ignorēšana līdz brīdim, kad vadzis lūzt, sasāpējušais gāžas pār abiem kā Niagāras ūdenskritums un normāla saruna vairs nav iespējama. Tad sāpi var tikai izkliegt uz otru. Lai tas nenotiktu, nevajag vilcināties, bet jārunā katrreiz, kad būtiskos jautājumos rodas sajūta, ka kaut kas rada aizvainojumu vai hronisku neapmierinātību. Ja sasāpējušo neizdodas atrisināt vai pārrunāt savstarpēji, vērts aiziet pie pāru psihoterapeita uz konsultāciju vai vismaz iegūglēt un izlasīt kādu vērtīgu rakstu par to, kā risināt konfliktu ģimenē. Brīdī, kad vienam no partneriem dusmas vai aizvainojums būs samilzis tik tālu, ka tas pārsniedz sarkano līniju, lūzuma punktu, nekas vairs šīs attiecības nesalabos, pat ja otrs partneris būs gatavs darīt jebko attiecību saglabāšanas labā. Nedrīkst ļaut šai situācijai nobriest tik tālu.

8. GUDRĪBA

Uztvert ģimeni kā stipru komandu

Cilvēks nav vientuļa sala, un nav arī tā, ka ģimeni veido tikai divi. Aiz katra no mums stāv visa kuplā saime – vecāki, brāļi, māsas, vecvecāki, bet ieguvēji vienmēr ir tie, kuri

savu kodola ģimeni (vecāki + bērni) spēj uzlūkot un novērtēt kā vienu stipru komandu. Tāpat kā hokejā vai futbolā viens nav spēlētājs un nevar būt uzvarētājs, arī veiksmīgā un laimīgā ģimenē svarīga ir saspēle. Prasme būt komandā, sadarboties, sniegt viens otram palīdzību noderēs, lai veiksmīgi izturētu un pārvarētu jebkuru krīzi vai grūtību, kas katru piemeklē laiku pa laikam. Jāapzinās, ka bērnības ģimenes mantojums ar disfunkcionāliem risinājumiem var aktualizēties krīzes laikā un katram no partneriem jāuzņemas atbildība par šā mantojuma pārvaldīšanu, lai atgrieztos pie tagadnes ģimenes komandas vērtībām un problēmu risinājumiem.

9. GUDRĪBA

Apzināties arī savus trūkumus

Tāds cilvēks, kurš spēj būt paškritisks pret sevi, pieņemt domu, ka arī viņam ir savas nepilnības, pie kurām jāpiestrādā, būs spējīgs pieņemt arī sava partnera trūkumus, augt un pilnveidoties, esot attiecībās. Tāda veselīga attieksme jebkurām attiecībām piešķirs tik nepieciešamo vieglumu, jo būt gana labam ģimenes cilvēkam nenozīmē būt perfektam, bet gan censties noturēties ceļam pa vidu, neiekrītot ne vienā, ne otrā grāvī, kur vienā ceļa pusē ir sevis šaustīšanas un problēmu meklēšanas grāvis, bet otrā – patmīlība, pašapmierinātība un nesamērīgi augsta pašpārliecība. Zelta ceļš kā allaž ir pa vidu.

10. GUDRĪBA

Labot kļūdas nekad nav par vēlu

Pat, ja mūža otrajā pusē atskārt, ka ir kas tāds, ko nav izdevies sniegt vai iemācīt saviem bērniem, vēl nekas nav zaudēts. Veic kļūdu labojumu savā dzīves scenārijā un tagad, lolojot mazbērnus, dāvā viņiem to, kas gājis secen saviem bērniem. Tas palīdzēs izlabot arī tevis kā vecvecāka iekšējos pārdzīvojumus, ja saviem nu jau pieaugušajiem bērniem atradīsi drosmi pateikt: “Kad tu augi, man nelikās svarīgi pateikt, ka tevi mīlu, ņemt klēpī, sabučot, jo arī mani vecāki tā nebija audzinājuši. Toties tagad priecājos šos vārdus teikt saviem mazbērniem un arī tev. Kaut arī ar nokavēšanos.” Ieguvēji būs visas paaudzes.

Turklāt, atgriežoties pie gudrības apzināties savu ģimeni kā stipru komandu... Te vecvecākiem der atcerēties, ka brīdī, kad ģimenē piedzimis mazulis, šis ir īstais laiks, kad viņu atbalsts un palīdzība tiek laipni gaidīta. Tikai, lūdzu, ne formā – “es zinu labāk, kā vajag!” un vicinot rokā leģendāro Bendžamina Spoka grāmatu “Bērns un tā kopšana”. Daudz atbilstošāks formāts būtu jautāt: “Saki, kā varu tev palīdzēt?” Omes un opja statuss nevienu nepārvērš par supervaroni, tāpēc drīkst arī atzīt, ka agrāk bērnu audzināšanā viss bija citādi, bet tagad viss ir mainījies. Un arī vecvecāki nezina, kā ar mazajiem pareizi apieties, bet... mūžu dzīvo – mūžu mācies.

ATBILDĪBAS UZŅEMŠANĀS

Konsultē: Laura Valaine, ārste rezidente psihoterapijā Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikā

Atbildību cilvēks uzņemas teju ik uz soļa – gan par to, ko gatavos vakariņās, gan saistībā ar dažādām iestādēm, gan arī attiecībās ar ģimeni. Vai ir iespējams kļūt pārāk atbildīgam? Vai atbildības neuzņemšanās liecina par vāju raksturu? Vai cilvēks jau piedzimst atbildīgs, vai tomēr šo svarīgo prasmi iemācās laika gaitā? Un kas saistībā ar tematu "atbildība" ir jāzina tiem, kas veido ģimeni?

KAS IR ATBILDĪBA?

Uzņemties atbildību nozīmē nevis pateikt "jā" vai "nē" kādā situācijā, bet gan mācēt sadzīvot ar lēmuma radītajām sekām. Tātad saprast: katram pieņemtajam lēmumam būs sekas jeb rezultāts. Tas ir līdzīgi kā uzņemties kredītsaistības, kas ir finansiāla atbildība vairāku mēnešu vai gadu garumā.

Katram lēmumam ir vairāki apsvērumi. Pieņemot lēmumus, ne vienmēr tiek izvērtēti visi faktori jeb riski, un tas ir lielākais klupšanas akmens, kāpēc bieži vien atbildība kļūst par smagu nastu. Cilvēka dabā ir tiekties pēc patīkamā, pēc tā, kas sagādā prieku. Arī, uzņemoties atbildību, tā visbiežāk tiek balstīta uz pozitīvām emocijām, nevis racionāliem apsvērumiem. Piemēram, jauns pāris izvēlas iegādāties nekustamo īpašumu. Viņi ir tik pārņemti viens ar otru un sapni par kopīgu mājokli skaistā vietā, ka nepadomā par tādām ikdienišķām lietām kā sabiedriskā transporta vai veikala pieejamība, vai attālumu līdz darba vietai. Tikai, kad īpašums iegādāts, pāris sāk apzināties monētas otru pusi, ko sauc par lēmuma sekām. Ja šajā situācijā vēlmes ir bijušas spēcīgākas un rezultējušās ar negatīvu iznākumu, tas nozīmē, ka pāra starpā var sākties konflikti, arī vienam otra vainošana par nepatīkamajām sekām. Kāpēc tā notiek? Cilvēkiem nereti ir grūti uzņemties atbildību par neprognozētiem un nepatīkamiem savu lēmumu iznākumiem. Vienkāršāk ir meklēt vainīgo, nevis atzīt savu kļūdu.

ILGI UN LAIMĪGI

Laulājoties jaunais pāris dod viens otram solījumu, kura viens no pamatakmeņiem ir atbildības uzņemšanās – es būšu ar tevi kā priekos, tā bēdās, kā veselībā, tā slimībā. Lai romantiskās attiecības noturētos ilgstošas un stabilas, ir nepieciešama empātija un intimitāte. Gan empātija, gan intimitāte ir atkarīga no atbildības sajūtas. Tieši atbildība ir tā, kas būtiski ietekmē pāra attiecību kvalitāti un līdz ar to – arī ilgi un laimīgi.

NO ATBILDĪBAS LĪDZ IESTIGŠANAI PERFEKCIJĀ

Līdz kopdzīvei un arī laulībai pāri nonāk tādā kā sava veida pašplūsmā. Taču lēmums par bērnu plānošanu tik plūstoši mēdz nenotikt, un tas ir normāli – ģimenes plānošana ir viena no lielākajām atbildībām.

Visbiežāk pāris bērnu radīšanu uztver kā loģisku ģimenes turpinājumu – ka tā tam vienkārši ir jābūt, jo, skat, arī brālēnam ir bērni un izveidojusies lieliska ģimene. Taču no citu ģimenes dzīves mēs redzam tikai vienu medaļas pusi – parasti to skaisto, kad viss ir lieliski un pēc kuras ilgojas arī citi. Taču reti kurš dalās ar otru medaļas pusi. Cik gan daudzi ģimenes salidojumā stāsta par grūtībām, savienojot darbu un mazu bērnu audzināšanu un vecāku starpā nepazaudējot mīlošas attiecības? Ja lēmums par bērnu plānošanu pamatā tiek balstīts uz citu veiksmīgo pieredzi, tad bieži notiek tā, ka jaunajiem vecākiem ir vilšanās savā lēmumā vienam pret otru.

Teikt, ka neviens tā īsti nekad nav gatavs bērna ienākšanai ģimenē, arī nebūtu objektīvi. Ir pāri, kuri vēl nedomā par bērniem, jo vēlas izveidot karjeru, padzīvot sev vai otram, apceļot pasauli un tikai pēc tam plānot ģimeni, jo šādā veidā pāris ir kontaktā ar savām vēlmēm un realitāti. Bet reizēm mēdz notikt ieslīgšana otrā galējībā – pāris nespēj uzņemties jaunu atbildību. Tā latiņa, kas nosaka gatavību ģimenes pieaugumam, tiek pacelta arvien augstāk un augstāk – ienākumu līmenis, dzīvojamā platība, auto... Tā soli pa solim, līdz pāris iestieg perfekcijas grāvī – nepieciešams radīt ideālu vidi un tikai tad var radīt bērnu. Notiek iekrišana galējībās – savu ekspektāciju dēļ. Protams, apsveicami, ka vecāki vēlas savam bērnam visu to labāko, tomēr bērnam no praktiskām lietām nevajag nemaz tik daudz – būtiskāka ir emocionālā tuvība.

KAS IR PERFEKCIONISMS?

Perfekcionisms ir, kad visu gribas izdarīt maksimāli perfekti. Tas nozīmē, ka vienmēr jābūt simtprocentīgi gatavam jebkurai situācijai, nekas nedrīkst noiet greizi. Katram lēmumam ir jābūt pareizam, netiek atstāta vieta kļūdām, taču... tās ir nepieciešamas personības attīstībai. Šī perfekcionisma radītā nasta kļūst arvien smagāka un smagāka, līdz ieslēdzas domāšana, kas balstīta uz melnā un baltā principu – visu vai neko!

KUR RODAS (BEZ)ATBILDĪBA?

Nav konkrēta gēna, kas noteiktu atbildības veidošanos un kas ietekmētu, ka cilvēks piedzimst pārāk atbildīgs vai pārāk bezatbildīgs. Atbildību iemācās ģimenē, un to apgūst jau no mazotnes.

Atbildības sajūtu ietekmē arī sabiedrības mantojums, ko esam guvuši no paaudzes paaudzē. Ir teiciens: vīrietis var uzcelt māju, bet māju sajūtu un siltumu tajā spēj ienest sieviete. Alu laikmetā vīrietis bija tas, kurš pārnesa medījumu, bet sieviete rūpējās, lai ar

to visiem pietiktu līdz nākamajam medījumam. Laiki ir mainījušies, tomēr šāds pienākumu sadalījumu modelis daudzās ģimenēs arvien ir sastopams. Lielu ietekmi uz cilvēka spēju uzņemties atbildību ir atstājuši arī kari, epidēmijas un – Latvijas gadījumā – arī okupācijas laiks. Vīriešiem bija jādodas karot, kamēr sievietes audzināja bērnus un rūpējās par mājas soli. Saprotams, ka atbildību pret ģimeni no karavīra nevarēja prasīt.

Tāpat no šiem laikiem ģenētiski līdzi tiek nesta trauksmes sajūta, nedrošība un bailes no nosodījuma – trauksme no nezināmiem notikumiem, kas varētu sekot, bailes no nosodījuma un pieļautām kļūdām, kuru dēļ varētu sekot sankcijas. Bailes justies brīvi. Pagātnes notikumus mēs nevaram mainīt, taču ir jāmācās nebūt arī pārlieku atbildīgiem. Liekas atbildības uzņemšanās ir visai liela nelaime. Uzskatāms piemērs ir partnera zāģēšana par sīkumiem. Ja cilvēks nepieļauj iespēju, ka varētu kļūdīties pats, tad neļauj to darīt arī saviem tuvākajiem. Tā vietā, lai ikdienišķās situācijās partneri viens otru pieņemtu un cieņpilni izrunātos, pārlieku atbildīgais partneris jau situācijas sākumā izslēdz kļūdas iespēju, paņemot atbildību sev. Piemēram, sieva palūdz vīram palīdzību rasola gatavošanā, taču rezultātā visu izdara pati, jo, lūk, vīrs kartupeļus griež "nepareiza" izmēra kubiņos, gurķi nav nomizojis un noteikti pieliks par daudz majonēzes. Diena noslēdzas ar sievas neapmierinātību, jo visa diena aizvadīta virtuvē. Lai gan varēja rīkoties šādi: vai nu pieņemt rasolu ar tādiem gabaliem, kādos to sagriež vīrs, vai nu vīram ierādīt, kā labāk visu sagriezt, un iegūto laiku izmantot sev.

KĀ AR ATBILDĪBAS UZTICĒŠANU RĪKOJIES TU?

Uzticot partnerim atbildību, tas jādara pilnībā – ļaujot kļūdīties un no kļūdām mācīties. Pretējā gadījumā partnera iniciatīva tiks nocirsta saknē.

KUR RODAS BAILES NO ATBILDĪBAS

Ir cilvēki, kas ir pāratbildīgi, un arī tādi, kuri no atbildības izvairās. Arī bailes no atbildības veidojas ģimenē. Viens no iemesliem ir neadekvātu pienākumu uzticēšana bērnam. Piemēram, ģimenē aug bērns, kam ir pieci gadi. Šis ir vecums, kad bērns saprot jau gana daudz, var palīdzēt mājas darbos un ir kļuvis lielā mērā patstāvīgs. Viena no lietām, kas viņam vēl nav skaidra par pasaules lietu kārtību, ir cēloņu un seku sakarība. Bērns ir izmētājis savas mantas, mamma vai tētis palūdz sakārtot savu istabu. Viņš kaut ko sev saprotamā veidā sakārto un turpina spēlēties, jo tas ir daudz interesantāk nekā kārtot. Šajā situācijā uz kārtību uzstāj vecāki, tas nav bērna lēmums. Kas mēdz notikt tālāk? Atnāk mamma vai tētis un ir dusmīgi, jo pieaugušā acīs mantas joprojām nav sakārtotas, un sākas pārmetumi jeb vecāku aizvainojuma izpaušana. Šī ir neadekvāta situācija, jo piecu gadu vecumā bērnam visu vēl patīk darīt kopā ar vecākiem. Ja šādas situācijas turpinās, tas tikai veicina izvairīšanos no atbildības. Šis pats piecgadnieks pusaudžu vecumā var būt jau tiktāl iebiedēts ar neapmierinātību, ka viņā var veidoties trauksme par katru lēmumu, savukārt kā pieaugušais atbildību uzņemties vairs nespēs.

PAZĪMES, KAS VAR LIECINĀT PAR BAILĒM NO ATBILDĪBAS

Tendence, kas var liecināt par bailēm no atbildības, ir izvairīšanās no maziem darbiem, sīkām lietām, piemēram, atbildēšanas uz e-pastu. Tas, iespējams, prasa tikai trīs minūtes, bet kādam aizņem nedēļu. Nespēja tikt galā ar sīkumiem var būt saistīta ar bailēm no atbildības vai, konkrētāk, bailēm no kritikas. Lielās lietas šāds cilvēks, iespējams, izdara perfekti, jo tās ir skaidri saprotamas, taču katrs sīkums ir sava veida apdraudējums. Tamlīdzīgas situācijas rodas neadekvātu prasību dēļ, kas ir uzliktas jau bērnībā. Kā tas notiek realitātē? Piemēram, pie terapeita atnāk raudoša mamma un ir izmisumā par to, ka netiek galā ar savu pusaudzi. Pats bērns ir apjukumā, jo nesaprot mammas pārdzīvojumus. Viņš pie sevis prāto, ka mamma raud viņa dēļ, jo skolas jautājumi ģimenē vienmēr ir bijuši par strīdu iemesliem, un turpmāk cenšas perfekti mācīties, bet mamma joprojām nav apmierināta. Problēma, izrādās, nav pusaudzī, bet pašā mammā, kurai ir pārlieku augstas prasības pret bērnu un sevi. Šim pusaudzim pieaugušā vecumā tas var rezultēties situācijā, ka, lai cik ļoti viņš censt os, viņš vienmēr jutīsies kā niecība, jo nekad nebūs bijis gana labs savai mammai. Mēs kā vecāki ļoti bieži uzticam saviem bērniem dažādus pienākumus, kas ir normāli, bet jāsaprot, ka viņi joprojām ir tikai bērni un dažkārt var pat nesaprast, ko un kā mēs no viņiem īsti gribam sava pārspīlētā prasīguma dēļ. Bērnam ir jāļauj kļūdīties, augt un saprast savas kļūdas. Ir jāmācās rast kompromisu – nebūt uzreiz dusmīgiem un kritizējošiem, bet pamācīt, jo tikai tā bērni iemācīsies uzņemties veselīgu atbildību. Neļaujot bērnam kļūdīties, mēs neļaujam augt un mācīties.

VESELĪGA IZPRATNE PAR ATBILDĪBU

Jāmācās rast kompromisu starp prasībām un reālajām iespējām, jo tikai tā varam veicināt veselīgu izpratni par atbildību.

JAUNA ĢIMENE PĒC ŠĶIRŠANĀS

Konsultē: Iveta Pļaviņa, ārste psihiatre, psihoterapeite

Lai cik grūta būtu šķiršanās, tā vienlaikus ir kaut kā jauna sākums. Un tikai no katra paša atkarīgs, cik šis sākums būs veiksmīgs, kā attīstīsies un cik noturīgs būs.

Lai domātu par jaunām attiecībām, vispirms ir jātiek galā ar šķiršanos. Lai arī pašiem šķiet, ka viss ir kārtībā, tomēr ļoti bieži cilvēki nemaz nav gatavi jaunām attiecībām. Lai jaunas attiecības izdotos, tām ir jāliek spēcīgi pamati. Šos pamatus var ielikt tikai tad, kad izdevies tikt galā ar iepriekšējām attiecībām – tātad jaunas attiecības zināmā mērā veidojas jau šķiršanās procesa laikā un vispirms tās ir attiecības pašiem ar sevi.

ATDALĪŠANĀS NO IEPRIEKŠĒJĀ PARTNERA

Bieži vien šķirtajiem partneriem šķiet, ka jaunas attiecības ir kā jauna, balta lapa, taču patiesībā tā ir tā pati lapa, jau aprakstīta, apzīmēta un varbūt pat nedaudz saburzīta. Lai šķiršanās process izdotos veiksmīgi, ir ļoti svarīgi emocionāli atdalīties no iepriekšējā partnera, pielāgoties jaunajiem apstākļiem, ko nav iespējams izdarīt ne vienas dienas, pat ne nedēļas laikā. Pabeigt attiecības ar bijušo partneri, aizvērt vecās durvis – tas ir pirmais solis uz jaunām un veiksmīgām attiecībām. Nereti šīs durvis paliek puspavērtas vai salauztas. Ir svarīgi plānot un veidot savu jauno dzīvi, nevis mesties jaunajā okeānā un viļņos, pirms apgūta prasme šādos apstākļos peldēt. Tāpat jāņem vērā – gluži kā slimojot katram ķermenis atveseļojas savā unikālā veidā, tā arī atkopšanās no iepriekšējām attiecībām un šķiršanās rētas dzīst katram citādi. Svarīgi pieņemt, ka šķiršanās nav mazs mirklis. Tas ietekmē visu turpmāko dzīvi – uzticēšanos, emocionālos tiltus un attieksmi pret attiecībām. Šķiršanās satricina gan pieaugušos, gan bērnu. Bērnam zūd attiecību orientieris, viņš baidās vilties un atkārtot vecāku kļūdas.

PIEVĒRS UZMANĪBU

Šķiršanās procesam ir zināmi noteikumi, lai jaunas attiecības var veidoties un notikt.

IDEĀLĀ ŠĶIRŠANĀS FORMULA: KĀ TIKT GALĀ?

Kad attiecības ir beigušās, tad šķirtajam cilvēkam ir jāļauj sev piedzīvot iespēju pabūt vienam ar sevi. Ideālā pasaulē katram būtu jāmeklē speciālists, kas palīdz tikt galā

ar emocijām un palīdz pārvarēt šo ne tik vieglo dzīves posmu. Ko šajā laikā vislabāk darīt? Jāsāk ar pārdomām par dzīvi. Vai es dzīvoju šodienā vai atmiņās par attiecībām? Ir nepieciešams padomāt par to, kas pašam nāk par labu, distancējoties no bijušā. Kam šobrīd ir nozīme manā dzīvē? No kā labāk izvairīties? Ko darīt sev par prieku? Ir jātiekas ar draugiem, jāatjauno draudzības saites ar tiem, kuri, iespējams, attiecību dēļ bija atstāti novārtā. Laiks pirms jaunām attiecībām ir ideāls, lai iepazītos ar sevi no jauna, lai paveiktu kaut ko savā, bērna un draugu labā. Un kas ir ļoti būtiski – apdomāt, vai jaunas attiecības nebūs bēgšana no šķiršanās un depresijas? Vai jaunas attiecības šajā brīdī nekalpos kā plāksteris uz asiņojošas brūces?

PAR SEVIS MĪLĒŠANU

Lai cilvēks spētu mīlēt citus un citi – mīlēt viņu, cilvēkam arī pašam sevi ir jāmīl. Vispirms ir jāapmierina savas emocionālās vajadzības, un tikai tad, kad cilvēks ir iemīlējis sevi, ir iespējams atvērt durvis nākamajam partnerim. Situāciju jāmācās saskatīt skaidrām acīm. Laiks, kas nepieciešams, lai iepazītu un ieraudzītu sava partnera rakstura visas šķautnes, katram ir cits. Vienam tas var būt mēnesis, vēl kādam desmit gadi, bet kopumā ir nepieciešams aptuveni gads, lai apzinātu visus cilvēka tikumus un netikumus. Jebkurā gadījumā – tam vajag laiku.

ŅEM VĒRĀ

Ja visi pārdzīvojumi par iepriekšējo partneri nav izsāpēti, tad jaunā partnera patiesā daba nebūs saskatāma.

ĢIMENES UN SEVIS ANALĪZE

Liela problēma attiecībās ir egoisms. Šķiršanās gadījumā tas cilvēkam liek domāt, ka viņš ir vienīgais, kam ir tik lielas sirdssāpes vai pāridarījums. Egoisms liedz adekvāti skatīties uz situāciju no malas – un tas ir saprotams, jo daļa ierastās pasaules nu ir sagruvusi. Ļoti bieži šāda situācija veicina to, ka šķirtais cilvēks sāk darīt pāri tuvākajiem, to neapzinoties. Te būtiski ir paanalizēt ģimeni un vidi, no kuras katrs nāk. Var gadīties, ka dusmas, aizvainojums un nespēja pieņemt to, ka katrs cilvēks varētu būt mīlēts, nāk no ģimenes, un neveiksmīgas attiecības ir bijis tikai detonators lielākai problēmai. Arī šādā situācijā ir ļoti vērtīgi meklēt speciālista palīdzību, jo nav garantijas, ka ģimenes veidotais priekšstats par sevi un attiecībām neietekmēs arī dzīvi ar nākamo vai aiznākamo partneri.

JURIDISKO LIETU SAKĀRTOŠANAS NOZĪME

Jaunu attiecību aisbergs, uz kura var negaidīti uzskriet, ir nesakārtota juridiskā puse. Ja iepriekšējās attiecības nav juridiski šķirtas, kā tas ļoti bieži mēdz būt, tad pastāv iespēja, ka jaunās attiecības neizdosies. Pirmajā brīdī šķiet, ka šī juridiskā brīvība nav tik svarīga, jo emocionālajā līmenī viss ir lieliski, tomēr laika gaitā tā var kļūt par problēmu. Dažkārt pat gadās, ka šis klupšanas akmens – nesakārtotās saistības – netiek pamanīts, apzināts.

JAUNU ATTIECĪBU VEIDOŠANA

Esot jaunās attiecībās, sākumposmā partneris savā veidā tiek glorificēts. Emocijas, tauriņi vēderā, rozā brilles un viegla lidojuma sajūta ir normāla parādība. Iesākumā divus cilvēkus var vienot seksuāla pievilcība, pēc tam tā var būt dalīšanās sāpīgā pieredzē, kas satuvina. Tas, vai cilvēki ir saderīgi, atklājas pakāpeniski, un ir jāiegulda daudz darba, lai jaunas attiecības izveidotu. Viens no signāliem, ka kaut kas tomēr nav kārtībā, ir reakcija uz konfliktsituācijām. Ja, piemēram, nelielu domstarpību laikā reakcija ir neadekvāta, tas var liecināt, ka iepriekšējās attiecības kādā līmenī tomēr vēl nav pārtrauktas. Noteikti ir jāskatās gan uz savām, gan uz jaunā partnera ēnas pusēm – kā reaģē viena un kā otra puse. Kad ir skaidrs, ka abi partneri viens otru piesaista ne tikai fiziski, bet arī emocionālā līmenī, tad notiek pāriešana pie nopietnu attiecību veidošanas.

SOLĪJUMS VAIRS NEKAD NEVEIDOT ATTIECĪBAS

Ja pēc šķiršanās kāds no partneriem ieņem pozīciju, ka vairs nekad nevēlas attiecības, speciālista atbalsts ir ļoti rekomendējams. Iespējams, šim cilvēkam jau no bērnības līdzi nāk kādas sāpes, pāridarījumi, aizvainojums vai nepietiekama mīlestība, kas neļauj izveidot pilnvērtīgas attiecības pieaugušā vecumā.

BĒRNA IEPAZĪSTINĀŠANA AR JAUNO PARTNERI

Šķiršanās ietekmē ne tikai šķirtā pāra abas puses, bet arī bērnu – arī viņš ir gājis cauri traumējošai pieredzei. Arī bērns būs gatavs jauna cilvēka ienākšanai ģimenē tikai tad, kad būs pieņēmis esošo situāciju un pieradis pie tās. Tātad bērnu iepazīstināt ar jauno partneri vajadzētu tikai tad, kad jaunās attiecības veidojas stabilas. Katrs cilvēks, kurš ienāk bērna dzīvē un ģimenē, ir sava veida pārbaudījums un var radīt atkārtoti traumējošu pieredzi. Bērnam ir jādzīvo stabilā vidē, kur visu viegli prognozēt.

Lai cik labs būtu vecāka jaunais partneris, bērns pret viņu sākumā var attiekties negatīvi. Bērns instinktīvi baidās no visa jaunā. Jauns partneris bērna acīs ir jauns drauds. Protams, jāņem vērā bērna vecums, tomēr jāatceras, ka no ģimenes šķirtā mamma vai tētis bērnam būs pirmajā vietā, tāpēc viņi aktīvā vai pasīvā veidā protestēs pret jauno partneri. Ja ar šķirto vecāku bērnam ir negatīvas asociācijas, ir piedzīvota vardarbība, tad jauno partneri bērns var uztvert kā jaunu vardarbības draudu. Ja iepriekšējās attiecībās viss ir bijis kārtībā, bet vecāki vienkārši nolēmuši iet katrs savu ceļu, tad jaunais partneris bērna acīs var būt ienaidnieks, kurš atņem mammu vai tēti. Bērns neapzinās, ka vecāku mīlestība un partnermīlestība ir divas dažādas mīlestības izpausmes, tāpēc ir ļoti svarīgi bērnam atgādināt, cik viņš ir svarīgs. Bērnam jāpalīdz saprast, ka mamma un tētis viņam vienmēr būs līdzās un viņu vienmēr mīlēs, neatkarīgi no tā, ka ir šķīrušies un uzsākuši jaunas attiecības. Bērns ne tikai ir jāpārliecina par šīs vecāku mīlestības spēku, bet arī jāpārliecinās, vai tiešām bērns to ir sapratis un tam noticējis.

JAUNAS ĢIMENES VEIDOŠANĀS

Lai starp bērnu un jauno partneri izveidotos cieņpilnas attiecības, atslēga ir atklātība. Bērnam nedrīkst melot. Jāskaidro notiekošais, jāskaidro vecāku lēmumi – kādi tie ir un kāpēc tie ir šādi. Kā vecāki pārtrauc savas attiecības un izdzīvo šķiršanās procesu, ir ļoti svarīgi arī bērnam. Bijušajiem partneriem ir jāspēj apsēsties pie viena galda bez pārmetumiem un riebuma. Ja joprojām vienam pret otru ir aizvainojums, tas liecina par neizrunātām pagātnes lietām, kas velkas līdzi un lielā mērā var ietekmēt arī jaunās attiecības, kā arī to, kāda būs bērna loma šajās attiecībās.

Kad jaunais partneris ir ievests ģimenē, viņš ir jānostāda pozitīvā gaismā. Jāslavē viņa labās īpašības, jāieinteresē ar viņa personību vai kādām īpašām prasmēm. Jāļauj, lai bērns vecāka jaunajam partnerim uzdod jautājumus – un uz tiem ir jāatbild godīgi! Ar jauno partneri bērnam ir jāļauj kopā pavadīt laiku. Pieaugušajiem ir jāpalīdz bērnam izprast jaunā partnera lomu ģimenē un vienlaikus nevajag steigties – bērnam vajag dot laiku, lai pierastu pie pārmaiņām. Kopdzīvi noteikti nevajadzētu sākt strauji. Svarīgi arī, lai bērns jūtas ērti ar jauno partneri, lai sauc viņu vārdā vai kādā iesaukā, bet ne par mammu vai tēti, jo svarīgākais vecāks viņa dzīvē vienmēr būs šķirtais. Lai bērna attiecības ar jauno partneri veidotos pozitīvā gaisotnē, kopā pavadītajam laikam jābūt kvalitatīvam, piemēram, kopā sportojot, dodoties pārgājienā, rotaļājoties.

ROBEŽAS JAUNAJĀ ĢIMENĒ

Kad attiecības ar jauno partneri ir kļuvušas nopietnas un sākta kopdzīve, pārskatāms jautājums ir bērnam noliktās robežas. Noteicošajam jeb galvenajam ģimenē vajadzētu būt bioloģiskajam vecākam. Jaunais partneris var diskutēt ar bērnu par noteikumu ievērošanu, piedāvāt dažādus attiecību modeļus, bet, ja runa ir par bērna audzināšanu, viņam ir jāieņem pasīvāka loma nekā bioloģiskajam vecākam. Ja bioloģiskais vecāks ļauj pārņemt vadības grožus, tā savā ziņā ir zaļā gaisma svešam cilvēkam audzināt savus bērnus.

Ja arī jaunajam partnerim ir bērni no iepriekšējām attiecībām, tad šajā situācijā ir jābūt vēl piesardzīgākiem un jāveicina pozitīvu attiecību veidošanās visu starpā. Vislabāk sākumā vienam no partneriem atsevišķi pavadīt laiku ar otru partneri un viņa ģimeni un tikai tad, kad ir izveidojušās draudzīgas attiecības, iepazīstināt savā starpā arī bērnus. Tas nenozīmē, ka kādam ir jākļūst par labo vai slikto policistu ģimenē. Lai jauktā ģimene kļūtu funkcionāli pareiza, ir jāpaiet trīs līdz pieciem gadiem. Tas ir optimālais laiks, kad katrs jaunajā ģimenē var atrast sev vietu un lomu. Nereti tieši šādās jauktās ģimenēs bērni mēdz sadzīvot labāk viens ar otru un spēj vairāk novērtēt attiecības.

UN KO PAR TO VISU TEIKS VECĀKI?

Pāra šķiršanās un jaunu attiecību veidošana ir tie notikumi, kuros vecākiem nav jāiejaucas, un pieaugušie bērni viņiem nav parādā paskaidrojumus. Viņi var izteikt savas domas, ja pēc tām tiek jautāts, tomēr vecākiem nevajadzētu ne iejaukties, ne tikt iejauktiem šķiršanās procesā ar bijušo partneri. Tāpat jāatceras, ka ne jau vecākiem būs jādzīvo kopā ar jauno partneri. Vai vecāki ar šķirto partneri saglabās attiecības – tā ir viņu pašu izvēle.

2. NODAĻA

KOPĪGIE MĒRĶI

Partnerattiecību būtība ir visu laiku mainīties un attīstīties. Pārim ir jāatrod veids, kā nepārtraukti būt apmaiņā, meklēt, kas ir viņu vajadzības, dzirdēt, kādas ir otra vajadzības, meklēt saskares punktus, izvirzīt mērķus un pieņemt lēmumus kopā.

PRASME VIENOTIES UN STRĪDĒTIES

Konsultē: Iveta Apine, sistēmiskā trenere

Bērnu pasakās iemīlējušies jaunieši tikai līdz kāzām piedzīvo ārējas grūtības un šķēršļus, pēc kuru pārvarēšanas nodzīvo dzīvi kopā kā cimds ar roku, līdz nāve viņus šķir. Dzīves realitāte ir pavisam cita – pirmie iepazīšanās mēneši vai pat gads paiet rozā miglā, tikai pēc tam sākas attiecības, kurās neizbēgami ir strīdi. Vai mēs protam veselīgi strīdēties un vienoties, lielā mērā ir atkarīgs no ģimenes, kurā esam izauguši, un ko tajā esam iemācījušies.

Pāris sākas ar divu pieaugušu cilvēku apzinātu izvēli būt kopā. Pirmais impulss notiek neapzināti – mūs pievelk pazīstamas sajūtas, ko esam pieredzējuši savā bērnības ģimenē. Izdzīvojot vētraino iemīlēšanās posmu, seko partnerattiecību spirāles nākamais posms, kur divi cilvēki saskaras viens ar otru un apkārt esošo realitāti. gadīties, ka tas ir, kas tas ir pārāk liels pārbaudījums attiecību turpinājumam. Tad pāris pašķiras un nododas nākamās iemīlēšanās sajūtas meklējumiem.

NO NEAPZINĀTAS IZVĒLES LĪDZ APZINĀTAM LĒMUMAM

Attiecības bieži sākas ar iemīlēšanās fāzi. Tā ir neapzināta partnera izvēle, ķermenī plosās hormoni, un lēmumus vada vētraini smadzenēs notiekoši bioķīmiski procesi. Mēs iemīlamies cilvēkā, kuru pilnībā nepazīstam, un strīdi šajā laikā visbiežāk beidzas ar izlīgšanu, jo vadmotīvs ir – "mēs taču mīlam viens otru". Taču daba ir iekārtojusi tā, ka iemīlēšanās posms neizbēgami beidzas, un pēc rozā briļļu nokrišanas atklājas, ka ir lietas, kuras mani neapmierina otrā, un otram kaut kas nepatīk manī.

Ko darīt tālāk? Vai izvēlēties šo cilvēku tādu, kāds viņš ir? Vai mēs vispār esam kopā? Cik nopietni mēs esam kopā? Vilšanās otrā, atskārsme, ka šis cilvēks ir citāds, nekā biji

gaidījis, ir dabisks pāra attīstības ceļš. Ja pāris lemj palikt kopā, rodas nākamie jautājumi, uz kuriem būs kopīgi jāmeklē atbildes. Tie ir jautājumi, kuri skar abus partnerus, viņu kopīgos bērnus, bērnus no iepriekšējām attiecībām un izcelsmes ģimenes. Kurš tagad pieder un kurš nepieder ģimenei? Kura no visām ģimenēm ir pirmajā vietā? Partneru kopīgi veidotā jaunā ģimene, kas tālāk turpināsies bērnos, vai partnera un viņa vecāku ģimene, vai otra partnera ģimene? Ir jāsāk sarunāties, jāspēj paust savu viedokli un sadzirdēt otra viedokli.

Vienam vai abiem no pāra nākot no ģimenes sistēmām, kurās vecāki nav mācējuši veidot dziļu savstarpēju kontaktu, dalīties ar savām pārdomām, jūtām, būt ievainojami un atbalstīt viens otru, šīs prasmes nebūs bijusi iespēja iegūt arī viņu bērniem. Šādi pāri turas kopā tik ilgi, kamēr viens otrā ir iemīlējušies, vai tik ilgi, kamēr viņi viens otram ir materiāli vai emocionāli izdevīgi, pat ja neviens no partneriem nejūtas labi. Partneriem vienmēr ir iespēja apgūt to, ko viņi nav varējuši apgūt izcelsmes ģimenē. Savstarpēja komunikācija par svarīgo ir pirmais solis.

Veidojot partnerattiecības, pārim būs jāmeklē veids, kā būt savstarpējā apmaiņā. Labas attiecības veidojas starp diviem līdzvērtīgiem cilvēkiem, ne vienādiem vai dažādiem, bet tieši vienlīdz vērtīgiem. Ļoti būtiski ir atklāt un atzīt savstarpējo līdzvērtību. Pretējā gadījumā attiecībām būs dramatisks raksturs, kur partneri mainīsies lomām attiecību laikā– viens no partneriem būs vērtīgāks, otrs savukārt mazāk vērtīgs, un tad tas, kurš jutīsies mazāk vērtīgs, centīsies šo situāciju mainīt. Šādas attiecības var radīt augsni krāpšanai vai – ja kādu iemeslu dēļ krāpšana nav iespējama vai pieļaujama – tās var eskalēt līdz vardarbībai. Tas ir pēdējais brīdis, kad jāmeklē profesionāls atbalsts. Pāris ir attiecību forma, kur katrs no partneriem var pētīt savu vajadzību pēc kopības un autonomijas, nepieciešamību pēc ietekmes un varas, izprast, cik daudz nopietnības un cik prieka būs šajās attiecībās. Tieši savstarpēja saruna ir ceļš, lai izprastu un pāraugtu tos attiecību paternus jeb uzvedības modeļus, kurus mēs katrs neapzināti nesam sevī – kā savu vecāku bērni.

LATVIEŠU ĢIMENĒS PAR JŪTĀM NERUNĀ

Klasiskā latviešu ģimenē par jūtām nerunā. Neizrunātas tēmas un noslēpumi rada milzīgu smagu bagāžu nākamajām paaudzēm. Tā vietā, lai runātu par attiecībām pārī, latviešu ģimenes fokusējas uz bērnu audzināšanu, viņu sasniegumiem. No bērniem sagaida daudz, liek lielas cerības un gaidas. Bērniem tas ir par smagu. Tad pret bērniem attiecas tā, it kā viņi būtu vienā līmenī ar pieaugušajiem, saviem vecākiem. Interesanti, ka ģimenes sistēmā, lai tajā būtu iespējama mīlestības plūsma, pastāv noteikta kārtība. Bērniem nav nepieciešama beznosacījuma mīlestība, viņiem ir vajadzīgi vecāki, kuri kā pieauguši cilvēki spēj rūpēties par sevi, cienīt otru no vecākiem un ļauj bērniem būt tiem, kas viņi ir – bērni, kuri tikai mācās būt par pieaugušiem cilvēkiem. Ja bērnus audzina kā sev līdzvērtīgus, viņos ir milzu lojalitāte pret ģimeni, bet trūkst mīlestības. Mēdz būt ģimenes, kurās vārds "mīlestība" netiek pieminēts. Tālāk šādi bērni līdzīgā veidā veido savas attiecības – partneri mainās, bet nekļūst skaidrs, kas ir mīlestība un kas ir attiecības starp partneriem, kuras balstītas mīlestībā, cieņā un sapratnē vienam pret otru.

PAR KO JĀVIENOJAS PĀRIM

1. Vai mēs izvēlamies viens otru
Pirmie divi gadi ir iemīlēšanās laiks, kad pārim ir jāpieņem ļoti svarīgs lēmums – līdz galam un apzināti jāizvēlas vienam otru. Lielākā daļa strīdu un vienošanos notiek par to, vai mēs patiešām izvēlamies viens otru. Iepazīstoties izvēle notiek neapzināti, bet lēmumam palikt kopā ir jābūt apzinātam. Parasti šajos strīdos rīkojamies tā, kā rīkojās mūsu vecāki. Ja vecāki nerunāja par savām jūtām un vajadzībām, līdzīgi varam rīkoties arī mēs. Bet, ja mēs sākam runāt, pastāv iespēja, ka mēs dzīvosim labāk. Izveidosim veiksmīgāku, mīlošāku ģimeni, mainīsim iepriekš pieņemtos neefektīvos uzvedības modeļus. Lai to darītu, ir jāapzinās situācija. Ar to pieaudzis cilvēks atšķiras no bērna, ka viņš sāk saprast, ko viņš dara, nemeklē vainīgo un attaisnojumus, uzņemas atbildību, meklē savstarpējo saikni ar otru, spēj dalīties ar to, kas viņam ir būtiski. Ienest dvēseles resursu divu cilvēku attiecībās. Jaunā ģimenē, kurā viens otru mīl, vispirms atzīst sev un otram: "Es šo cilvēku izvēlos tādu, kāds viņš ir, nevis tādu, kādu es iedomājos, kāds viņš varētu būt, vai tādu, kādu es no viņa uztaisīšu." Kamēr viens no partneriem ir nolēmis otru izglābt, mainīt vai padarīt par "kārtīgu cilvēku", nekas labs partnerattiecībās nav gaidāms.

2. Vai mēs dzīvojam saskaņā ar savām vērtībām
Tas, par ko pārī kaismīgi strīdas pirmos desmit kopābūšanas gadus, parasti ir strīdi par uzvedības modeļiem, vērtībām un uzskatiem. Un šie strīdi ir tik būtiski. Tieši iesaistoties apmaiņā, ciešā kontaktā un strīdoties, mēs mācāmies izprast sevi un partneri. Un, kas vēl būtiskāk, mēs kā partneri veidojam kopīgu lauku savai jaunajai ģimenei.

Ģimene sākas ar partnerattiecībām – vispirms partneris un tad bērni. Vērtības, uzskati un uzvedības modeļi, par kuriem strīdamies pirmajos gados, ir veids, kā mēs neapzināti atklājam savu piederību izcelsmes ģimenei un mācāmies no tās atdalīties. Ja tas izdodas, izrādās, ka nav "pareizo" un "nepareizo" vērtību, uzskatu, uzvedības modeļu. Partneri var vienoties par pieņemamo un nepieņemamo savās attiecībās, paši pieņemt savus lēmumus.

3. Vai mēs cienām savus un otras puses vecākus
Partnerattiecībās svarīgs attīstības posms ir pieņemt sava partnera vecākus, necenšoties tos mainīt, pamācīt, vērtēt. Mēs izvēlamies partneri, kura vecāki būs mūsu bērnu vecvecāki. Pieaugšana nozīmē, ka mēs sākam aptvert, ka varam izvēlēties dzīvot atšķirīgi, pieņemot un cienot to, no kurienes nākam. Cieņa pret partnera vecākiem liek pārvērtēt arī attieksmi pret saviem vecākiem. Pieaudzis emocionāli nobriedis cilvēks spēj redzēt, kas ir izdevies viņa vecākiem, un pieņemt to, kas nav izdevies. Visi vecāki ir labi, katrs ir izdarījis labāko, ko spējis.

Resurss pāra veidošanai rodas no izpratnes, ka mēs atdalāmies no saviem vecākiem (nevis aizbēgam no viņiem, cerot, ka vīrs vai sieva iedos mums to, ko neiedeva vecāki), veidojot paši savu ģimeni. Savukārt šķiršanās iemesli bieži ir saistīti ar vilšanos, ko piedzīvo partneri, atklājot, ka otrs partneris nekad nevarēs un viņam nav jāvar sniegt to, ko otrs nav saņēmis no vecākiem. Partnerattiecības nav par beznosacījuma mīlestību. Tās ir par izvēli būt kopā ar otru cilvēku – tādu, kāds viņš vai viņa ir.

4. Vai otras puses vecāki pieņem mūsu partneri
Partnerattiecību veidošanai ir svarīgi, lai partneri pieņem otra partnera vecāki. Ja viens otru nepieņem, cilvēks "iesprūst" starp savu otru pusi un savu vecāku ģimeni. Viņam ir vecāki, ko viņš mīl, un dzīvesbiedrs, kuru vecāki nepieņem. Savukārt vecākiem ir jāsaprot, ka tad, kad viņu bērns izvēlas partneri, vairs nav īstais brīdis viņu sākt audzināt. Savu jau pieaugušo bērnu audzināšanas process ir noslēdzies. Vecākiem svarīgi saprast, ka bērna partnera pieņemšana ir ļoti svarīga viņu bērna emocionālajai labsajūtai un veiksmīgu partnerattiecību veidošanai.

STRĪDI – POSTOŠI VAI KONSTRUKTĪVI

Strīdēties var produktīvi, nonākot pie konstruktīviem risinājumiem, un strīdēties var bez jēgas un risinājuma, postot attiecības un zaudējot cieņu vienam pret otru. Un galu galā mīlestības pamatā ir cieņa.

Konstruktīvs strīds ir tāds, kurā viens otru uzklausa, nenoraida un nevērtē. Kamēr viens runā, otrs klausās. Abi pārī saprot, ka abu viedoklis ir vienlīdz svarīgs. Pāra strīdi ir jārisina pāra iekšienē. Konfliktsituāciju risināšanā iesaistot radiniekus vai draugus, viņi tiek "ievilkti" attiecībās, kurās nekādi nevar būt objektīvi. Sākas viedokļu cīņas, ilgtermiņā pāris zaudē savstarpējo saikni un potenciālu risinājumu atrašanai.

Emocionāli strīdi ir neproduktīvi. Arī ilgstoši strīdi ir neproduktīvi. Ar vārdiem var aizskart, ievainot un emocionāli pazemot. Ja partneri strīdu laikā pamana un spēj atzīt, ka vēlas otru aizskart personīgi, būtu ieteicams meklēt atbalstu konfliktu risināšanai. Pieauguši cilvēki, kas gatavi atzīt savas kļūdas vai vēlas kaut ko attiecībās uzlabot, kopā ar profesionāli var atrast labus risinājumus.

CIK TĀLU VAR MEKLĒT KOMPROMISUS

Vai kompromiss ir labu attiecību ķīla? Ilgstoši – ne! Kompromisu risks slēpjas apstāklī, ka, visu laiku piekāpjoties, abi no pāra paliek ilgstoši neapmierināti. Auglīgāk ir meklēt veidus, kā apmierināt abu vajadzības ik pa laikam. Tiesa, nevajadzētu arī rēķināties, ka pārī abiem un visu laiku ir iespējama nepārejoša laime. Drīzāk orientieris varētu būt, vai šis pāris redz iespēju pāraugt ierastās ģimenes lomas un atbildības, pieņemt viens otrā arī ēnas puses, veidot dziļu dvēseles saikni un būt kopā kāda lielāka mērķa labā, kalpojot dzīvei tādā plašākā nozīmē. Tā būtu nobriedušu partnerattiecību formula. Ko mēs varam dot pasaulei, nevis – kā vēl mēs varam viens otru un citus izmantot.

Konfliktu veiksmīgai risināšanai nav tik svarīgi, ko katrs strīda laikā saka, bet gan – ar kādu motivāciju šie strīdi notiek.

Mīlošu attiecību strīds izklausās šādi: "Es redzu tavus trūkumus, bet zinu, ka tevi ļoti mīlu un gribu ar tevi būt šajās attiecībās."

Strīds, kas posta attiecības, izklausās šādi: "Tu esi kretīns, un es tev pierādīšu, ko tu dari nepareizi!"

Emocionāli līdzatkarīgu attiecību strīds ir šāds: "Es tevi nevaru ciest, bet nevaru arī bez tevis dzīvot!"

ATTIECĪBAS NEVEIDOJAS, JA:

Kāds no partneriem nav atrisinājis savas iepriekšējās attiecības
Sākot nākamās attiecības, ir jāizšķiras ar iepriekšējo partneri ne tikai uz papīra, bet arī emocionāli. Un būtiski, lai arī iepriekšējie partneri uzskata, ka šīs attiecības ir beigušās. Ja esošās attiecības kāds no partneriem salīdzina ar iepriekšējām, tās joprojām nav pabeigtas, jo sirdī glabājas aizvainojums. Arī sūdzēšanās par bijušo partneri varētu liecināt par to, ka attiecības emocionāli nav beigušās.

Nav izpratnes par partnerību un šķiršanos
Šķiršanās faktu nevajadzētu dramatizēt, mūsdienu pasaulē šķirtu pāru kļūst arvien vairāk. Pasaules tendences rāda, ka, visticamāk, nākotnē partnerattiecības neturpināsies visu mūžu. Svarīgi ir kas cits – apzinātība, iesaistoties partnerībā, līdzatbildība, to veidojot, un atbildības uzņemšanās šķiroties, īpaši, ja ģimenē ir kopīgi bērni. Mēs varam izšķirties no partneriem, ar kuriem nevēlamies būt kopā, bet nekad nevarēsim pārstāt būt savu bērnu vecāki.

Nav sakārtotas attiecības ar bērniem
Pieaudzis cilvēks var veidot tik partnerību, cik viņš vēlas. Pieaudzis cilvēks var radīt tik bērnu, cik viņš vēlas, bet ar katru jaunu attiecību sistēmu jāpieņem jauni lēmumi. Bērni ir atkarīgi no šiem lēmumiem, savukārt pieaudzis cilvēks ir atbildīgs par visiem saviem bērniem neatkarīgi no tā, kurās attiecībās viņi ir dzimuši. Sākot jaunas attiecības, jārisina jautājums, kur šajās jaunajās attiecībās ir vieta bērnam no iepriekšējām attiecībām. Jo plašāka sistēma, kurā ir bērni no iepriekšējām attiecībām, jo sarežģītāka tā kļūst. Un ikvienā gadījumā ir iespējams atrast labus risinājumus.

MĒRĶU NOTEIKŠANA UN KOPĪGA TO SASNIEGŠANA

Konsultē: Egita Pļaviņa, psihoterapeite, sistēmiskās ģimenes psihoterapijas speciāliste

Par veiksmīgiem, ilgi kopā dzīvojošiem pāriem mēdz teikt, ka viņi abi skatās vienā virzienā, nevis viens uz otru. Viņiem ir kopīgi mērķi un līdzīgas vērtības. Kā mērķus un vērtības noteikt, kā uz tiem virzīties un pārvarēt krīzes, ja mērķi un vērtības dzīves gaitā mainās?

Dažkārt, ja notiek tas, ko sauc par klikšķi, cilvēkam rodas pārliecība, ka tālāk jau viss notiks pats no sevis, pie attiecībām pat strādāt nevajadzēs, kur nu vēl domāt par kopīgiem mērķiem vai vērtībām. Savā ziņā pat tiek gaidīts, ka atrastais cilvēks nu darīs laimīgu. Taču attiecības ir jākopj, un tai jābūt ikdienas sastāvdaļai.

KAS SAIUR KOPĀ UN KAS ŠĶIR

Mūs pievelk pretējais, bet kopā notur kopīgais. Neparastais, neiepazītais un svešādais liekas intriģējošs, cilvēks ar atšķirīgu dzīvesveidu paplašina redzesloku, ienes jaunas vēsmas citādi tik pazīstamajā ikdienā. Bet kas seko tālāk? Piemēram, viens no pāra ir īsts urbānais cilvēks. Viņš ir pieradis dzīvot pilsētā, viņam ir ērti, ka veikali pa rokai, pat autovadītāja apliecība nav vajadzīga, jo visur var aiziet kājām. Otrs ir lauku cilvēks. Viņam svarīgs kontakts ar dabu, lauku plašumi un iespēja ieurbties ar pirkstiem zemē. Iepazīšanās kaislē un rozā briļļu periodā dzīvesveida atšķirības nešķiet šķērslis tālākās kopdzīves plānošanā. Ar mīļoto taču ir lieliski pat zaru būdā! Bet iet laiks, un tas no pāra, kurš katras brīvdienas grib doties uz laukiem, sāk kaitināt urbānās vides mīlētāju. Pārim kļūst grūti atrast laiku vienam otram, piemēroties otra vērtībām, sākas konflikti un nesaprašanās.

Cits piemērs: vīrs nodarbojas ar kalnu slēpošanu, viņu aizrauj lodēšana un darbošanās garāžā, bet sievai patīk apmeklēt operu un mākslas muzejus. Vai šāds pāris var palikt kopā? Var, ja abus apmierina fakts, ka lielāko daļu brīvā laika viņi pavadīs atsevišķi. Ja attiecības kādam no pāra nozīmē tikai kopā pavadīto laiku, tad būs problēmas. Bet, ja abi ir tik nobrieduši un pašpietiekami, ka katrs var īstenot savas intereses un negaida, lai otrs tām piemērojas, problēmu nebūs. Ja katrs var darīt to, ko pats grib, un priecāties, ka otrs var darīt to, ko grib pats, tad pāris var būt kopā, neesot visu laiku viens ar otru kopā fiziski.

PĀRIET IEMĪLĒŠANĀS VAI NESAKRĪT MĒRĶI?

Ne visi pāri, kas satiekas, paliek kopā. Dažiem attiecības beidzas pēc pusgada, citiem pēc diviem gadiem, vēl citiem pēc 13–14 gadiem. Kāpēc pāri izšķiras? Ir cilvēki, kas meklē tikai iemīlēšanos. Būtībā izmainītu prāta stāvokli, kas dabiski nav iespējams. Tā ir dzīvošana "zem kaifa". Iemīlēšanos var piedzīvot ne tikai attiecībās, bet arī hobijos un dažādās nodarbēs, kur cilvēks ir uz emocionālā pacēluma viļņa. Ja cilvēks šo sajūtu meklē tikai attiecībās, tad ir dabiski, ka viņš ne ar vienu nespēj palikt ilgi kopā. Vēl viens iemesls, kāpēc bieži vien attiecības beidzas aptuveni pēc diviem gadiem, ir tas, ka pa šo laiku viens otru ir mazliet iepazinuši un sapratuši, ka vērtības vai ikdienas dzīvesstils nesakrīt. Piemēram, viens ir kārtīgs, otrs haotisks, un viņi nespēj viens otram piemēroties. Tātad ir vajadzīgs zināms laika posms, lai viens otru iepazītu un saprastu, vai dzīves ceļi var turpināties tālāk vai arī tomēr pareizāks lēmums ir nepalikt kopā. Daudzi pāri Latvijā šķiras pēc 10 un vairāk gadu kopā būšanas, jo ir piepildīti ārējie mērķi – izveidota ģimene, mazliet paaugušies bērni, un abi mierīgākā mirklī attopas, ka tālāk kopā būt neprot, jo pa šiem gadiem dzīves ritmā tā arī nav atraduši veidu, kā būt sev pašiem un viens otram. Tāpēc veselīgās pāra attiecībās ir jābūt gan kopīgiem, gan individuāliem mērķiem.

AR KOPĪGIEM MĒRĶIEM VIEN NEPIETIEK

Sākot attiecības, kopīgie mērķi var būt klasiski: viņi mīl viens otru, dzīvo kopā, ceļ māju, dzemdē bērnus un veido ģimeni. Tātad kopīgie virzieni sakrīt. Bet, dzīvojot kopā ilgstoši, piedzīvojot personīgās krīzes, finanšu grūtības un dzīvesvietas maiņas, ikviens mainās. Vērtības un mērķi var mainīties. Tas ir normāli. Piemēram, jaunībā ir izveidota ģimene, kurā ir stingri sadalītas lomas – sieviete dzīvo mājās un audzina bērnus, vīrietis pelna naudu un uztur ģimeni. Bērni paaugas, un sieviete saprot, ka mājsaimnieces loma viņu vairs neapmierina. Ir žēl, ka nav iegūta izglītība un nav darba pieredzes. Tad sieviete sāk strādāt, apgūst profesiju un vairs neuzskata, ka viss laiks ir jāveltī bērniem. Savukārt vīrieti šīs pārmaiņas var neapmierināt. Tātad klasiskie mērķi – māja un bērni – neko nepasaka par indivīda dzīves mērķiem. Tāpēc vispirms jātiek skaidrībā ar katra paša individuālajiem dzīves mērķiem, negaidot, ka tos realizēs cits. Tad jādomā, kas pārim ir kopīgs, un vai tas, kas nav kopīgs, būs paciešams.

KAS JĀPĀRRUNĀ PĀRIM, SĀKOT ATTIECĪBAS

Pāris priecīgi kopā ceļo, atpūšas kafejnīcās un ar draugiem, viņi viens otram patīk, ir kopīgas intereses, viņiem ir par ko domāt un runāt, piemēram, maģistra grāda iegūšana, karjeras veidošana. Iemīlēšanās periodā abi var nepamanīt, ka vērtību loks ir atšķirīgs. Ja sakrīt vērtības, tad vieglāk sakritīs arī mērķi. Tad piedzimst bērni un izrādās, ka katram ir atšķirīgas vērtības. Tāpēc ir temati, par kuriem ir vērts runāt, pirms vēl ir izveidota ģimene un piedzimuši bērni. Ir lieliski, ja šos tematus – kas ir draudzēšanās, kas ir pieredze, kas ir ģimene, ko katrs grib dzīvē sasniegt individuāli, kā justies pašpietiekamam, ko sagaidīt no otra un arī ko gaidīt nevajadzētu – ar bērniem un pusaudžiem pārrunā vecāki. Tātad pamats

labam pārim tiek ielikts, pirms vēl pāris vispār ir saticies. Vērtības mēs parasti pārņemam no ģimenes un dzimtas. Ir sievietes, kur dzimtā uzskatīts, ka vīrietim ir jānodrošina ģimenes finansiālā iztikšana. Ir pāri, kur abi grib būt ļoti neatkarīgi un līdzvērtīgi. Neviens modelis nav nepareizs, ja vien abiem sakrīt uzskati, kā ir pareizi.

Kāda būs mūsu māja. Daudzu ģimeņu klupšanas akmens ir māja. Tas ir liels un skaists projekts, bet psihoterapeitu kabinetos ne mazums asaru ir izliets par to, ka mājas būvniecība ir maksājusi dārgi. Šķirtas ģimenes, samaitātas attiecības. Sākotnējais mērķis– mājas būvniecība –, pārvērties pašmērķī, kur vīrs tikai pelna naudu un būvē, bet sieva ar mazajiem bērniņiem darbojas viena un jūtas vientuļa. Sieva nesaņem vīra uzmanību, bet vīrs redz tikai nogurušu un neapmierinātu sievu un nesaprot, kāpēc sieviete ir neapmierināta, jo viņš taču strādā ģimenei. Tāpēc, domājot par mērķi – māja –, ir jāizsver, vai māja patiešām ir kopīgs mērķis? Vai pāra attiecību zaudējumi ir tā vērti? Varbūt sieva būtu ar mieru dzīvot mazākā dzīvoklī, bet kopā ar vīru ceļot. Kas ir svarīgāks – kopīgs process vai atskaites punkts? Vai mājas uzcelšana ir tā vērta, ja process izvēršas mokošs, nevis priecīgs?

Bērnu audzināšanas principi. Izrunāt visus audzināšanas principus, kamēr bērni vēl nav piedzimuši, patiesi ir grūti, pat neiespējami. Nav bērnu, nav pieredzes. Bet tad, kad zīdainis jau ir mājās, atlikt šo tematu vairs nevar. Te gan būtu jāatrod viens kopīgs viedoklis. Pat ja katram sākumā ir savi uzskati, tomēr jāmēģina veidot vienotu nostāju.

Karjera. Ko tas nozīmē katram no pāra? Vai ir svarīgi tas, ka vīrs pelnīs naudu, vai ne? Vai sievietei jābūt mājas pavarda uzturētājai? Ko otram nozīmē vīrišķība vai sievišķība? Piemēram, sieviete iepazīstas ar gudru vīrieti un savā iztēlē redz potenciālu – viņš sāks biznesu un labi pelnīs. Taču vīrietis sevi redz zinātnē. Vai viņai nebūs iebildumu, ka otra mērķi nav tādi, kādus viņa varbūt gribētu sagaidīt?

PAR KO STRĪDAS LATVIEŠU ĢIMENĒS

• Nesarunāšanās par savām iekšējām vajadzībām un savu jūtu pasauli ir latviešu ģimeņu nelaime. Cilvēki gan baidās pieskarties šiem tematiem, gan neprot formulēt savas sajūtas un gaidas.

• Neprasme sarunāties, jo sarunas vietā notiek pārmešana. Viens no pāra stāsta nevis to, kā jūtas pats, bet pārmet otram, kāpēc viņš kaut ko dara nepareizi.

• Sievasmātes vai vīramātes pārlieku aktīvā klātbūtne jaunajā ģimenē. Ja vīra mamma vēršas pret sievu vai sievasmāte kritizē znotu, veidojas grūti atrisināms konflikta trijstūris. Jaunajam pārim ir jāprot novilkt robežas.

• Lauku dilemma. Pāra vecāki, kas dzīvo laukos, grib saglabāt savu dzīvesstilu uz pieaugušo bērnu rēķina – sagaida, ka bērni gribēs darīt to pašu, ko viņi, ieguldīs savu laiku un enerģiju, palīdzot lauku saimniecībā. No vienas puses, tas ir saprotami. No otras puses, ja vēlmes nesakrīt, rodas konflikti paaudžu un ģimenes starpā, tad jautājums ir jāpārrunā. Ir sarežģīti gados veciem vecākiem pateikt: "Jums ir jāsamierinās ar savu vecumu un jāpieņem, ka kaut ko vairs nevarat izdarīt." Tas nozīmē ļaut vecākiem piedzīvot kaut kādus

zaudējumus.

• Cilvēki dzīvo kopā, bet viens pret otru jūt milzīgu aizvainojumu. Notiek manipulatīvas spēles daudzu gadu garumā.

MĒRĶU PĀRRUNĀŠANA

Cik bieži ģimenē ir jārunā par kopīgajiem un atšķirīgajiem mērķiem? Vismaz katru gadu! Ja līdz šim ir bijis ierasts nerunāt ne par savām sajūtām, ne arī par mērķiem, tad mazpamazām tas jāmācās. Ir labi šādiem sarunu brīžiem atrast laiku bez bērnu klātbūtnes, kaut vai braucot kopā mašīnā lielākus ceļa gabalus.

MĀCĪŠANĀS IEKLAUSĪTIES, JA VĒRTĪBU BAGĀŽA KATRAM IR CITA

Iemīlēšanās stadijā viss, kas nepatīk, tiek ignorēts. Taču, kad nokrīt rozā brilles un situācija beidzot ir redzama, kāda tā īsti ir, sev ir jāuzdod jautājums: vai un kā es spēšu visu mūžu sadzīvot ar to, kas man otrā nepatīk? Un vai tiešām mums tik ļoti nesaskan, ka nevaram dzīvot kopā? Varbūt vismaz pamēģināt to, ko piedāvā otrs? Lielākā problēma ir lēmums nerunāt par to, kas otrā neapmierina vai ir nepatīkams. Ir normāli, ja sākumā katram šķiet, ka viņa patiesība ir īstā patiesība. Palīdzoša attieksme, mācoties dzirdēt otru, ir domāt par otru kā par nezināmu, nesaprotamu kosmosu. Viņš ir citāds, bet mani interesē viņu iepazīt, uzzināt, saprast un pieņemt. Katram ir cita tolerance, tāpēc visiem vienas atbildes nebūs. Vienas receptes nav, bet jauniem cilvēkiem un jaunām ģimenēm jāiemācās saprast: “Es esmu par tevi Nezinītis, bet mani ļoti interesē uzzināt, kas tev ir svarīgi, ko tu vēlies un kādas ir tavas pārliecības.”

3. NODAĻA

MAZUĻA PLĀNOŠANA

Šobrīd, kad ģimenes jēdziens tiek skatīts no dažādiem skatupunktiem, rodas jautājums – kas īsti ir ģimene, un kā tajā iekļaujas bērni? Sabiedrībā ir sastopami dažādi priekšstati par to, kāda ir pareizākā ģimenes forma no bērnu esamības vai neesamības viedokļa.

VAI BĒRNS IR MANAS NEMIRSTĪBAS PIERĀDĪJUMS

Stāsta Indulis Paičs, teologs, kristīgās meditācijas un apzinātības skolotājs

Mūsdienu ģimenes formas ir daudz un dažādas, un nevarētu teikt, ka bērns ir obligāta ģimenes sastāvdaļa. Tomēr bērns ir svētība, un radīt bērnu nozīmē ne tikai aiz sevis kaut ko atstāt, tas nozīmē – arī palikt.

KAS IR ĢIMENE?

Ģimenes jēdziens gadu laikā ir mainījis savu nozīmi daudz reižu. Arī šobrīd dažādās kultūrās pieņemtie ģimenes modeļi ir ļoti dažādi. Laiku laikos cilvēce meklē optimālāko veidu, kā organizēt savas personiskās attiecības, un kādā brīdī sabiedrība to kanonizē, ieraksta likumos un shēmās. Varētu teikt, ka ģimene ir tas veids, kā cilvēki izvēlas dzīvot kopā ar tiem, ko mīl. Līdz ar to ģimene ir arī veids, kā mēs audzinām savus bērnus, ja un kad mums tādi ir. Tāpēc nevarētu noteikt tik strikti, ka ģimene ir tikai tad, ja tur ir konkrēts cilvēku skaits, dzimums vai vecums un attiecīgas radniecīgās saites. Ģimene ir konstrukts, kuru varam veidot ļoti dažādi.

Tomēr, laikiem mainoties, rodas situācija, kad iepriekš izstrādātās shēmas un likumi, kas nosaka arī kopā dzīvošanu, vairs nestrādā. Līdz ar to rodas jautājums – vai mums ir jādzīvo pēc esošajiem likumiem, vai likumi jāpiemēro tam, kā dzīvojam? Ja pārlieku daudz sākam citiem norādīt, kā ir jādzīvo un jāveido attiecības, bieži rodas pretestība. Nereti tā vietā, lai paši būtu laimīgi un ļautu citiem veidot savu dzīvi, mēģinām savu dzīvošanas modeli leģitimēt, pamatot un norādīt, ka mūsu ģimenes modelis ir vienīgais iespējamais. Tas nebūtu tas, uz ko būtu jātiecas – ja esam laimīgi, varam piedāvāt, rosināt savu dzīvošanas modeli citiem, bet ne uzstāt, ka tas ir vienīgais pareizais un derēs visiem citiem. Ģimenes var būt visdažādākās pēc to locekļu sastāva, vecuma, dzimuma un savstarpējām attiecībām. Ne vienmēr ģimene būs kā no reklāmas plakāta – māte, tēvs, dēls un meita, un suns.

KĀPĒC CITI GAIDA JAUNĀ PĀRA BĒRNU

Vēl aizvien ir situācijas, kad uz pāriem, kas jau ilgāku laiku ir kopā vai kas ir nesen apprecējušies, tiek virzītas gaidas vai spiediens – kad tad jums būs bērns? Aizvadītajos gadsimtos ģimenes galvenā vai pat vienīgā funkcija bija bērnu radīšana, nevis mīlestības apliecināšana vai pāra labsajūtas nodrošināšana. Ģimene bija kā droša vide, kur dzimt un veidoties bērniem. Vēsturiski laulība bija ļoti sociālekonomisks veidojums, tas bija kā līgums starp divām ģimenēm, kas iegulda resursus, lai jaunie cilvēki var sākt veidot dzīvi. Laulība sakārtoja arī mantošanas tiesības. No šīm tradīcijām izriet arī seksuālās ētikas likumi, kas regulē, lai ģimenē radītie bērni būtu attiecīgā vīrieša bērni. Līdz ar to daudzu cilvēku apziņā ir iesakņojusies šī pieredze, un tāpēc apkārtējie arī gaida šos pēcnācējus. Tas ir tik dziļi mūsos, ka tā vien liekas, ka arī mūsdienās bērnu radīšana ir centrālais laulību iemesls. Tomēr jāatzīst, ka pāri, kuriem nav bērnu, bieži vien ir zem spiediena – gan ārējā, gan iekšējā, sava bioloģiskā spiediena.

IEKŠĒJAIS SPIEDIENS: KAS IR VAIROŠANĀS INSTINKTS

Vairošanās instinkts cilvēkos ir ierakstīts ļoti dziļi. Tā ir ļoti spēcīga dziņa, kas mudina pavairot savus gēnus, atstāt tos nākamajām paaudzēm, lai kaut kas no mums paliek arī tad, kad pašiem ir jāmirst. Instinkti ir tipiskie kādas sugas uzvedības modeļi. No bioloģiskā viedokļa cilvēka organisms ir tikai līdzeklis, ar kuru šajā pasaulē turpinās gēnu pastāvēšana. Mūsu gēni ir kā programma, kas tiek pārkopēta no viena datora citā, lai tā varētu turpināties. Pat tad, kad cilvēks mirst, viņa gēni paliek un turpina eksistēt – tie ir mūžīgi! No šī izriet zemapziņas izjūta, cik svarīgi ir pēcnācēji, jo tā ir "miesa no manas miesas" – tas esmu es! Kaut kādā ziņā tā tiešām ir taisnība. Augu valstī to var vislabāk redzēt – nolaužot zariņu, tas turpina augt citā podiņā. It kā pavisam cits augs, bet tomēr tas pats! Izjūta par to, ka bērnu radīšana ir viens no nemirstības veidiem, sakņojas dziļi mūsu psihē. Ir norādes, ka cilvēki to ir sapratuši jau sen – piemēram, Bībeles teksts "divi kļūs viena miesa" nav jāsaprot tikai poētiski, bet visai praktiski, kad sastopas divu cilvēku ģenētiskais materiāls. Vecā Derība norāda, ka vairošanās ir pirmais no baušļiem – pirmā Dieva pavēle cilvēkam ir nevis neēst no aizliegtā koka, bet gan "augļoties un vairoties". No tā izriet reliģiskais priekšstats, ka normālos apstākļos cilvēkam nevajadzētu bremzēt vairošanos, jo tas ir pirmais uzdevums, ko Dievs cilvēkam ir noteicis.

Līdz ar to reizēm spiediens par pēcnācējiem neapzināti ir arī partneros pašos. Pat, ja cilvēki apzināti ir lēmuši par dzīvi bez bērniem, vairošanās instinkts kādā brīdī var izpausties pavisam izteikti. Ir tikai saprotams, ka, gadiem ejot, cilvēki maina savas domas arī par tādu jautājumu kā bērnu radīšanu vai neradīšanu. Ja pārim nav bērnu, reizēm viņos valda liels iekšējais spiediens, pat ja lēmums ir apzināts. Gadās, ka spiediens ir tik liels, ka, laikam ejot, šādas attiecības mēdz izjukt.

VĒLME PĒC NEMIRSTĪBAS

Ir saprotams, ka bailes no nāves ar gadiem pieaug – mums visiem piemīt instinkts sevi saglabāt un aizsargāt. Nāve ir bioloģisks mehānisms – tas, ka šūnas noveco, nav mūsu vaina, bet ģenētiski noteikts process. Mēs piedzimstam, uzplaukstam, bet tad it kā tiekam "izslēgti", mums jādod vieta jaunajiem. Ar laiku mēs apzināmies savas identitātes gaisīgumu. Mēs esam kā āboli, kas nokrituši no ābeles. Kad esam nokrituši, mums liekas, ka ābols un ābele ir divas pilnīgi dažādas lietas. Esam pārliecināti, ka mēs katrs esam ļoti nozīmīgs un patstāvīgs indivīds. Bet tad ābolā iemetas pūšanas process, un indivīds pamazām iet bojā. Mēs sākam domāt, ka jāatstāj aiz sevis vismaz sēkliņas, lai no mums atkal varētu izaugt ābele. Tas, ka cilvēkam ir bērni, neatrisina visus eksistenciālos jautājumus, tomēr dod gandarījumu. Radīt bērnu nozīmē ne tikai aiz sevis kaut ko atstāt, tas nozīmē arī palikt šajā pasaulē – bērnos. Taču vienlaikus nevajag reducēt savu dzīvi līdz tam, ka galvenais mūsu uzdevums ir radīt pēc iespējas vairāk pēcnācēju. Tieši kristietības kontekstā indivīds ir liela vērtība un cilvēks nav skatāms tikai ar funkciju radīt pēcnācējus.

KĀPĒC KĀDAM IR DAUDZ, BET KĀDAM – NAV NEVIENA?

Dzīvojam laikmetā, kad varam labi kontrolēt to, lai pēcnācēji nerastos, bet nevaram tik labi kontrolēt to, lai pēcnācēji garantēti rastos. Pāri, kas sastopas ar grūtībām bērnu radīšanā, nereti ieslīgst sevis vainošanā. Bieži jebkuras nelaimes cilvēki uztver par sodu. To tā nevajadzētu darīt, nevajadzētu meklēt arī savu morālo vainu. Neviens cilvēks nav bezgrēcīgs, un cilvēki ar daudz bērniem nav obligāti tie Dievam mīļākie, mazāk grēcīgākie vai labākie. Tas, kā rīkoties šādās grūtībās nonākušiem pāriem, ir individuāls jautājums. Noteikti ir vērts mēģināt izmantot to, ko dod mūsdienu zinātne un medicīna.

Saprotams, ka šādās attiecībās arī rodas dilemma: man ir attiecības, kurās es mīlu un jūtos mīlēts, bet, no otras puses, ir vēlme pēc bērniem. Problēma izaug tieši no mīlestības– cilvēks tik ļoti mīl savu partneri, ka vēlas veidot attiecības tikai ar šo cilvēku un tāpēc nemeklē citu partneri, lai radītu pēcnācējus. Šis ir jautājums gan par fizioloģiskajiem un psiholoģiskajiem apstākļiem, gan pāra kopējo briedumu. Eksistē slēpti psiholoģiski mehānismi, kas var bloķēt bērnu radīšanu tik dziļi, ka cilvēks to pat nepamana. Tā nav mūsu vaina, bet šāda situācija var kalpot kā ierosme sevis izzināšanas procesam.

VAI MAN IR KĀDA CITA LOMA?

Reizēm cilvēki bez bērniem atrod kādu citu ceļu, aicinājumu vai dzīves uzdevumu. Situācijas un cilvēku dzīves ir ārkārtīgi dažādas. Galvenais ir meklēt sev optimālo risinājumu un vairīties no stereotipiem un klišejām, kā ir jādara, lai tu būtu laimīgs un īsts cilvēks, sieviete vai vīrietis. Atmest aizspriedumus par to, cik čūskas ir jānosit, koki jāiestāda un dēli jāpiedzemdē, lai es skaitītos piepildījis savu dzīvi. Šādi stereotipi nepalīdz. Ir jāmeklē savs risinājums. Kādam pārim tas nozīmēs palikt kopā par spīti tam, ka bērnu nav, citiem

risinājums būs adopcija, citiem būs prātīgāk tomēr iet katram uz savu pusi. Jebkurā gadījumā laiku, kad pāris ir pārdomās par pēcnācējiem, var izmantot, lai izzinātu un labāk saprastu sevi un izdarītu apzinātu izvēli. Ir vērts atcerēties, ka dabā viss ir līdzsvarā – pasaule jau ir pārapdzīvota. Un bērns vairs nav sociālās nodrošināšanas sistēmas pamats kā senajā pasaulē, kad cilvēkam vajadzēja daudz bērnu, lai būtu kāds, kas par viņu parūpēsies vecumdienās. Iespējams, doma par bērniem atnāk laikā, kad vienaudži jau gaida mazbērnus. Tomēr arī par to nav vērts sevi šaustīt – tas, ka bērns dzimst lielākā vecumā, bērnam dod nobriedušākus vecākus. No vienas puses, šie vecāki var būt vairāk noguruši un gurdenāki, ātrāk noveco, bet, no otras puses, viņi ir nobriedušāki attieksmē pret dzīvi.

KAS JĀSKAIDRO CITIEM PAR SAVU IZVĒLI

Tāpat kā pēc kāzām citi sāk gaidīt pāra bērnu, tāpat ir cilvēki, kam patīk komentēt bērnu esamību, neesamību vai skaitu ģimenē. Šeit lielais jautājums ir par robežām mūsu attiecībās – par spējām robežas novilkt, par tām komunicēt, par spējām tās aizstāvēt un nepieciešamības gadījumā arī mainīt paša noteiktās sarkanās līnijas. Mēs dzīvojam katrs savu dzīvi, par to uzņemamies atbildību un pieņemam lēmumus. Jo cilvēks pats būs pārliecinātāks par savu lēmumu, jo mazāk viņu kaitinās un aizskars apkārtējo viedokļi. Ir vērts apdomāties – kāpēc mani tik ļoti aizskar, ja man jautā kaut ko par ģimenes modeli? Iespējams, ka sākumā uzklausīt kādu cilvēku ieteikumus vajag. Ja mani ļoti aizskar dzirdētais, tad, visticamāk, es pats neesmu drošs par sevi. Ja mani kaitina šie jautājumi (Kāpēc tev nav bērnu?, Vajadzētu beidzot dēlu!) – tas nozīmē, ka manī ir spriedze, es svārstos starp alternatīvām un nezinu, kurai pusei es gribu ļaut uzvarēt. Tādā gadījumā ir jāveic "mājasdarbs", lai es varētu pasmaidīt par to, ka man kāds ko jautā. Katram ir tiesības uz savu viedokli, un mums nav pienākuma savas domas pierādīt vai aizstāvēt. Pieņemot svarīgus dzīves lēmumus, ir svarīgi nebaidīties būt pašiem, nebaidīties kļūdīties. Vienmēr drīkstu arī mainīt savas domas, taču neļaušu nevienam uzmācīgi vai vardarbīgi apšaubīt manus lēmumus. Labāk atstāt šo opciju – kļūt par vecākiem vai ne – atvērtu. Protams, katrā pārī ir divi cilvēki, un jārēķinās, ka katram no tiem var būt atšķirīgs skatījums uz bērnu radīšanu un katram no pāra šajā jautājumā var būt iekšējais konflikts. Novērots, ka bieži pāri var pašķirties, ja skatījums šajā jautājumā nesakrīt.

VAI BĒRNA RADĪŠANU VAR NOKAVĒT

Konsultē: Vija Veisa, ginekoloģe, dzemdību speciāliste, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente

Bērna radīšana lielākoties ir katra brīva izvēle, tomēr dažreiz tā ir apstākļu sakritība, kuru nevar mainīt. Mūsdienu pasaulē pieņemts, ka bērns nav obligāta ne dzīves, ne ģimenes sastāvdaļa. Bērni ģimenēs mēdz ienākt dažādos veidos, un ne vienmēr tas ir tradicionāls ceļš. Tomēr vēlme vairoties, radīt pēcnācējus un savu turpinājumu mums ir ielikta ģenētiskajā kodā.

ES VĒLOS, PARTNERIS NE

Bērnu radīšanu var uzskatīt par lielo dzīves jautājumu. Tas nav ikdienišķs jautājums par vannas istabas flīžu krāsu, tāpēc būtu vēlams, ka pārim tajā ir saskaņa. Ir labi, ja tas vairākas reizes tiek pārcilāts un izrunāts – vai esam gatavi kļūt par vecākiem, un cik liela ir gatavība, ja tas nekad nenotiks. Vislabākais, lai izvēle – būt vai nebūt par vecāku – ir apzināta, nevis apkārtējo vai partnera piespiesta, mūžam atlikta vai ignorēta. Mūsdienu dzīve ļauj izvēlēties, kā gribam un varam dzīvot, tostarp – radīt vai neradīt pēcnācējus. Svarīgi, lai cilvēki ir godīgi pret sevi. Šajā aspektā tikpat svarīgi ir apzināties, ka spēja radīt bērnus ir ierobežota, tāpēc šo jautājumu bezgalīgi ignorēt vai atlikt nevajadzētu. Sievietēm spēja radīt bērnus ir limitēta lielākā mērā, tomēr arī vīriešiem ir savas robežas. Tajā pašā laikā ir pāri un cilvēki, kas izvēlas dzīvot dzīvi bez bērniem. Skaidrs, ka dzīve ar bērniem ir radikāli atšķirīga, tā prasa lielu spēju rēķināties ar citiem ārpus savām vajadzībām. Tā ir liela pārkāpšana pāri savam egoismam, tas ir komforta, personīgās brīvības, karjeras ierobežojums, kā arī nenoliedzami saistīts ar finansiālo resursu ieguldījumu. Tas ir nopietns lēmums – radīt vai neradīt pēcnācēju.

SIEVIETES ROBEŽAS RADĪT BĒRNU

Lai arī spēja radīt bērnus fizioloģiski ir ierobežota, pēdējos gados pieaug vecums, kurā cilvēki kļūst par vecākiem. No vienas puses, tas ir medicīnas sasniegums. Tomēr sievietei bioloģiski veselīgākais un ar lielāko potenciālu radīt bērnu ir laiks starp 20 un 30 gadiem. Sievietes organisms šajā jomā būtiski atšķiras ar to, ka, jau piedzimstot, sieviete nēsā visu to savu olšūnu skaitu, kas viņai jebkad ir bijis un būs. Tas ir apmēram viens miljons olšūnu, kas pakāpeniski samazinās. Sasniedzot pubertātes vecumu, sievietei ir palikuši apmēram 300–400 tūkstoši olšūnu. Tās tiek patērētas, piedzīvojot ovulāciju, bet pārējās olšūnas iet bojā. Olšūnu skaits ir limitēts, un tas visā sievietes dzīves garumā sarūk.

SIEVIETES SPĒJA PALIKT STĀVOKLĪ VIENA CIKLA LAIKĀ:

30 gados: **20%**
40 gados: **5%**

Gadiem ejot, sievietei mainās gan ovulācijas iespēja, gan olšūnu kvalitāte un veselīgas grūtniecības iestāšanās iespēja. Lai arī sievietei menopauze iestājas ap 50 gadiem, samazināta auglība var būt novērojama jau no 35 gadu vecuma.

VĪRIEŠA SPĒJA RADĪT BĒRNUS

Atšķirībā no sievietēm vīriešiem dzimumšūnu atjaunošanās ir ciklisks process. Tas ir mērāms mēnešos, kad visa spermatozoīdu ģenēze ir notikusi no jauna. Lai vīrietis varētu radīt pēcnācējus, ir noteikti faktori, kas ietekmē spermas kvalitāti un seksuālo funkciju. Nevarētu teikt, ka vīriešiem spēja radīt bērnu visu dzīvi saglabājas nemainīga. Spermas kvalitātes rādītāji vīrietim ar gadiem mazinās, tāpat samazinās seksuālā funkcija. Vīrieša vispārējā veselība, dzīvesveids un kaitīgi ieradumi ietekmē dzimumšūnu funkciju un visas reproduktīvās sistēmas darbu.

KĀ VAR ZINĀT, KA TUVOJAS PĒDĒJĀ ROBEŽA

Tas, kad katrai sievietei beidzas spēja radīt bērnus, ir ļoti individuāli. Medicīniski tiek uzskatīts, ka jau pēc 35 gadiem sievietes reproduktīvā funkcija – ieņemt, veselīgi iznēsāt un dzemdēt bērnu – samazinās. Arī pēc 35 gadiem pieaug ģenētiskie riski bērnam. Kādai sievietei olnīcu izsīkums būs jau 27 gados, bet kāda vēl 48 gados varēs laist pasaulē bērnu, ieņemot to dabiskā ceļā. To ietekmē daudzi faktori – gan iedzimtība, gan tas, ar ko meitene ir slimojusi bērnībā, slimības faktori pieaugušā dzīvē, vai sievietei pašreiz ir kādas slimības, kuru dēļ jālieto medikamenti, kas arī var ietekmēt ovulācijas spēju un olšūnu kvalitāti. Viena kalkulatora, kurā var ievadīt noteiktus parametrus un saprast, kad sievietei beigsies spēja radīt bērnus, nav. Tomēr sievietei daudz par viņas reproduktīvo veselību stāsta menstruālais cikls. Pirmās pazīmes, ko var pamanīt jau pēc 35 gadu sasniegšanas, ir menstruālā cikla izmaiņas. Cikls un pašas menstruācijas var mainīt savu garumu – kļūt garākas vai īsākas. Tas nenozīmē, ka ir iestājusies menopauze, bet tas nozīmē, ka izmaiņas reproduktīvajā veselībā notiek. Par menopauzes iestāšanos var runāt vidēji ap 50 gadu vecumu, kad ir sasniegts pilnīgs olnīcu izsīkums, kad menstruāciju nav vismaz gadu un tās vairs neatjaunosies. Ir analīzes, ar kurām ir iespējams noteikt olnīcu funkcionālo rezervi, kas norāda, cik liela ir atlikušo olšūnu rezerve. Tomēr tas, ka olšūnu rezerve ir, nenozīmē, ka to kvalitāte ir laba un pietiekama, lai radītu bērnu.

BĒRNS 40+ GADOS

Jo vairāk sievietei gadu, jo vairāk samazinās iespējas ieņemt bērnu un lielāki riski gaidāmā bērna ģenētiskajām slimībām. Ārstu skatījumā 35 gadi ir tā robežšķirtne, kad grūtniece tiek skatīta augstāka riska grupā, taču nav izslēgtas veselīgas un labas grūtniecības arī pēc 40 gadu vecuma. Mūsdienu medicīnai ir daudz dažādu instrumentu un rīku, kā vadīt un koriģēt grūtniecības gaitu. Taču ar sievietes vecumu pieaug citi riska faktori, kas var ietekmēt sievietes auglību un veiksmīgu grūtniecības norisi – ir augstāks spontānā aborta, aptaukošanās, arteriālās hipertensijas, cukura vielmaiņas traucējumu risks. Arī varbūtība, ka, palielinoties sievietes vecumam, ir jāņem talkā medicīniski asistēti reprodukcijas instrumenti, ir lielāka. Mūsdienu medicīna var daudz palīdzēt un risināt, ja grūtniecība neiestājas viegli.

Fizioloģiski organisms 40 gados ne tikai reproduktīvajā, bet arī citu funkciju ziņā liek manīt, ka vairs nav tik piemērots mazu bērnu radīšanai un aprūpei – ķermeņa fizioloģiskās izmaiņas nereti ir izteiktāk jūtamas, biežāk pievienojas grūtniecības sarežģījumi, grūtniecības diabēts, paaugstināts asinsspiediens, palielinās trombožu risks, jaunajām māmiņām daudz vairāk nāk miegs 40, nevis 25 gados, kad naktī ir jāceļas auklēt zīdaini.

BŪT VAI NEBŪT PĒCNĀCĒJAM – IZSVĒRTS UN NOBRIEDIS LĒMUMS

Ne visu dzīvē var izplānot, lai cik ļoti mēs to dažreiz vēlētos. Iegūta izglītība, amats, ieņēmumu līmenis un guļamistabu skaits, un tikai tad esam gatavi bērnam – reizēm vēlamies kontrolēt dzīvi pārāk niansēti. Ne jau noteikts konta atlikums vai izsīkstoša olnīcu rezerve sievietei liks pieņemt pārdomātu lēmumu par bērnu. Drīzāk jāskatās, kas notiek pāra attiecībās, cik gatavi esam vēl vienam cilvēkam ienākt mūsu dzīvē. Ir svarīgi, lai bērns ienāk mīlošā vidē un partnerattiecībās, kur ir gaidīts un gribēts, lai grūtniecības plānošana nav tikai dzīves bioloģiskā ritma piepildīšana. Tas, ko mēs realizējam caur bērniem vai, tieši otrādi, izvēloties viņus nelaist pasaulē, katram var būt ļoti dažāds. Visa pamatā ir ģenētiskais kods, kas neapzināti virza instinktu atstāt aiz sevis pēcnācēju.

DABĪGA VĒLME UN APZINĀTA PLĀNOŠANA

Vēlams, domājot par bērniem, apzināties, cik laika un enerģijas varam tam veltīt. Divu bērnu uzaudzināšana prasa citus resursus nekā četru bērnu uzaudzināšana. Nonākt pie izdegšanas ģimenes dzīvē vai pie attiecību krīzes ar partneri ir ļoti vienkārši. Gados, kad pasaulē nāk bērni, jeb tā sauktajā reproduktīvajā vecumā dzīves ritms ir ļoti intensīvs – ir darbs, izaicinājumi profesijā, vēlme nodrošināt noteiktu materiālo labklājību, dzimst bērni, ir vēlme atvēlēt arī laiku sev vai saviem hobijiem. Bieži vien tieši jaunībā ir vieglāk un organiskāk pieņemt bērna ienākšanu savā dzīvē, bet vēlākajos gados, kad lēmumi mēdz būt apzinātāki un vairāk tiek plānoti, tā var būt lielāka saņemšanās vai izaicinājums. Tajā pašā laikā, kad cilvēki sasniedz 50 un 60 gadu slieksni, dzīves intensitāte sāk rimties. Tad nereti ir pārdomas un nožēla – varēja taču ģimenē būt vēl kāds pēcnācējs.

AUGLĪBAS ALGORITMS

Konsultē: Zane Vītiņa, ginekoloģe reproduktoloģe, klīnikas EGV direktore

Bieži par auglību pāris sāk aizdomāties vien tad, kad grūtniecība neiestājas tik ātri vai viegli, kā cerēts. Līdz tam auglība tiek uztverta kā kaut kas apsolīts un pašsaprotams. Taču tā nebūt nav – auglību jeb spēju radīt pēcnācējus ietekmē daudz dažādu faktoru, par kuriem reizēm pat neaizdomājamies. Tomēr ir kāda ļoti iepriecinoša ziņa – neauglība nav spriedums uz mūžu. Mūsdienu medicīna lielākajā daļā gadījumu spēj neauglību ārstēt.

Interesanti, ka auglība nav saistīta tikai ar cilvēka reproduktīvajiem orgāniem. Viss cilvēka ķermenis ir saistīts, un par auglību atbildīgi ne tikai dzimumorgāni. Auglības problēma var būt paslēpta jebkurā orgānu sistēmā sievietes vai vīrieša ķermenī. Tāpat kā iesnām ir vismaz 30 iemeslu, tāpat auglības traucējumiem var būt vismaz 100 iemeslu. Līdz ar to nav viena veida, vienas tabletes vai viena risinājuma auglības traucējumu ārstēšanai.

KAS IR NEAUGLĪBA

Par neauglību var runāt, ja heteroseksuālam pārim, dzīvojot aktīvu seksuālo dzīvi bez izsargāšanās, grūtniecība neiestājas 12 mēnešu laikā. Tomēr, ja sieviete ir vecāka par 35 gadiem, pie ārsta vajadzētu doties, ja grūtniecība nav iestājusies sešu mēnešu laikā pēc kontracepcijas pārtraukšanas. Šis vecums tiek rekomendēts, lai nepalaistu garām to brīdi, kad sievietei vēl ir aktīva olnīcu darbība. Pēc 35 gadu vecuma sievietei sāk straujāk samazināties gan atlikušo olšūnu daudzums, gan to kvalitāte.. Pēc šā topošās mātes vecuma pievienojas arī dažādu ekstraģenitālu un ģenitālu patoloģiju iespējamība sievietei un hromosomālu patoloģiju biežums auglim. Tāpat – ja kādam no partneriem ir zināma saslimšana, pārciesta operācija, kas tieši var ietekmēt spēju ieņemt bērnu, pie speciālista jādodas, kolīdz ir pieņemts lēmums kļūt par vecākiem, negaidot šos sešus vai 12 mēnešus. Piemēram, ja sievietei ir bijusi operācija, kurā ir likvidēti olvadi, ja ir bijusi 3. vai 4. stadijas endometrioze vai citas nopietnas saslimšanas, pie ārsta jādodas uzreiz, kolīdz ir vēlme kļūt par vecākiem.

AUGLĪBA – TAS IR PĀRA JAUTĀJUMS

Lai veiksmīgāk ārstētu neauglību, svarīgi ir vienlaikus ārstēt un pārbaudīt abus partnerus. Pirmais, uz ko var vērst uzmanību sieviete, ir viņas vecums un olšūnu rezerve, tomēr nevajadzētu veikt ārstēšanu tikai vienam no pāra. Praksē novērots, ka apmēram puse

no situācijām, kad pārim ir auglības traucējumi, ir saistīta ar abu – gan sievietes, gan vīrieša – faktoriem. Piemēram, sievietei tiek veikta diagnostika un sākta ārstēšana, bet var izrādīties, ka vīrietim tajā pašā laikā ir ļoti slikti spermogrammas rādītāji. Labāk to uzzināt laikus, jo spermas kvalitātes uzlabošana dažkārt var prasīt ilgāku laiku. Spermatoģenēze, kad notiek spermas atjaunošanās, ilgst 64–72 dienas, taču labāk jau sākotnēji ir uzzināt, kādi ir šie rādītāji, lai nebūtu lieks laika patēriņš, atsevišķi ārstējot katru no partneriem.

AR KO SĀKT, JA NESANĀK?

Ja grūtniecība pārim nav iestājusies minētajos laika posmos vai jau ir zināmas problēmas, kas var kavēt grūtniecības iestāšanos, pārim jādodas vai nu pie ginekologa, vai reproduktologa. Pirmā vizīte parasti notiek pēc šāda scenārija:

• tiek noskaidroti gan visi apstākļi, gan sūdzības, kas skar pāri. Centrālā problēma ir grūtniecības neiestāšanās, bet tiek noskaidrotas arī citas sūdzības. Sievietes mēdz sūdzēties par starpciklu izdalījumiem, sāpēm mīlējoties, izdalījumiem ar smaku, menstruāciju sāpēm, cikla neregularitāti u.tml. Tas viss jādara zināms ārstam.

• tiek ievākta ģimenes anamnēze – kāda ir auglība abu partneru ģimenēs, vai ir raksturīgas onkoloģiskas saslimšanas, trombozes, trombofīlija, insults vai citas saslimšanas. Šādas slimības ģimenes vēsturē liek aizdomāties, kāpēc ģimenē ir neauglība, un atbilstoši rīkoties.

• tiek nozīmētas dažādas analīzes pēc noteiktas shēmas – parasti tās ir hormonālās analīzes, kas saistītas ar hipofīzi, vairogdziedzeri, virsnierēm un sievišķo vai vīrišķo funkciju. Arī vīriešiem nepieciešamas hormonālās analīzes. Reizēm nozīmē kariotipa analīzes (ģenētiskā koda analīzes, kuras var veikt gan sievietei, gan vīrietim), trombofīlijas analīzes, kas arī var izraisīt auglības problēmas un patoloģijas.

• vīrietim nozīmē spermas analīzi, kas var tikt papildināta ar funkcionālajiem testiem (ja vīrietim ir bijušas traumas sēklinieku rajonā, piemēram, bokseriem, riteņbraucējiem).

• visbiežāk vīrietis tiek nosūtīts arī pie androloga, kas izmeklē, veic sēklinieku vai kādu citu orgānu (prostatas, nieru) sonogrāfiju.

• atsevišķās reizēs nosaka seksuāli transmisīvo slimību paneli – reizēm neauglība meklējama šajā faktā.

• sievietei veic ginekoloģisko ultrasonogrāfijas izmeklējumu.

NEAUGLĪBAS ĀRSTĒŠANA

Kad pāris atnāk uz otro vizīti, visbiežāk visas analīzes jau ir gatavas un vairākumā gadījumu jau ir skaidra diagnoze un ārstēšanas taktika. Mūsdienās salīdzinoši ātrā laikā var saprast, kas ir centrālā problēma auglības traucējumiem. Tā kā neauglībai var būt ļoti daudz iemeslu, pie tam dažādās kombinācijās, neauglības ārstēšanas algoritms ir ļoti sarežģīts un individuāli pielāgots. Lai arī algoritmi, kas tiek lietoti katra pāra ārstēšanā, ir

individuāli, ir trīs veidi, kā ārstē auglības traucējumus:

• ar medikamentiem;

• ar dažādām operācijām;

• ar medicīniskās apaugļošanas metodēm.

Balstoties uz veiktajiem izmeklējumiem, ārsti nonāk pie secinājuma, kāda ārstēšana ir nepieciešama. Neauglība var būt izārstējama ar medikamentiem, bet ļoti daudz un dažādiem, un katrai situācijai parasti ir sava tablete. Citos gadījumos būs nepieciešama kāda operācija, bet pārējos gadījumos risinājums būs medicīniskā apaugļošana. Pie tam, ja neauglību būs iespējams izārstēt ar medikamentiem, netiks apsvērta iespēja veikt medicīnisko apaugļošanu. Tieši ārsts nosaka ārstēšanu, un ir noteikti algoritmi, kam ārsti seko. Katram pārim ir savs ceļš, kā iziet cauri auglības algoritma labirintiem. Ir reizes, kad medicīniskā apaugļošana nepalīdzēs, ja nebūs veikti noteikti priekšnosacījumi.

BIEŽĀKĀS LIETAS, KO NĀKAS ĀRSTĒT

Nevarētu apgalvot, ka ir noteiktas biežākās saslimšanas, kas ir cēloņi neauglībai. Parasti iemesls ir kombinēts un slēpjas gan sievietes, gan vīrieša faktorā. Tomēr var izšķirt šādas tipiskākās problēmas, ar ko saskaras pāri, kam ilgstoši neiestājas grūtniecība:

• ovulācijas iztrūkums, kas ir saistīts ar policistisko olnīcu sindromu, ar iedzimtu virsnieru garozas hiperplāziju, hiperprolaktinēmiju, hipertireozi, hiperandrogēmiju, aptaukošanos. Šīs situācijas ir iespējams ārstēt. Ilgstošs ovulācijas iztrūkums visbiežāk ir iemesls patoloģiskai dzemdes iekšējā slāņa attīstībai, endometriju hiperplāzijai un polipu veidošanai. Ja neauglības ārstēšanas laikā tiek atklāts polips, nepieciešama operācija, kuras laikā tiek evakuēti un izmeklēti nepareizie audi.

• iedzimtas patoloģijas, piemēram, divragu dzemde, dzemde ar starpsienu, olvadu iztrūkums vai patoloģiskas to izmaiņas. Ja ir būtiskas izmaiņas olvados, to funkcionalitāti atgriezt nav iespējams – caurlaidīgumu uz īsu brīdi var atjaunot, tomēr atjaunot olvada spēju novirzīt apaugļotu olšūnu līdz dzemdei nav iespējams. Ja olvadi ir būtiski izmainīti, tie ir jālikvidē.

• endometrioze. Ja tā ir 1.–2. stadijā, tā ir viegli ārstējama, taču endometriozes 3.–4. stadija bieži prasa neauglības ārstēšanu ar medicīnisko apaugļošanu. Endometriozes simptomi ir sāpes vēdera lejasdaļā, tuvojoties menstruācijām, menstruāciju pirmajā dienā, sāpes mīlējoties noteiktās pozās, asiņaini izdalījumi urinējot un izkārnījoties. Endometriozes 3. un 4. stadiju var vizualizēt ultrasonogrāfiski, bet 1. un 2. stadija ir grūtāk pamanāma un līdz ar to diagnosticējama.

• vīriešiem auglību negatīvi ietekmē aptaukošanās, hronisks stress, nepareizs uzturs, hormonālās disfunkcijas. Tas viss var rosināt spermas izmaiņas. Mūsdienās ir daudz vīriešu, kam spermā nav spermatozoīdu.

JA IEMESLU NEVAR TIK ĀTRI ATRAST

Reti, tomēr ir gadījumi, kad neauglības iemeslu nevar tik ātri atrast. Tādi ir apmēram 10% no visiem pāriem, kas meklē palīdzību neauglības ārstēšanā, un šim skaitam ir tendence samazināties. Tajos gadījumos, kad iemeslu nevar atrast, neauglību ārstē ar medicīnisko apaugļošanu, vislabāk kombinējot ar ārsta psihoterapeita konsultācijām.

Apmēram 30% no šādiem gadījumiem, kad neauglībai nevar atrast iemeslu, ir saistīti ar psihosomatiku, bet pārējie – ar iedzimtiem dzimumšūnu defektiem vai izmainītu sievietes endometrija receptivitāti jeb sievietes iekšējā dzemdes slāņa spēju uzņemt embriju noteiktajā cikla dienā pēc ovulācijas. Tradicionāli 5. dienā pēc ovulācijas dzemdei būtu jāvar uzņemt embriju, kas atbilst 5. attīstības dienai, taču ir sievietes, kurām šī receptivitāte ir izmainīta. Piemēram, dzemde spēj uzņemt embriju 4. vai 6. dienā pēc ovulācijas. Endometrija receptivitāte nav tikai morfoloģiskas pārmaiņas, tās ir ģenētiskas izmaiņas, un tās var noteikt tikai ar speciālu ģenētisko testu. Tā kā šī analīze ir ļoti dārga, neauglības ārstēšanas vadlīnijas paredz, ka šis rādītājs ir jāskatās pēc divām neveiksmīgām medicīniskās apaugļošanas procedūrām.

Savukārt, ja medicīniskai apaugļošanai divas reizes ir neveiksmīgs rezultāts, neauglības iemesls tiek meklēts dziļāk. Reproduktoloģija attīstās lēcienveidā ļoti strauji, un arvien parādās jaunas metodes, palīgtehnoloģijas, inkubatori, medikamenti, ar kuriem ārstēt neauglību.

VEIKSMĪGAS MEDICĪNISKĀS APAUGĻOŠANAS IESPĒJAMĪBA

Latvijā rezultāti veiksmīgām medicīniskajām apaugļošanām ir augstāki nekā vidēji Eiropā: Eiropā par labu tiek uzskatīta 33–40% efektivitāte, bet Latvijā šis rādītājs ir 56–59%. Tas skaidrojams ar to, ka Latvijā jau izsenis šī joma ir bijusi privāto klīniku pārziņā. Tas ļāvis klīnikām iegādāties pašu labāko tehnisko nodrošinājumu, kas pasaulē ir pieejams, jo privātajām iestādēm nav jāievēro sarežģītas iepirkumu procedūras. Tāpat Latvijā atbildību par pāra ārstēšanu parasti uzņemas viens ārsts, līdz ar to ārstēšanas process ir labāk izsekojams. Salīdzināšanai: mīlējoties tradicionāli, grūtniecība iestājas 8,4% gadījumos viena cikla laikā.

KAS IETEKMĒ AUGLĪBU

Ir daudz faktoru, kas ietekmē auglību – gan ģenētiski noteikti, gan dzīvesveida raisīti. Varētu teikt, ka visa dzīve ietekmē spēju radīt bērnu. Arī mūsdienu tendence plānot grūtniecību pēc 35 gadu vecuma sasniegšanas, kad samazinās auglības spējas, bet pieaug citas saslimšanas, saasina auglības jautājumus. Viss cilvēka ķermenis ir saistīts, līdz ar to neauglībai var būt daudz iemeslu, piemēram:

• Aptaukošanās gadījumā ķermenī ir liels daudzums tauku šūnas, bet tajās ir daudz estrogēnu. Sieviešu gadījumā tas rada atgriezenisko saiti un bloķē folikulu stimulēšanu. Līdz ar to arī uzturs, kas veicina aptaukošanos, var izraisīt auglības traucējumus.

• Samazināta fiziskā aktivitāte kā aptaukošanās veicinātājs.

• Pārmērīga kofeīna lietošana rada stresam līdzīgu reakciju, ķermenī pārmērīgi izstrādājas adrenalīns, taču tas var bloķēt auglību.

• Nesabalansēts miega un atpūtas režīms. Vēlama emocionāli līdzsvarota dzīve, kur samērota darba un privātās dzīves aktivitāte.

• Netieša sēklinieku sildīšana, piemēram, nēsājot pārāk apspiestas bikses vai lietojot automašīnas sēdekļa apsildi. Sēklinieku veselībai labāk būs, ja tie atradīsies vēsumā un tiem brīvāk pieplūdīs gaiss. Sēkliniekus var sildīt arī varikozās vēnas, kas var rasties no pārmērīga sēdošā darba.

• Sievietēm pārmēru plāna vai īsa apģērba nēsāšana vēsajā laikā var provocēt urīnceļu infekcijas.

• Ievērojams dzimumpartneru skaits – jo vairāk dzimumpartneru, jo lielāka iespēja, ka ir pārslimota kāda no seksuāli transmisīvajām slimībām. Tiek uzskatīts, ka partneru skaits virs četriem palielina iespēju, ka sieviete ir slimojusi ar hlamīdijām.

• Autoimūnās saslimšanas.

• Endometrioze.

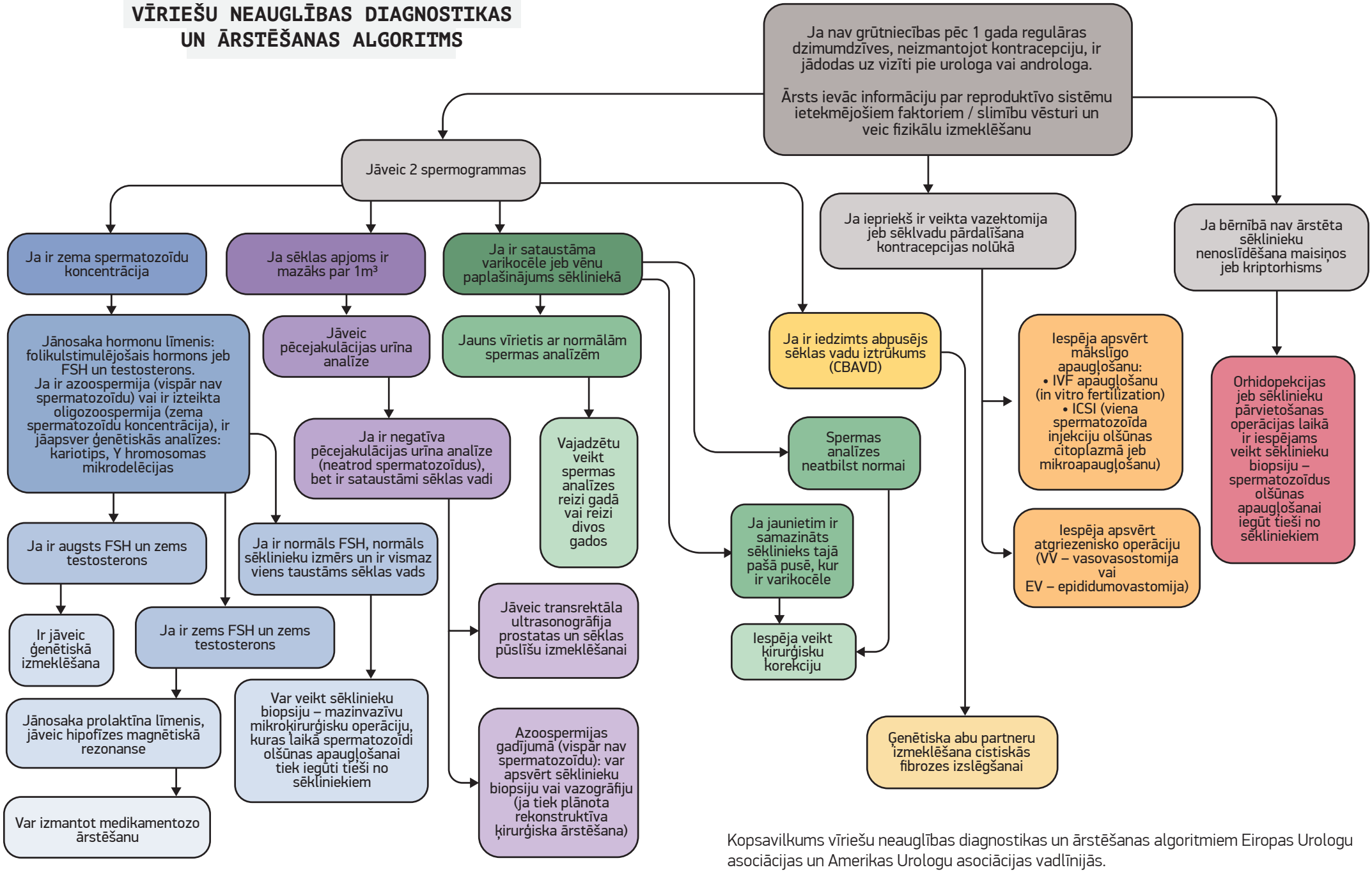
• Hroniski iekaisumi.

KAD IR PAR VĒLU?

Mūsdienās arī sievietes menopauzē var iznēsāt bērniņu, taču jāapzinās, ka tas var radīt zināmus riskus veselībai. Latvijā likumdošana nereglamentē, līdz cik gadu vecumam ir atļauts palīdzēt pāriem ar grūtniecības iestāšanos. Klīnikas pašas var to noteikt savos iekšējās kārtības noteikumos. Tendences rāda, ka sievietēm vecumā virs 44 gadiem medicīniskajai apaugļošanai parasti netiek izmantotas savas olšūnas, bet tiek lietotas donores olšūnas. Tieši pateicoties donoru olšūnām, daudzos gadījumos arī sievietes menopauzē var kļūt par mātēm. Tomēr ir situācijas, kad grūtniecība nebūs iespējama – piemēram, ja ir notikušas neatgriezeniskas dzemdes izmaiņas, kuru gadījumā nevar iegūt grūtniecību. Lai arī spermatoģenēzi var diezgan pamatīgi stimulēt, arī šajā jautājumā vīrieša vecums var būt svarīgs faktors. Pētījumi rāda, ka vīriešiem pēc 43 gadu vecuma pieaug hromosomu patoloģiju risks. Pierādīts, ka ar vīrieša vecumu pieaug autisma risks bērnam.

Tāpēc, ārstējot neauglību, svarīgi ir atcerēties, ka veiksmīgas grūtniecības un dzemdību gadījumā bērniņš ir arī jāuzaudzina. Reizēm grūtniecība neiestājas, ja ir pārmērīga tendence uz perfektumu, un tas var izraisīt emocionālu bloku. Ieteikums būtu dzīvot veselīgi, vienlaikus pārāk neieciklēties uz perfektumu.

VĪRIEŠU NEAUGLĪBAS DIAGNOSTIKAS UN ĀRSTĒŠANAS ALGORITMS



Kopsavilkums vīriešu neauglības diagnostikas un ārstēšanas algoritmiem Eiropas Urologu asociācijas un Amerikas Urologu asociācijas vadlīnijās.

(Trost, L. W.; Nehra, A. Guideline-based management of male infertility: Why do we need it? Indian J Urol 2011; 27: 49–57.)

DZĪVESVEIDS MAZUĻA PLĀNOŠANAS LAIKĀ

Konsultē: Dace Rezeberga, Rīgas Stradiņa universitātes profesore un ginekoloģe, Rīgas Dzemdību nama galvenā ārste un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galvenā speciāliste dzemdniecībā un ginekoloģijā

Jā, mēs vēlamies mazuli! Šī doma var būt patīkami satraucoša, jo, pieņemot šādu lēmumu, dzīve var mainīties diezgan krasi. Taču priekam un patīkamajam satraukumam seko jautājumi – vai un kā jāmaina dzīvesveids, ja plāno mazuli? Vai ir lietas, ko, plānojot mazuli, nedrīkst darīt, un vai pirms tam ir jāiet pie ārsta?

Grūtniecības plānošana ir piemērots laiks, lai pārskatītu savu dzīvesveidu, uzlabotu dzīves kvalitāti un saglabātu šos paradumus arī pēc mazuļa piedzimšanas. Ja nav bijusi motivācija sevis dēļ ieviest pārmaiņas dzīvē, iespējams, bērna dēļ to būs vieglāk izdarīt. Izvērtējot ģimenes dzīvesveidu grūtniecības plānošanas periodā, iespējams, tas būs jāmaina uz visiem laikiem ne tikai vienam no vecākiem, bet abiem partneriem, lai vēlāk bērns ienāktu ģimenē ar veselīgiem dzīvesveida paradumiem. Ģimenes veselīga dzīvesveida paradumi, mazuli plānojot, gaidot un viņam piedzimstot, var potencēt labāku bērna attīstību. Ir svarīgi abi šie aspekti – gan tas, ko mēs bērnam ieprogrammējam, viņu gaidot un plānojot, gan arī tas, ar ko bērns sastopas, nonācis dzīvē.

HRONISKAS SLIMĪBAS UN SIEVIETES SVARS

Pacientiem ar hroniskām saslimšanām pirms bērna plānošanas būtu jāapmeklē ārsts, lai panāktu maksimāli labu slimības kontroli pirms grūtniecības iestāšanās. Iespējams, var nākties mainīt medikamentus, jo ir medikamenti, kas nav savietojami ar grūtniecību. Varbūt ir jāpalielina medikamentu devas. Lai grūtniecība būtu veiksmīgāka, svarīgi, lai grūtniecības sākumā sievietei būtu normāls svars. Ja svars ir paaugstināts, pirms grūtniecības iestāšanās vēlams to normalizēt. Tas ir būtiski, jo patoloģisks svars vai patoloģisks svara pieaugums var atstāt iespaidu uz augļa attīstību. Paaugstināts svars bieži saistās arī ar cukura vielmaiņas traucējumiem grūtniecības laikā, un tas ietekmē bērna attīstību.

DZĪVESVEIDA REKOMENDĀCIJAS

Domājot par dzīvesveida rekomendācijām, plānojot mazuli, būtu vērts savu dzīvesveidu pārskatīt no dažādiem aspektiem, bet jo īpaši jāvērtē kaitīgo ieradumu klātbūtne topošo vecāku dzīvē, uztura un kustību paradumi. Tāpat atsevišķi jāvērtē stresa faktors, kas mūsdienās diemžēl ir bieža problēma tieši vīriešiem.

1. KRITISKI JĀPĀRSKATA KAITĪGI IERADUMI – vēl pirms grūtniecības iestāšanās būtu vēlams abiem partneriem atmest smēķēšanu, izvairīties no alkohola lietošanas, arī narkotisko vai citu apreibinošo vielu lietošanas – tās ar grūtniecību ir nesavietojamas. Nevajadzētu domāt par smēķēšanu kā par neatmetamu lietu. Smēķēšanai ir daudzveidīga nelabvēlīga ietekme – sievietei tā ietekmē asinsriti dzemdē, maksts mikrofloru, vēlāk augļa augšanu. Ir novērots, ka, ja smēķē abi, tad vienam no partneriem atmest smēķēšanu ir ļoti grūti, turklāt vienlīdz lielu ļaunumu nodara pasīvā smēķēšana, atrodoties piesmēķētās telpās. Tāpēc ieteicams to vienlaikus darīt abiem topošajiem vecākiem. Tāpat būtu jāpārskata alkohola patēriņš – ar mērķi to maksimāli samazināt. Brīdī, kad grūtniecība ir iestājusies, sievietei būtu pilnībā jāatsakās no alkohola – neviena, pat vīna glāze, nav droša deva grūtniecei. Saprotams, ļoti daudz kas ir atkarīgs no katra cilvēka ģenētikas, bet to, kā kaitīgās vielas ietekmēs augošo mazuli, nav iespējams paredzēt. Ir redzams, ka dažkārt spiedīgos apstākļos auguši un dzimuši bērni piedzimst sveiki un veseli, bet citur tuvu ideālos apstākļos dzimušie jau piedzimst ar problēmām. Ģenētikai ir liela loma potencēt vai novērst nelabvēlīgās ietekmes. Laikā, kad menstruācijas jau kavējas, ir jāiestājas sarkanajai aizlieguma līnijai attiecībā uz smēķēšanu un alkoholu, kā arī citu apreibinošo vielu lietošanu.

2.UZTURA PARADUMI. Plānojot grūtniecību un jau grūtniecības agrīnajā stadijā, ļoti svarīgi sievietei ir saņemt sabalansētu uzturu. Ja sieviete ir vesela, ēd sabalansētu uzturu un neizslēdz no savas ēdienkartes nekādas atsevišķas produktu grupas, tad kompleksie vitamīni, plānojot grūtniecību, papildus nav jāuzņem. Jāatceras, ka katram organismam ir individuālas vajadzības, kas atkarīgas no cilvēka uztura paradumiem, dzīvesveida, nodarbošanās, svara un citiem faktoriem. Sabalansēts – tas ir konkrētam indivīdam piemērots – uzturs. Savukārt, ja ir problēmas uzņemt sabalansētu uzturu, palīgā var nākt grūtniecēm paredzētie vitamīni. Tos izvēloties, jāseko vitamīnu sastāvam, īpaši pievēršot uzmanību folskābes un joda saturam. Nav tā, ka sievietei ir jālieto viss pieejamais vitamīnu klāsts, bet tikai tas, kas katram indivīdam ir vajadzīgs. Vasarā noteikti var, pareizi sabalansējot uzturvielas, pilnvērtīgi uzņemt visus mikroelementus un vitamīnus, kas nepieciešams kā māmiņai, tā auglim. Reizēm noder uztura speciālista padoms.

Tomēr ir elementi, kas grūtniecības plānošanas posmā ir nepieciešami ikvienai sievietei:

- **Folskābe un jods – trīs mēnešus pirms grūtniecības iestāšanās**

Folskābe un jods topošajām māmiņām ir svarīgi, lai nodrošinātu veiksmīgu augļa attīstību. Folskābes uzņemšana mazina risku topošā bērna nervu caurulītes defektu attīstībai, bet jodam ir būtiska nozīme augļa centrālās nervu sistēmas attīstībā. Ja grūtniecības laikā tiek uzņemts mazāks joda daudzums, iespējams, bērna garīgā attīstība nesasniegs maksimālo intelektuālo ģenētisko iespēju. Augļa agrīnajos attīstības periodos, kad sieviete vēl nenojauš par grūtniecību, joda un folskābes daudzumam ir jau jābūt pietiekamam, tāpēc ir rekomendācijas trīs mēnešus pirms grūtniecības iestāšanās uzņemt vismaz četrus miligramus folskābes un 250 mikrogramu joda dienā. Ar uzturu var uzņemt ap 100 mikrogramu joda, tāpēc pārējais ir jāuzņem papildus.

- **D vitamīns – kā jebkuram cilvēkam**

Sievietei, kura plāno grūtniecību, ziemas periodā jāuzņem papildus D vitamīns rekomendētajās devās, lai izslēgtu tā deficītu. Arī vīrietim būtu jāsaņem papildus šis

vitamīns. Jāņem vērā, ka cilvēkiem ar lielāku svaru būs nepieciešamība uzņemt lielāku D vitamīna daudzumu.

• Zivju produkti vai Omega-3
Ja sievietes uzturā vismaz divas reizes nedēļā nav iekļautas zivis, papildus jālieto polinepiesātinātas taukskābes – kāds no zivju eļļas izstrādājumiem.

3. KUSTĪBAS. Šodienas problēma nereti ir pārāk mazkustīgs dzīvesveids, kas korelē ar lieko svaru, un tas savukārt nav labvēlīgs, lai iestātos grūtniecība. Tāpēc veselīga kustību slodze būtu vēlama ikvienam, arī abiem partneriem, kas plāno mazuli. Tām sievietēm, kas līdz grūtniecības plānošanai nav bijušas fiziski aktīvas, plānošanas laiks varētu būt pagrieziena punkts, kad sākt fiziski aktīvāku dzīvesveidu. Vienkāršs veids, kā palielināt fizisko aktivitāti, ir izvēlēties visur doties ar kājām. Svarīgi piedomāt pie tā, lai būtu regulāra aerobā slodze vismaz 30 minūtes ik dienu. Paškontrolei ļoti palīdz un motivē viedie rokas pulksteņi.

Grūtniecības plānošanas laikā fiziskā slodze nav jāierobežo – tā var palikt iepriekšējā apjomā līdz pat brīdim, kad iepriekšējā slodze kļūst par augstu. Topošajai māmiņai ar savu aprūpes sniedzēju ir jāizvērtē, kuras aktivitātes ir un kuras nav vēlams saglabāt, piemēram, jāšana un kalnu slēpošana ir sporta veidi ar lielāku traumatisma risku.

KONTRACEPCIJAS ATMEŠANA

Tiem topošajiem vecākiem, kuri lieto drošas izsargāšanās metodes – pretapaugļošanās tabletes vai intrauterīnos kontraceptīvos līdzekļus (spirāles) –, būtu vēlams pirms grūtniecības iestāšanās sagaidīt vienu līdz trīs menstruālos ciklus bez grūtniecības iestāšanās. Tomēr, ja grūtniecība iestājas ātrāk, tas nenozīmē, ka tā būs apdraudēta.

VAI NEPIECIEŠAMS GINEKOLOGA APMEKLĒJUMS?

Pirms grūtniecības plānošanas ir ieteicams profilaktiski apmeklēt ginekologu, lai noskaidrotu vairākus rutīnas jautājumus, piemēram, vai laikus ir veikts dzemdes kakla vēža skrīnings (grūtniecības laikā var būt mazāk ticamas analīzes fizioloģisko pārmaiņu dēļ), vai nav kādas akūtas dzimumceļu infekcijas, lai pārbaudītu maksts skābumu un mikrofloru. Savukārt sonogrāfiju vai asins analīzes parasti nenozīmē, ja vien nav atsevišķu sūdzību. Tas, ko ārsts pārbauda, atkarīgs no sievietes vecuma, dzīvesveida, slimību vēstures. Ja ir kādi riska faktori vai anamnēzē bijušas neveiksmīgas grūtniecības, tad nepieciešamos izmeklējumus nozīmē atsevišķi. Grūtniecību ieteicams uztvert kā fizioloģisku procesu un to pārlieku nemedikalizēt.

DAŽĀDU RISKU NOVĒRTĒJUMS

Lai arī grūtniecība ir fizioloģisks process, ir lietas, par kurām ir vērts aizdomāties:

• Vai tuvākajā laikā ir ieplānota vakcinācija
Jāpārdomā, vai netuvojas laiks, kad pienākusi kārtējā ērču encefalīta vai difterijas, gripas vai cita pote.

Ja iespējams, labāk vakcināciju ieplānot laikus, jo jāņem vērā dažādu vakcīnu darbības principi un tas, cik ātri veidojas imunitāte. Imūnā reakcija grūtniecības laikā arī var būt vājāka, jo to nosaka fizioloģiskās pārmaiņas grūtnieces imūnsistēmā.

• Vai sieviete ir izslimojusi masaliņas un vējbakas
Tām sievietēm, kas nav potētas pret masaliņām vai vējbakām un zina, ka šīs slimības nav izslimotas, būtu vērts izrunāt šos jautājumus ar savu ārstu – iespējams, jānoskaidro antivielu daudzums asinīs un, ja tas ir nepietiekams, var apsvērt domu par vakcināciju. Saslimt ar šīm slimībām grūtniecības laikā nav vēlams. Īpaši bīstams ir masaliņu vīruss un var izraisīt augļa attīstības anomālijas.

• Grūtniecība bija iestājusies, taču izdzēru glāzi vīna
Lai cik plānota būtu grūtniecība, ne vienmēr izdodas ievērot visas rekomendācijas. Gadās, ka laikā, kad grūtniecība jau ir iestājusies, bet tas vēl sievietei nav zināms, ir izdzerta kāda glāze vīna. Vērts zināt, ka paiet apmēram septiņas dienas, kamēr apaugļotā olšūna ieligzdojas. Šajā brīdī auglis vēl ir neatkarīgs no dažādām vielām mātes asins cirkulācijā. Alkohola lietošana mērenā apjomā šajā laikā augļa attīstību tik ļoti neietekmēs, taču, kolīdz ir zināms par grūtniecību, sievietei alkohola lietošana ir jāpārtrauc.

ĪPAŠI VĪRIETIM

Mūsdienās vīriešiem mēdz būt neauglības problēmas, kas bieži ir dzīvesveida rezultāts. Plānojot mazuli, vēlams atmest smēķēšanu, ierobežot alkohola lietošanu, sabalansēt uzturu, uzturēt regulāru fizisko slodzi. Arī stresa faktors, ko nereti mēdz piedzīvot vīrieši, ietekmē auglību. Ja vīrietis ir vesels, nevajadzētu uz viņu raudzīties caur neauglības prizmu. Topošajam tēvam jāievēro veselīgs dzīvesveids, ziemas periodā jālieto D vitamīns, ja iespējams, uzturā jālieto jodētais sāls, bet kopumā sāls patēriņu vajadzētu ierobežot.

EPIĢENĒTISKĀ PROGRAMMĒŠANA

Lai novērstu neinfekcijas slimību attīstību nākamajām paaudzēm, mūsdienīgs skatījums uz nākamo paaudžu veselību ir epiģenētiskā programmēšana. Tādas saslimšanas kā hipertensija, aptaukošanās, diabēts ir cieši saistītas ar mūsdienu Rietumu civilizācijas dzīvesveidu, kas bieži iet roku rokā ar paaugstinātu svaru, mazkustīgu dzīvesveidu un nesabalansētu uzturu. Jau ar savu dzīvesveidu iespējams nodrošināt, ka nākamajām paaudzēm būs mazāks risks uz šādām saslimšanām.

Piemēram, izplatīts kļūst gestācijas jeb grūtnieču diabēts. Ja grūtniece cieš no gestācijas diabēta, tas nozīmē, ka viņas organismā netiek adekvāti kontrolēts cukura līmenis. Rezultātā paaugstinās glikozes līmenis asinīs, glikoze šķērso placentu un nonāk pie mazuļa, bet augļa organisms to sajūt un sāk pastiprināti izstrādāt insulīnu. Ja tas ir ievērojamā apjomā, mazuļa aizkuņģa dziedzeris iemācās strādāt paaugstinātas glikozes apstākļos vēl tikai, mātes vēderā esot. Mazulis izaug liels, viņam būs grūtāk piedzimt, var būt daudz tauku, vielmaiņa auglim jau ir izmainīta. Mazulim var būt diagnoze – gestācijas diabēta sindroms. Šādā gadījumā jau ir notikusi epiģenētiskā programmēšana. Tas nozīmē, ka nav mainīts mazuļa genoms, bet mainīts fenotips, kas nozīmē, ka visi stimuli, kas dzīvē būs saistībā ar vielmaiņu, var būt traucēti. Tāpēc ir tik svarīgi savus dzīvesveida paradumus sakārtot pirms grūtniecības iestāšanās, lai mazulis var ienākt ģimenē ar veselīgākiem paradumiem.

4. NODAĻA

ATBILDĪBA PAR VESELĪBU

Kļūstot par ģimeni, atbildība pret savu veselību ir arī atbildība pret savu ģimeni. Tas, lai tu būtu vesels, vairs nerūp tikai tev pašam – tas rūp arī visai ģimenei, kura tevi mīl un sagaida, ka būsi spēka pilns un možs, lai par ģimeni gādātu un lolotu to.

ĢIMENES NOVĒRTĒJUMA TESTS: VAI ESAM ATBILDĪGI PAR SAVU VESELĪBU

Konsultē: Dr. med., Mg. sc. sal. Anda Ķīvīte-Urtāne, RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore

Veselība ir nozīmīgs cilvēka resurss, kas ļoti tieši ietekmē personas dzīves kvalitāti. Kad jūtamies labi – gan fiziski, gan mentāli –, tad taču varam darīt pat šķietami nepaveicamas lietas! Tomēr veselība prasa rūpes.

Veselība ir dinamiska, mainīga, un to ietekmē dažādi faktori: vide, dzīvesveids, ģenētika, organisma individuālās īpatnības, zināšanas un izpratne – veselības pratība, taču ir svarīgi ne tikai zināt un izprast, bet arī iekļaut savā dzīvē jēgpilnus un veselīgus paradumus.

KAS IR LABA VESELĪBAS PRATĪBA?

Lai gan mūsdienās pieejama plaša un daudzveidīga informācija par veselīgu dzīvesveidu, fizisko aktivitāšu un sabalansēta uztura nepieciešamību, par iespējām veikt dažādus izmeklējumus profilaktiski u.tml., tomēr paradumu pētījumi un veselības statistikas rādītāji apliecina – zinām mēs daudz, bet dažādu iemeslu dēļ darām maz. Laba veselības pratība nozīmē to, ka cilvēkam ir pieejama viņam saprotama informācija, viņš to spēj novērtēt un arī lietot, lai izdarītu secinājumus un pieņemtu lēmumus, kas saistīti ar veselības aprūpi, slimību profilaksi un veselības veicināšanu. Tikai tā ir iespējams saglabāt un uzlabot savas dzīves kvalitāti visa mūža garumā.

CILVĒKA VESELĪBAS TRĪS DIMENSIJAS

Aplūkojot cilvēka veselību kopumā, tiek izdalītas trīs dimensijas – fiziskā, psiholoģiskā un sociālā.

Fiziskā ir tā, par kuru rūpējamies un uztraucamies visvairāk, taču arī ne pietiekami. Fiziskā veselība nozīmē ne tikai ārstēt jau esošas kaites, bet arī veikt regulāras pārbaudes, lai iespējamās novirzes no normas atklātu vēl tad, kad tās tikko sākušās. Tāpat pie fiziskās veselības pieskaitāms veselīgs dzīvesveids, pietiekamas un atbilstošas fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs, pietiekamas un kvalitatīvas stundas miegam, sabalansēts laiks darbam un atpūtai utt.

Psiholoģiskā veselība ietver sapratni par sava ķermeņa psiholoģiskajām un emocionālajām vajadzībām, kā arī spēju īstenot šīs vajadzības. Tas nozīmē arī iespēju izvēlēties un saņemt, piemēram, vakcīnas, doties uz vizīti tieši pie izvēlētā ārsta vai uz izvēlēto klīniku; nekas netiek uzspiests vai liegts. Psiholoģiskā veselība un labklājība ir spēja domāt, paust emocijas, sazināties savā starpā, strādāt un baudīt dzīvi.

Sociālā dimensija ir cieši saistīta ar psiholoģisko, papildinot to ar brīvi pieejamu informāciju par tematiem, kas saistīti ar cilvēka veselību, brīvi pieejamiem medicīniskiem pakalpojumiem un medikamentiem, tostarp raugoties no finansiālā aspekta.

VESELĪGS UZTURS

Domājot par veselību kopumā un īpaši tad, ja divi cilvēki nolēmuši saistīt savas dzīves un radīt pēcnācējus, viena no nepieciešamībām ir veselīga uztura izvēle. Tas nenozīmē stingru diētu, kā joprojām nereti tiek uzskatīts, bet gan daudzveidīgu un sabalansētu uzturu, kurā iekļauti pārtikas produkti no visām uztura grupām, kas savukārt ļauj organismam uzņemt nepieciešamos vitamīnus, minerālvielas un citas bioloģiski aktīvas vielas. Veselīgs uzturs palīdz samazināt daudzu slimību attīstīšanās risku: sirds un asinsvadu slimības, audzējus, gremošanas sistēmas traucējumus, aptaukošanos, mutes dobuma saslimšanas un virkni citu, turklāt sirds un asinsvadu, kā arī onkoloģiskās slimības ir galvenie nāves cēloņi Latvijā cilvēkiem darbspējīgā vecumā. Pareiza uztura izvēle un pietiekamas fiziskās aktivitātes ieņem nozīmīgu lomu šo slimību profilaksē.

ATCERIES!

Strikti ēšanas ierobežojumi, atteikšanās no noteiktām pārtikas produktu grupām, kaloriju skaitīšana vai jebkura cita nepamatota un nesabalansēta diēta var atstāt negatīvas sekas uz cilvēka veselību. Ēdiens, piemēram, var kļūt par apmātību, jo nemitīgi jācīnās ar kāri pēc pārtikas, liedzot sev dabisku izsalkuma un sāta sajūtu un atstājot organismu bez svarīgām uzturvielām un enerģijas.

TESTS: VAI JUMS IR ĒŠANAS TRAUCĒJUMI?

Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās veselības traucējumi, kas izraisa arī fiziskās veselības traucējumus. Ir pierādīta saistība starp veselīgu un pilnvērtīgu uzturu un zemāku depresijas risku. Savukārt nepareiza un stingra diēta vai badošanās var palielināt gremošanas traucējumu risku, kā arī veicināt neveselīgu attieksmi pret ēdienu, kas var izraisīt psihiskus traucējumus, piemēram, anoreksiju un bulīmiju.

Anoreksija – psihisks traucējums, kam raksturīga ilgstoša un neveselīga novājēšana, apzināti ierobežojot ikdienā organismam nepieciešamo uzturvielu uzņemšanu.

Raksturīgākās pazīmes: spēcīgas bailes pieņemties svarā pat tad, ja svars ir nepietiekams; ilgstoša diētas ievērošana; straujš un ievērojams svara zudums; biežas garastāvokļa maiņas, trauksmains vai depresīvs garastāvoklis; pārspīlēta sportošana līdz spēku izsīkumam; menstruālā cikla traucējumi vai iztrūkums; īpaša intereses izrādīšana par ēdiena gatavošanu un izvairīšanās ēst kopā ar citiem cilvēkiem.

Bulīmija – nopietns, dzīvībai bīstams ēšanas traucējums ar pārmērīgu ēšanu, kam seko paša izraisīta vemšana, lai atbrīvotos no apēstās pārtikas.

Raksturīgākās pazīmes: īsā laika posmā tiek apēsts liels pārtikas daudzums; diurētisku un laksatīvu medikamentu lietošana; vemšana pēc maltītes; zobu emaljas bojājums; atteikšanās no laika pavadīšanas ar draugiem; pietūkums vaigu un žokļa apvidū; biežas fiziskās aktivitātes; pārlieku liela uzmanība tiek veltīta savam svaram, diētām un visam, kas ar to saistīts; depresijas izpausmes.

Kompulsīva pārēšanās jeb **atkarība no ēdiena** – biežas epizodes ar nekontrolētu ēšanu, kam seko liela vainas apziņa, depresīvas domas. Šis traucējums bieži noved pie liekā svara un aptaukošanās. Ja neārstē šo ēšanas traucējumu, tas var novest pie augsta holesterīna līmeņa, 2. tipa cukura diabēta, kardiovaskulārajām slimībām, hipertensijas, miega traucējumiem, lielas depresijas u.c. Kompulsīva pārēšanās vienlīdz bieži raksturīga gan vīriešiem, gan sievietēm.

Raksturīgākās pazīmes: ēd, kad nav izsalcis; ēd vienatnē; vainas apziņa pārēšanās dēļ; pārāk liela uzmanība veltīta savam svaram; depresija un garastāvokļa svārstības; apziņa, ka šāds ēšanas modelis nav normāls; straujš svara pieaugums.

Ortoreksija jeb apsēstība ar veselīgu uzturu. Raksturīgas neracionālas bailes no neveselīgas pārtikas un pārspīlēti veselīga uztura ievērošana. Tā sākas kā nevainīgi centieni ēst veselīgāk, kas pamazām pāriet apsēstībā.

Raksturīgākās pazīmes: kompulsīva produktu sastāvdaļu un uzturvērtības pārbaudīšana; pieaugošs satraukums par sastāvdaļu ietekmi uz veselību; kategoriska atteikšanās no vairākām ēdiena kategorijām, piemēram, cukura, ogļhidrātiem, piena produktuiem, gaļas u.c.; spēcīga nevēlēšanās vai nespēja ēst jebko citu kā dažus produktus, kuri tiek uzskatīti par "veselīgiem" vai "drošiem"; nervozitāte, ja "veselīgie" vai "drošie" produkti nav pieejami; īpaša intereses izrādīšana par citu cilvēku ēšanas paradumiem un to veselīgumu.

SVARĪGI!

Katru problēmu ir iespējams risināt, ja palīdzība tiek meklēta laikus! Lūdz palīdzību savam ģimenes ārstam vai jebkuram citam speciālistam, kam uzticies.

FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Tā ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, lai attīstītos, spētu atvairīt slimības, saglabātu mentālo veselību un pietiekami labas darbspējas. Arī ilgstošs fizisko aktivitāšu trūkums var kļūt par iemeslu dažādām hroniskām saslimšanām, turklāt jāņem vērā – tieši ģimene ir tā, kur bērns, sekojot vecāku piemēram, veidojas kā fiziski aktīvs vai mazkustīgs cilvēks. Nodrošināt to, lai ķermenis vismaz 30 minūtes dienā būtu nodarbināts, nebūt nav sarežģīti – ja kādam nepatīk skriet vai vingrot, savu ikdienas kustību nodrošināšanai var izvēlēties arī ritmiskas garas pastaigas.

PSIHISKĀ VESELĪBA

Pasaules Veselības organizācija (PVO) norāda, ka psihiskā veselība ir kas vairāk nekā tikai psihisko saslimšanu neesamība. Tas ir labklājības stāvoklis, kurā cilvēks realizē savas spējas, tiek galā ar ikdienas spriedzi, spēj produktīvi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas dzīvē. Cilvēks sastopas ar daudzveidīgiem sociāliem, psiholoģiskiem un bioloģiskiem faktoriem, kas ietekmē psihisko veselību – straujas pārmaiņas sabiedrībā, stress darba vietā, diskriminācija, neveselīgs dzīvesveids, vardarbība, izstumšana, sociālekonomisko apstākļu spiediens, saslimšanas un cilvēktiesību pārkāpumi.

TESTS: JUMS IR LABA PSIHISKĀ VESELĪBA:

ja esat aktīvs, enerģisks, ar pozitīvu paštēlu, jums ir veselīga ēstgriba un labs miegs, esat ieinteresēts sevī, apkārtējos cilvēkos un notikumos.

Depresija

Tā ir saslimšana, kas ietekmē emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Ikviens kādā dzīves brīdī var justies noskumis vai nelaimīgs, taču tas ne vienmēr nozīmē, ka sākusies depresija. Šīs saslimšanas biežākie simptomi ir pastāvīgi nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums, apātija, nespēja priecāties par lietām un notikumiem, kas agrāk sagādāja labsajūtu. Parādās nepamatota vainas sajūta, ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus.

Depresijas simptomi ir arī traucēts miegs, izmainīta apetīte, lēnīgums kustībās un domāšanā, sasprindzinājums, neizskaidrojamas fiziskas sūdzības – galvas vai muguras sāpes.

Daži no depresijas veidiem:

Trauksmaina depresija – depresīvu noskaņojumu pavada izteikta trauksme, nemiers un sasprindzinājums.

Atipiska depresija – mainīgs garastāvoklis, pastiprināta miegainība un apetīte.

Maskēta depresija – var izpausties ar fiziskām sūdzībām un izmainītu uzvedību, piemēram, vielu lietošanu, aizraušanos ar azartspēlēm, pārstrādāšanos.

Sezonāli garastāvokļa traucējumi – atipiskas depresijas simptomi rudenī un ziemā, kad ir saīsināts diennakts gaišais periods.

Pēcdzemdību depresija – sākas grūtniecības periodā vai gada laikā pēc dzemdībām. Sākotnēji tā var izpausties kā pēcdzemdību skumjas ar emocionalitāti, raudulību, aizkaitināmību, traucētu miegu. Pārsvarā pēcdzemdību skumjas izzūd dažu nedēļu laikā, taču daļai sieviešu šie simptomi ar laiku kļūst intensīvāki un pārvēršas depresijā, kas apgrūtina rūpes gan par bērnu, gan sevi pašu.

SVARĪGI!

Depresija ir ārstējama slimība, tāpēc jāvēršas pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Ne vienmēr ir vajadzīgi medikamenti, kas biedē daudzus saslimušos. Un pat, ja tie ir vajadzīgi, tie ir inovatīvi līdzekļi.

PĀRBAUDES, KURAS PIEEJAMAS IKVIENAM!

Pat mūsu informatīvi bagātajā laikmetā tikai maza daļa cilvēku izmanto valsts sarūpētās iespējas sekot līdzi savam veselības stāvoklim profilaktiski. Nav svarīgi, cik cilvēks ir jauns un cik labi jūtas fiziski un mentāli, asinsanalīžu rādījumi vai, piemēram, plaušu rentgens ir jāizpēta katram. Īpaši svarīgi veikt sava organisma "auditu" ir tad, ja tiek plānots ģimenes pieaugums.

TESTS: KĀDAS PĀRBAUDES IR JĀVEIC

- Asinsanalīzes. Reizi gadā jālūdz savam ģimenes ārstam norīkojums veikt pilnu asins ainu, tostarp, lai noteiktu cukura līmeni asinīs, holesterīnu, aknu rādītājus, vairogdziedzera hormonu u.c. Ģimenes ārsts ieteiks individuāli nepieciešamās pozīcijas.

- Ginekologs. Vizīte reizi divos gados, ja nav nekādu sūdzību – menstruālais cikls ir stabils, nav diskomforta maksts apvidū, niezes vai neparastu izdalījumu, nav periodisku sāpju un citu sūdzību, kas varētu liecināt par kādu problēmu.

- Urologs. Ja vīrietis ir vesels un jūtas labi, pirmo urologa apmeklējumu var plānot 45 gadu vecumā, savukārt pēc 50 gadu vecuma pie urologa jādodas reizi gadā.

- Vēža skrīningi. Krūts, dzemdes kakla un zarnu vēzis agrīnās slimības stadijās visbiežāk neizraisa nekādas sūdzības, tāpēc bieži vien cilvēks par diagnozi uzzina tikai tad, kad slimība jau izplatījusies organismā un par savu klātesamību signalizē ar simptomiem. Vēža skrīninga izmeklējumi sniedz iespēju regulāri pārliecināties par savu veselības stāvokli, palīdz atklāt slimību pēc iespējas agrīni, kad to var pilnībā izārstēt. Turklāt šīs pārbaudes ir valsts apmaksātas.

• Krūts vēža skrīnings – sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem reizi divos gados uz deklarēto dzīvesvietas adresi tiek nosūtīta uzaicinājuma vēstule veikt valsts apmaksātu krūts vēža profilaktisko pārbaudi mamogrāfiju. Vēstule kalpo kā nosūtījums pārbaudes veikšanai, un tā ir derīga divus gadus līdz nākamās uzaicinājuma vēstules saņemšanas brīdim.

• Dzemdes kakla vēža skrīnings – iespēja veikt ikvienai sievietei vecumā no 25 līdz 70 gadiem. Reizi trijos gados uz sievietes deklarēto adresi tiek nosūtīta vēstule ar aicinājumu ierasties uz dzemdes kakla vēža profilaktisko izmeklējumu. Vēstulē ir norādītas dzīvesvietai tuvākās ārstniecības iestādes, kurās pārbaude veicama. Vēstule kalpo kā ārsta nosūtījums pārbaudes veikšanai.

• Zarnu vēža skrīnings – no 2021. gada 1. janvāra valsts apmaksātu zarnu vēža profilaktisko pārbaudi reizi divos gados var veikt sievietes un vīrieši vecumā no 50 līdz 74 gadiem. Uzaicinājuma vēstule netiek nosūtīta. Lai saņemtu valsts apmaksātu testu un informāciju par izmeklējuma veikšanu mājas apstākļos, jāvēršas sava ģimenes ārsta praksē.

- Krūšu pārbaude līdz 50 gadu vecumam:

• pašpārbaude, ko veic neatkarīgi no vecuma reizi mēnesī no 5. līdz 10. menstruālā cikla dienai, rūpīgi iztaustot katru krūti un abas paduses.

• ultrasonogrāfija būtu jāveic reizi gadā jaunām sievietēm līdz 35 gadu vecumam. Ja ir sūdzības, tad izmeklējums veicams ātrāk.

- Plaušu rentgens jeb fluorogramma. Reizi gadā būtu jāveic katram, arī gados jauniem cilvēkiem.

Viss uzskaitītais ir minimums, kas būtu veicams savas veselības labā, taču noteikti pārrunājiet ar ģimenes ārstu, vai ģimenes anamnēzes dēļ jums būtu nepieciešamas vēl kādas pārbaudes.

EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS HIGIĒNA

Konsultē: Artūrs Utināns, ārsts psihoterapeits, psihiatrs, RSU docents

Emocionālā veselība palīdz būt veselam ķermenim un dara možu cilvēka garu. Tieši emocionālā labsajūta ir kā atslēga laimīgai, priekpilnai dzīvošanai – arī kopā dzīvošanai –, taču tā ir jālolo, lai krīzes brīdī neapdullinātu apjausma, ka mūsu mentālā veselība ir gaužām sasirgusi, jo nav pienācīgi aprūpēta.

KĀ ZINĀT, KA AR MENTĀLO VESELĪBU VISS KĀRTĪBĀ?

Ir daudz dažādu teoriju un kritēriju, pēc kurām vērtēt mentālo veselību. Šajā rakstā aplūkoti Amerikas Psihiatru asociācijas noteiktie mentālās veselības kritēriji, kuru pamatā ir divi galvenie punkti un to apakšpunkti.

1. Es patība.

Apakškritēriji:

• **identitāte** – cilvēks saprot sevi, savas emocijas, spējas, apzinās talantus un dzīves motīvus. Viņam nav šaubu par savu seksuālo orientāciju, dzimumidentitāti, viņš zina, ko vēlas dzīvē sasniegt, un atpazīst plašu emociju gammu. Cilvēkam ir tā sauktā emocionālā inteliģence.

• **mērķtiecība** – cilvēks saprot, ka, piemēram, varētu būt labs mūziķis, un viņš spēj realizēt šo savu ieceri. Tātad cilvēks ar labu mentālo veselību spēj sasniegt savus dzīves mērķus, jo uzstādītā latiņa nav ne par zemu, ne par augstu.

2. Interpersonālās attiecības.

Apakškritēriji:

• **empātija** – spēja pareizi saprast citu cilvēku motīvus un emocijas, rīkojoties tā vai citādi. Piemēram, sabiedrībā populārās sazvērestības teorijas apliecina, ka daudziem ir sliktas empātijas spējas, jo tiek nepareizi interpretēta citu cilvēku rīcība, iespējamie motīvi, mērķi u.tml. Empātijas kritērijā ietilpst spēja pieņemt cita cilvēka viedokli pat tad, ja tas ir krasi atšķirīgs no paša uzskatiem. Empātija nozīmē arī to, ka cilvēks saprot – viņa uzvedība ļoti tieši ietekmē to, kā citi attieksies pret viņu. Piemēram, saprot, kāpēc otrs ir apvainojies, negrib sazināties vai ir kādas citas reakcijas. Pretējs piemērs, kad cilvēks saka – mani neviens nemīl! Tas atspoguļo nesapratni par to, kāpēc mani neviens nemīl, kāpēc ar mani neviens nevēlas veidot attiecības. Ģenētiski visi cilvēki taču ir vienādi – visiem ir galva un kājas, visiem ir smadzenes, bet mani neviens nemīl. Tad jāuzdod sev jautājums, ko tu tādu dari citiem, ka neviens negrib ar tevi draudzēties? Un godīgi jāatbild.

• **intimitāte** jeb spēja atklāties, atvērties. Dziļākais intimitātes kritērijs ir romantiskajās attiecībās, un tā ir spēja atklāt sevi partnerim pat visslēptākajās detaļās. Cilvēks ne tikai saprot, apzinās savas pozitīvās un negatīvās emocijas, bet var arī tās atklāt partnerim – savas fantāzijas par nākotni, mīlestības un seksuālās fantāzijas. Visu.

Ja minētie četri kritēriji labi funkcionē, var teikt, ka cilvēkam ir laba mentālā veselība.

KĀ ZINĀT, KA TOMĒR NAV LABI?

1. kritērijs – pozitīvo emociju pārsvars. Ja labā, patīkamā ir daudz vairāk nekā sliktā, tad situācija ir laba. Katrs cilvēks piedzīvo arī visu negatīvo emociju gammu, taču pozitīvajam ir jābūt dominējošam. Ja notiek otrādi un ikdienā pārsvaru gūst negatīvās emocijas gan sajūtās, gan attiecībās, tas ir bīstams signāls. Varētu teikt, – jo vairāk negatīvo emociju, jo vairāk cilvēks attālinās no ideālās psihiskās veselības kritērijiem. Bīstamās emocijas: bailes, trauksme, kauns, vainas apziņa, dusmas, bieža apvainošanās, greizsirdība, skaudība, nicinājums vai riebums pret apkārtējiem.
Kādam prevalēs vienas emocijas – riebums, nicinājums, citam dominēs kauns, vainas apziņa vai, piemēram, bieža apvainošanās. Tas liecina par emocionālo nelabsajūtu. Vēl šai kategorijai var pievienot ne mazāk svarīgo interpersonālo labsajūtu. Ja cilvēks ir neapmierināts ar sevi un arī ar savu partneri, draugiem, kolēģiem, priekšnieku, tad ir pamats uzskatīt, ka viņa mentālā veselība ir apdraudēta.

2. kritērijs – nespēja atpazīt savas emocijas vai arī spēja savas emocijas atpazīt daļēji. Šādā gadījumā cilvēkam ir slikta emocionālā inteliģence. Parasti šādi trūkumi izpaužas somatiski. Tas ir situācijās, kad cilvēks iet pie ārsta ar kādām sūdzībām, bet nekādas organiskas saslimšanas viņam neatrod – asinsrite ir normāla, arī holesterīna un cukura līmenis asinīs ir normas robežās, nav ne onkoloģisku slimību, ne kādas citas nopietnas kaites, pat D vitamīns ir pietiekams, taču cilvēks jūtas slikti. Tā ir psihosomatika.

3. kritērijs ir uzvedības traucējumi – tā nav progresīva, uz pozitīviem mērķiem vērsta, bet ir:
***pašdestruktīva** – anoreksija, alkohola lietošana, smēķēšana u.c., tostarp pat suicidāli draudi, piemēram, vēnu griešana, riskanta braukšana ar auto, riskants sekss u.tml.
***destruktīva pret citiem** – fiziska vai verbāla agresija, greizsirdība, kas izpaužas fiziskā varmācībā, partnera kontrolēšana un cita riskanta uzvedība, kad cilvēks dažādos veidos pakļauj briesmām savu un līdzcilvēku veselību.

SVARĪGS MENTĀLO PROBLĒMU SIGNĀLS – ATKARĪBAS

Alkohols, arī smēķēšana, mantkārība, narkotikas, ēšanas atkarības vai azartspēļu atkarība, kādas seksuālās atkarības, tostarp ekshibicionisms (virinātāji), pedofilija un citas īpatnējas seksuālās uzvedības – tas liecina, ka cilvēks nespēj gūt labu garastāvokli tikai no attiecībām, saviem sasniegumiem dzīvē, darbā, mīlestībā. Lai labi justos, viņam ir nepieciešama kāda blakuslieta, atkarība, un tas ir nopietns signāls par viņa mentālo neveselību.

DUSMAS UN DUSMOŠANĀS

Dusmas ir viens no vieglākajiem un līdz ar to biežāk lietotajiem veidiem, kā censties panākt sev vēlamo rezultātu, ja citi līdzekļi, piemēram, verbāla komunikācija, nelīdz. Vispirms gan jānodala divi jēdzieni – izjust dusmas un izpaust tās. Savukārt, runājot par bērniem, ir jānodala stingrība no dusmām, kas tiek paustas agresīvā balss tonī. Dažos gadījumos tas ir pieļaujams. Piemēram, ja bērna dzīvība ir apdraudēta – viņš lien pie akas vai pie elektrības kontakta u.tml. Tā ir vienīgā situācija, kad ir akceptējama kliegšana uz bērnu, jo tas glābs viņa dzīvību, taču visās pārējās situācijās pieaugušais var runāt stingrā balss tonī, taču ne dusmīgā un ne kliedzot. Savukārt vienīgais brīdis, kad var kliegt uz savu partneri, ar kuru ir mīlas attiecības, ir tad, kā mēdzu jokojot teikt, ja viņam rokā ir pacelts nazis, acīs redzams dīvains spīdums, un viņš tuvojas jums.

KĀPĒC UZNĀK DUSMAS UN GRIBAS PAAUGSTINĀT BALSI

Agresijas, dusmu instinktīvais mērķis ir otru iebiedēt un panākt, lai viņš pakļaujas. Uz bērniem tas darbojas, viņi tiešām nobīstas, jo mīļais cilvēks, kuram ir uzticējušies visvairāk, nu šausminoši kliedz... Ja sāk bļaustīties pieaugušie viens uz otru, tiek panākts pilnīgi pretējs efekts, jo pieaugušais nevis nobīstas, bet apvainojas. Ja cilvēks apvainojas, arī viņš pieslēdz dusmas, sāk kliegt pretī vai sāk distancēties. Ieslēdzas mehānisms – jo vairāk tu kliedz, jo mazāk darīšu to, par ko tu kliedz. Tāpēc, ja kāds grib, lai viņu neklausa, ir jākliedz pēc iespējas skaļāk.

Tipisks piemērs – vīrietim ir alkohola problēmas, un sieviete viņu par to "zāģē", bet ar "zāģēšanu" alkoholismu var izārstēt tikpat efektīvi, cik cukura diabētu vai miokarda infarktu. Drīzāk šo problēmu var vēl vairāk saasināt, nevis samazināt. Cilvēkam jāmeklē profesionāla palīdzība, jāārstējas, un morāles lasīšana, dusmošanās, kliegšana noteikti nepalīdzēs.

KO DARĪT, LAI OTRS SADZIRD

Atslēgas vārds ir saruna. Piemērs saredzams situācijā, kad sieviete stāsta – vīrs man nepalīdz mājas darbos. Jā, jo viņa nav palūgusi palīdzību. Bieži sievietei ir neadekvāti pieņēmumi, ka vīrietim pašam būtu jāiedomājas, ko un kā darīt. Jāuzmin sievietes domas! Uzminēt domas vajadzēja mammai, kad bijāt zīdaiņa periodā un mazliet vēl pēc tam, un tas bija vienīgais laiks, kad bez verbālas pateikšanas jāuzmin, vai bērnam sāp vēderiņš, vai viņš ir sabēdājies, dusmīgs uz kādu u.tml. Uzminot bērna emocijas un nosaucot tās vārdā, bērnam tiek iemācīts pašam atpazīt savas emocijas. Pieaugušā vecumā nevienam nekas nav jāuzmin, jo mums ir dota valoda, ar kuru paust visu, kas uz sirds.

Vēl viens tipisks piemērs – es viņam vienreiz pateicu, ka, piemēram, man vajadzīga palīdzība mājas darbos, un tagad, pēc mēneša, es atkal gaidu, ka viņš turpinās palīdzēt! Lai tā notiktu, ir speciāli jāizvēlas un jāapprec tāds vīrietis, kurš visu laiku pats pēc savas iniciatīvas palīdz mājas darbos. Tas nozīmē, ka vēl randiņu laikā vajadzēja izjautāt, vai viņam patīk gatavot ēst, mazgāt traukus utt. Ja apprecēts vīrietis, kurš uzskata, ka viņa atbildība ir mājsaimniecība un naudas pelnīšana, tad lielākoties šim vīrietim gluži dabiski nebūs motivācijas palīdzēt pašam pēc savas iniciatīvas. Tas savukārt nozīmē to, ka ikreiz

ir jāpalūdz viņam izdarīt kādu darbiņu, piemēram, izmazgāt grīdu istabā. Varbūt pat jālūdz dažādi darbi piecas reizes dienā. Viņš izdarīs, ja zinās, ka to vajag.

Tāpēc – vienam ar otru jāsarunājas!

KĀ BŪT LĪDZĀS NIĶĪGIEM BĒRNIEM, "NEPAKLAUSĪGAM" DZĪVESBIEDRAM UN NEPAZAUDĒT SAVU EMOCIONĀLO VESELĪBU

Cilvēks ir sociāla būtne, līdz ar to labsajūta, laimes sajūta lielā mērā ir atkarīga no attiecību kvalitātes. Protams, cilvēkam jābūt arī autonomam, lai vajadzības gadījumā kādu laiku spētu funkcionēt viens, piemēram, ja piedzīvota šķiršanās. Un cilvēkam ir jāprot veidot attiecības, risināt konfliktsituācijas mierīgā, pārrunu veidā.

Ir trīs pamata lietas, kas palīdzēs justies labāk un saglabāt veselīgu līdzsvaru ikdienā:

1. Empātija. Jau iepriekš minēts, ka tai ir liela loma – prasmei ielikt sevi partnera kurpēs, lai saprastu, kāpēc viņš rīkojas vai runā tieši tā.

2. Pozitīvo lietu teikšana. Ļoti būtiski ir pievērst uzmanību tam, cik bieži abi partneri viens otram saka pozitīvo. Attiecību saglabāšanā tam ir liela nozīme, tāpēc, ja līdz šim pozitīvais ikdienā teikts maz, tas apzināti jādara vairāk, kā arī jāmudina arī partneri mācīties pamanīt un pateikt labo. Ne velti ir ieteikums vadītājiem – pirms izsakāt kritiku saviem darbiniekiem, vajag pateikt kādu pozitīvu lietu, tad kritizēt un pēc tam atkal pateikt vismaz trīs pozitīvas lietas. Pozitīvajam jābūt pārsvarā.

Savukārt negatīvās emocijas jāmācās izpaust neuzbrūkošā veidā.

SARUNĀŠANĀS VEIDI

Uzbrūkošs veids ir tad, kad tiek lietots vārds "tu" – tu neizdarīji to un to vai tu nepievērsi man uzmanību utt.

Neuzbrūkošs veids ir tad, kad neapmierinātība tiek izteikta kā savas vēlmes – "es vēlētos" vai "man bija sāpīgi, es gribētu, lai tu darītu tā un tā". Tas ir kā priekšlikums, lai mēs abi labāk justos, nevis pārmetums – tu esi tāds un šitāds.

3. Pārmetumiem – nē. Ja kaut kas notiek ačgārni, parasti cilvēkā rodas negatīvas emocijas – aizvainojums, dusmas, greizsirdība u.c. Tas ir normāli, bet svarīgi saprast, ka notikušo vairs nevar padarīt par nebijušu. Ļoti daudzi, un jo īpaši sievietes, šajā ziņā grēko, izsakot pārmetumus partnerim par gadu vai pat desmit gadu seniem notikumiem. Taču notikušo nav iespējams mainīt! Emocijas jāizmanto tikai kā signāli, kā orientieris sev – gluži tāpat kā izmantojam bada vai slāpju signālus. Jā, arī emocijas signalizē – šī situācija man nepatika, šeit manas vajadzības netika piepildītas, ievērotas. Tāpēc ir būtiski izrunāt, kā es vēlētos, ja līdzīga situācija atkārtojas nākotnē, tātad, ņemot vērā emociju signālus,

jārunā par nākotni. Piemēram: “Es vēlētos, lai nākamajā reizē, ja notiek tas un tas, tu izdari tā un tā...” Jāpastāsta piedzīvotās sajūtas noteiktā situācijā un kāda būtu vēlamā partnera rīcība turpmāk. Piemēram, viens partneris atklāj, ka ballītē vēlētos, lai otrs partneris pasākuma laikā viņam ik pa brīdim pienāktu un apjautātos, vai nav vientuļi. Aizvainojums, pārpratumi un citas šādas emocijas noteikti būs, no tām nevar izvairīties, taču varam sarunāties par tām. Veselīgās attiecībās abas puses būs ieinteresētas, lai attiecības būtu pozitīvas, un ņems vērā sava partnera teikto.

SARUNĀJIETIES!

Lielā mērā tā ir atslēga laimīgai dzīvošanai.

SEKSUĀLĀS VESELĪBAS NOVĒRTĒJUMS

Konsultē: Dr. med., Mg. sc. sal. Anda Ķīvīte-Urtāne, RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore

Termini “seksualitāte” vai “seksuālā veselība” cilvēkiem visbiežāk asociējas ar dzimumattiecībām, taču tas nav tikai sekss. Pasaules Veselības organizācijas (PVO) definīcija vēsta, ka seksualitāte ir visu fizisko, psihisko, emocionālo un sociālo veselības aspektu kopums.

Seksualitāte ir zināšanas par cilvēka ķermeni un pārmaiņām tajā augšanas un attīstības procesa laikā, priekšstati par vīrieti un sievieti, cilvēku domas, jūtas, izturēšanās pret sevi un citiem, attiecības ar citiem cilvēkiem, arī iemīlēšanās, intimitāte un, visbeidzot, arī seksuālās attiecības. Runājot par cilvēka veselību kopumā, tiek izdalītas trīs dimensijas– fiziskā, psiholoģiskā un sociālā. Arī, runājot par seksuālo veselību, ir jāņem vērā visi šie aspekti.

SEKSUALITĀTES TRĪS DIMENSIJAS

Fiziskā joma – dzimumakts, seksuāli transmisīvas infekcijas, bērnu radīšana, sava ķermeņa higiēna, rūpes par to, piemēram, regulārs ginekologa apmeklējums sievietēm un vizīte pie urologa vīriešiem. Arī drošas kontracepcijas izvēle, sevišķi, ja ir partneru maiņa vai vairāk nekā viens partneris. Latvijā par tiešām drošu kontracepciju uzskatāmi tikai vīriešu prezervatīvi, jo tie ir vienīgie, kas pasargā ne tikai no nevēlamas grūtniecības, bet arī no inficēšanās ar seksuāli transmisīvām slimībām un dažādām vīrusa infekcijām. Pie fiziskajiem aspektiem noteikti jāpiemin arī asinsanalīžu veikšana uz seksuāli transmisīvajām slimībām, dažādu hepatītu un HIV infekcijām, pirms ļauties tuvībai ar jaunu partneri. Jā, nav jākaunas prasīt jaunajam partnerim šos asinsanalīžu rezultātus, jo, piemēram, hlamidioze ir tipiska jauniešu infekcija, kas neārstēta var rezultēties ar neauglību nākotnē.

Psiholoģiskā joma – PVO definīcija vēsta, ka laba seksuālā veselība no psiholoģiskā aspekta nozīmē to, ka cilvēkam neviens neko neuzspiež, ka viņš var brīvi paust savu seksualitāti un viņam ir pieeja visai nepieciešamajai informācijai par šo tematu. Tas nozīmē “jā” atbildes uz daudziem jautājumiem – vai partneris ir tieši tas, ar kuru vēlos mīlēties; vai sekss man netiek uzspiests; vai es pats varu noteikt, cik bērnus gribu; vai sekss man ir tik bieži, cik vēlos; vai pieredze vienmēr ir man tīkama; vai es sevi nepiespiežu; vai mani neviens ne uz ko nepiespiež; vai es lietoju tieši to kontracepcijas veidu, kuru vēlos; vai drīkstu izvēlēties partneri un viņam brīvi paust, ko gribu vai negribu attiecībās un seksā; vai es vispār saprotu, ko gribu un kas man patīk.

Sociālā joma – bieži pārklājas ar psihisko jomu un nozīmē to, ka cilvēkam ir ienākumi, viņš necieš badu, viņam ir mājoklis, draugi, viņš var īstenot savu brīvo gribu. Seksuālās veselības kontekstā ir līdzīgi. Piemēram, sievietei ir tiesības kļūt par olšūnu donori, ja viņa vēlas, vai – viņai ir tiesības uz drošu abortu. Tiesa, Latvijā regulāri notiek diskusijas, lai abas minētās lietas aizliegtu. Tāpat pie sociālajiem aspektiem pieder brīva pieeja visai vajadzīgajai informācijai par seksuālo un reproduktīvo veselību. Ikvienam pieaugušajam dzīves laikā ir nepieciešams pašizglītoties veselības, tostarp seksualitātes jautājumos, laužot dažādus pastāvošos mītus, piemēram, ka masturbācija rada kaitējumu veselībai vai otrādi – vajag masturbēt, lai puišiem sperma nesastāvas sēkliniekos.

KĀDAS IR VESELĪGAS SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS?

Galvenais kritērijs ir pozitīva atbilde uz jautājumu – vai esmu laimīgs? Arī attiecību, seksa kontekstā. Tā ir joma, kas ļoti tieši ietekmē pāra fizisko un psihisko veselību, apmierinātību ar dzīvi kā tādu. Ne velti ir teiciens – acis ir dvēseles spogulis. Laimīgam, apmierinātam cilvēkam acis dzirkstī un smaida visa viņa būtība. Veselīgas seksuālās attiecības ir sava veida tilts starp cilvēka emocionālajām vajadzībām un ikdienas dzīvi, tās veido spēcīgu, īpašu saikni starp diviem cilvēkiem, kuri nolēmuši būt intīmi tuvi.

Sekss rada reālu un arī simbolisku piepildījumu daudzām fiziskām un emocionālām vajadzībām, turpretī neveiksmīga seksa gadījumā cilvēka vajadzības paliek neapmierinātas, radot pārdzīvojumu. Tāpēc laiku pa laikam ir vērts sev atbildēt uz šo galveno jautājumu – vai esmu laimīgs? Ja gadās kādi strīdi, pat lielāki konflikti, šķietami nepārvaramas grūtības vai ir liela spriedze ikdienā darbos, ar bērniem vai citās jomās, tad veselīgas seksuālās attiecības var būt labākās zāles, lai ar to visu tiktu galā. Jā, labs sekss jeb tāds, kurā abi partneri ir apmierināti, kurā nevienam nekas netiek uzspiests vai nodarīts pāri, var būt patiešām dziedējošs. Tas palīdz justies mīlētam, bet mīlēts cilvēks spēj gāzt kalnus.

KĀ ZINĀT, KA IR PROBLĒMAS?

Nav vienas mērauklas, pēc kuras noteikt, ka pāra seksuālajās attiecībās kaut kas izgājis ārpus normas robežām un tāpēc sāk attīstīties problēma. Katram šīs normas vai mērauklas ir citādas, un galvenais kritērijs, kam sekot – vai abi partneri ir apmierināti, laimīgi un vai spēj otram pateikt visu to, kas tomēr sagādā raizes vai nerada pilnvērtīgu apmierinājumu.

SEKSS – CIK BIEŽI IR VESELĪGI?

Seksualitāte ir ļoti sarežģīts fenomens, un katram ir pilnīgi atšķirīgas vajadzības. Nevar pateikt, ka, piemēram, veselīgi ir mīlēties divreiz nedēļā vai divreiz mēnesī. Normāli ir tik, cik abiem gribas un lai ir iespēja to īstenot. Ir aseksuāli cilvēki, kurus sekss neinteresē vispār, tikai platoniskas attiecības, un ir arī cilvēki, kuriem sekss vajadzīgs vairākas reizes dienā. Abas situācijas ir normālas.

IZVĒRTĒJIET!

- vai sekss ir tik bieži, cik gribas abiem;

- vai abi spēj gūt orgasmu;

- vai tad, ja ir atšķirīgas seksuālās vajadzības, ir iespējams par to runāt un rast kompromisu.

Ja radusies kāda problēma, nedrīkst ļaut tai samilzt! Vajadzības gadījumā jāmeklē profesionāla palīdzība – pāru terapija var būt palīdzoša. Piemēram, ja viens vēlas orālo seksu, bet otrs nav apmierināts ar šādu situāciju, arī tad pāru terapija var līdzēt.

KONTRACEPCIJAS METODES

Mūsdienās pieejamas ļoti dažādas:

- hormonālās tabletes, makstī ievietojami riņķi, plāksteri, kas neļauj organismā nobriest olšūnai. Efektivitāte līdz pat 98–99%;

- barjermetodes jeb prezervatīvs, dzemdes spirāle, kas neļauj spermai nokļūt līdz olšūnai. Arī ļoti augsta efektivitāte, turklāt prezervatīvus var iegādāties brīvi, un tā ir vienīgā metode, kas pasargā arī no inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām slimībām un citām infekcijām;

- spermicīdi, kas nopērkami gela, krēma, sūkļa veidā un kurus pirms dzimumakta ievada vai iezież makstī, kur tie iznīcina spermatozoīdus. Efektivitāte salīdzinoši zema – vien 60–90%;

- pārtrauktais dzimumakts – vīrietis pirms ejakulācijas izņem dzimumlocekli no sievietes maksts. Ļoti nedroša metode (efektivitāte 40–70%), jo nedaudz spermas izdalās arī pirms ejakulācijas;

- kalendārā metode, kad pāris ar seksu nodarbojas tikai "drošajās" dienās menstruālā cikla laikā. Efektivitāte 40–97%. Visa menstruālā cikla laikā pastāv iespēja, ka iestāsies grūtniecība, turklāt "drošo" dienu skaitīšana iespējama tikai tad, ja sievietei ir veselīgs, neizmainīts, katru mēnesi vienāda garuma menstruālais cikls;

- ķirurģiskās metodes – sievietēm olvadu, vīriešiem sēklvadu nosiešana. Abas metodes ir drošas, taču neatgriezeniskas;

- avārijas kontracepcija jeb tabletes, kuras lieto gadījumā, ja ir plīsis, noslīdējis vai nav lietots prezervatīvs, vai aizmirsts iedzert hormonālo tableti. Šī metode spēcīgi ietekmē sievietes hormonālo sistēmu, tāpēc avārijas kontracepciju nedrīkst lietot bieži, un tā noteikti nedrīkst būt kā pamata kontracepcijas metode.

MĀJOKĻA NOVĒRTĒJUMA TESTS: VAI MŪSU BĒRNS DZĪVO DROŠĀ VIDĒ?

Konsultē: Mareks Marčuks, ārsts, "Skolas Mammām un tētiem" lektors, RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centra simulāciju instruktors

Kurā vidē mazi bērni gūst visvairāk traumu? Savās mājās. Jā, mūsu visdārgākie cilvēki savainojas vidē, kurai vajadzētu būt visdrošākajai, un tādu to padarīt varam tikai mēs paši – vecāki.

Krītot, klūpot, lecot vai pagrūžot cits citu. Sagriežoties, aizrijoties. Apēdot to, kas nav paredzēts ēšanai. Spēlējoties ar paša mājdzīvnieku, nezinot dzīvnieka spēles noteikumus. Paliekot bez pieaugušā uzraudzības. Lai bērnus no traumām pasargātu, vecākiem ir jāzina pastāvošie riski. Tiesa, ne visus var paredzēt. Tomēr novērst var daudz! Tāpēc vecākiem ir mērķtiecīgi jāizglītojas, kā nosargāt sava bērna veselību un pat dzīvību.

GULTASVIETA

Prom no sildierīcēm un logiem! Šūpulīšus vai mazu bērnu gultas, un īpaši mazulīšiem līdz gada vecumam, jānovieto istabā tālu prom no loga un radiatora, krāsns mūrīša u.c. Vislabāk likt gultiņu pie pretējās sienas. Maziem bērniem vēl nav nobriedusi organisma termoregulācija, un ārējā vide ļoti tieši ietekmē bērna ķermeņa temperatūru. Mazais var viegli pārkarst vai atdzist.

Gultā – nekā lieka! Kad bērniņš guļ savā šūpulītī vai gultiņā, no tās ir jāizņem viss liekais– rotaļlietas, arī plīša lielie lāči, spilventiņi, dvieļi, mīļlupatiņas, pudelīte un viss cits, kam tur nav jāatrodas laikā, kad mazais ir miegā. Sevišķi tas attiecas uz zīdaiņiem līdz trīs mēnešu vecumam. Mazulis vēl nespēj pats velties, pagriezt vai atvirzīt galvu gadījumā, ja viņam kaut kas aizsedz elpceļus. Un tas ir īpaši bīstami – pēkšņās nāves sindroms, kas tiek saistīts arī ar iedzimtām problēmām, mēdz notikt arī gultiņā atstātu lieko priekšmetu dēļ. Šādām nelaimēm nav jānotiek.

Apmalītes gultai elastīgas! Ir lieliski, ka gultiņas cietās redeles tiek apsegtas ar mīkstu pārklājumu jeb tā sauktajām apmalītēm, taču noteikti nevajag izmantot pavisam mīkstās, polsterētās apmales. Tām jābūt elastīgām un reizē arī pietiekami stingrām. Ja zīdainis savu seju pievirzīs ļoti tuvu apmalītei, tad pārlieku polsterētā apgrūtinās elpošanu, jo būs padevīga un ieņems mazuļa sejas formu. Tāpēc jāpavērtē, vai situācijā, kad mazais pievirzījies par tuvu apmalei, viņa deguntiņam un mutītei paliks vieta, kur ievilkt pietiekami

dziļu elpu.

Uz sāniem vai uz muguras! Bērns līdz trīs mēnešu vecumam atrasties uz sava punča drīkst tikai tad, kad pieaugušais ir blakus un uzmana mazulīti. Liekot bērnu gulēt vai atstājot viņu vienu kaut uz brīdi, pavisam mazais bērniņš jānoliek uz sāniem vai uz muguriņas, tāpat kā tad, kad vecāki paši dodas gulēt. Ja zīdainis būs uz vēdera un piekusīs (un tas notiek ātri), viņš atbalstīs galvu ar sejiņu gultā. Līdz apmēram trīs mēnešu vecumam bērns pats nespēj apzināti pagriezt galvu sānis, lai brīvi elpotu, tāpēc pastāv liels nosmakšanas risks.

Apsedz pareizi! Galvenais nosacījums ir atstāt brīvu bērna seju un kakla priekšējo daļu, lai segas mala netiek līdz bērna mutei vai pat degunam.

Pārtinamais galds. Lai cik mazs un šķietami vēl nevarīgs būtu bērns, uz pārtinamā galda viņu nedrīkst atstāt nepieskatītu ne mirkli! Arī jaundzimušo ne – pat viņi žiperīgi kustas!–, un arī zīdaini, kurš vēl neprot velties, ne. Pārtinamie galdi ir tik augsti, lai zīdainis gūtu nopietnu galvas traumu – bērna galvaskauss ir trausls kā olas čaumala, un tā ir salīdzinoši smagākā ķermeņa daļa, tāpēc, ja zīdainis krīt, tad parasti uz galvas. Lai bērns salauztu galvaskausu, pietiek ar 30 centimetru augstumu! Tāpēc pirms aprūpē mazuli uz pārtinamā galda, ir jāpārliecinās, vai pilnīgi viss nepieciešamais nolikts rokas stiepiena attālumā – autiņbiksītes, mitrās salvetes, zeķes u.c.

Gultiņas tuvumā nekā lieka! Ja vien iespējams, bērna gultiņas tuvumā nevajadzētu novietot citas mēbeles vai priekšmetus, lai tās nevarētu aizsniegt, izbāžot rociņu caur redelēm. Īpaši, kad mazais jau sāk celties kājās, turoties pie gultiņas. Gan skapis, gan kumode, gan uz tās novietotie priekšmeti, tostarp stāvlampas, var uzkrist bērna gultai. Paaugoties mazajam pētniekam sāk interesēt pilnīgi viss apkārt esošais, ko gribas aptaustīt, apskatīt un arī – nogaršot!

Pārvietojamais šūpuļkrēsls. Parasti šķiet, ka tie ir gana stabili, lai liktu uz gruntīga galda un tur atstātu savu zīdainīti dzīvoties, kamēr paši turpat blakus gatavojam ēst vai veicam kādus citus mājas darbus. Tas nav droši! Ir gadījumi, kad bērns ar visu šūpuļkrēslu nokritis no ļoti stabilas virsmas. Nekļūdīsieties tikai un vienīgi tad, ja pārvietojamo šūpuļkrēslu ar savu mazulīti novietosiet uz grīdas. Protams, drošā attālumā no vietas, kur jūs gatavojat ģimenei pusdienas, lai bērnam kaut kas neuzlīst, neuzkrīt vai neuzsprakšķ tauki.

UZMANIES!

Logam priekšā pielīmētais moskītu tīkls nespēs noturēt bērnu, ja viņš kritīs. Ja paplēš pielīmēto maliņu, labi redzams, cik viegli tīkls nāk nost.

LOGI, PALODZES, BALKONS

Svaigs gaiss mājās ir veselībai labvēlīgs, bet jārūpējas, lai logi būtu bērniem droši – atverami vēdināšanas režīmā, kā arī tādi, lai mazajam pašam loga atvēršana nebūtu pa spēkam. Bērnu nekad nedrīkst atstāt pie atvērta loga nepieskatītu! Īpaši, ja loga tuvumā stāv galds, krēsls vai jebkas cits, kur mazais var uzrāpties, lai nokļūtu uz palodzes.

VIRTUVE

Pie plīts uzmanīgi! Gatavojot maltīti uz plīts, jāatceras – pannas vai katla rokturis jāpavērš prom no sevis vienmēr, kad tie tiek atstāti bez uzraudzības. Bērnam patīk imitēt vecākus, tāpēc interese par rokturi un traukā atstāto ēdienu var būt neizmērojami liela. Turklāt dažkārt vecāki savu mazuli novērtē par zemu, jo maldīgi šķiet – viņš to vēl nespēs aizsniegt! Bērni patiesi aug ātri. Taču, ja karstā ēdiena saturs uzlīs bērnam, tā var izvērsties par lielu nelaimi – par īpaši bīstamu veselībai var kļūt ikviens apdegums, kas ir vienāds vai lielāks ar paša cietušā plaukstas izmēru.

Neturi mazuli klēpī kafijošanas laikā! Baudot karstus ēdienus vai dzērienus, bērnu klēpī turēt nedrīkst! Arī tos mazuļus, kas ir vēl pavisam mazi un šķietami nekustīgi. Tas ir viens mirklis, kad nupat rāmā situācija var izvērsties par traumu gan bērnam, gan vecākam.

VANNASISTABA

Vannā bez uzraudzības neatstāt! Bērnu vannā bez pieskatīšanas nedrīkst atstāt ne mirkli, arī mazliet lielāko brāļu un māsu uzraudzībā ne – viņi nespēs uzreiz novērtēt, ka mazākais brālis vai māsa aizrijies ar ūdeni vai rīstīšanos var pat uztvert kā joku.

Pārbaudīt ūdeni! Ja vien vannā jau nav iestrādāts indikators, kas rāda bēdīgo sarkano vai smaidīgo zaļo sejiņu, tad ūdens temperatūra ir jāpārbauda ar speciālo termometru. Vecāks var paļauties arī uz savām sajūtām, taču tad tas jādara ar elkoni, kur jutīgāka āda – ja ūdens temperatūra patiks vecākam, tad arī bērnu var droši vannot. Ja ūdens vannai tiek jaukts, to uzvārot uz plīts, tad vienmēr vannā pirmais ir jālej aukstais un tikai tad karstais ūdens – ja lies otrādā secībā, bērns, nezinot situāciju, karstajā var iekāpt negaidīti.

Uzmanīgi ar veļasmašīnu! Veļasmašīnas durvis drošāk ir turēt ciet. Mazs bērns var iebāzt galvu veļasmašīnas tvertnē, lai paskatītos, kas tur ir, un pats nejauši galvu tur iespiest. Mazuļa kustības vēl nav tik koordinētas, lai diskomforta vai pat sāpju gadījumā spētu noreaģēt adekvāti un durvis atlaist. Var pat notikt pretēji, – ka mazais apjūk un spiež tās ciet vēl vairāk.

Sadzīves ķīmija, zāles, kosmētika
Visas sadzīvē bīstamās vielas – kosmētikas līdzekļi, sadzīves ķīmija, baterijas, asi, kā arī sīki, plīstoši priekšmeti un medikamenti jāglabā bērnam neaizsniedzamā vietā. Ja medikamenti tiek turēti rokassomiņā, tad arī tai ir jābūt bērnam nesasniedzamā vietā.

PRAKTISKS PADOMS

Bīstamas lietas vienmēr jānovieto plauktu augstāk par to, kas, pēc vecāka ieskatiem, bērnam ir nesasniedzams.

Televizors un sadzīves tehnika
Galvenie nosacījumi – nenovietot lielo televizoru vai datora monitoru uz skapīša, galda vai kumodes, kam apakšā ir ritentiņi, kā arī tuvu malai (šis attiecas arī uz mēbelēm bez ritentiņiem). Ja bērns ieraudzīs ekrānā savu mīļāko multfilmas varoni vai sadomās vienkārši tāpat iepazīties ar šo lielo un nezināmo brīnumu, viņš noteikti mēģinās tikt tam klāt, itin viegli izkustinot nestabilo mēbeli un uzgāžot sev virsū uz tās novietoto televizoru vai datoru.

UZMANIES!

Jāizvēlas stabilas mēbeles, lai uz tām novietotie smagnējie priekšmeti arī būtu iespējami stabilāki un neapdraudētu bērnu.

Kontaktligzdas, elektroierīces
Tām jābūt bērnam neaizsniedzamās vietās un elektrodrošām – kaili vai kā citādi bojāti elektrovadi apdraud ne tikai bērnu, bet arī pārējos mājiniekus. Savukārt bērnam aizsniedzamās vietās esošajām kontaktligzdām vajadzētu būt drošības vārtiņiem vai speciālajiem veikalos nopērkamajiem aizbāžņiem, lai bērns spēlējoties nevarētu ielikt savu pirkstu vai šaurāku priekšmetu viņam tik interesantajā kontaktligzdas spraugā. Ja bērnam rokās būs kāds priekšmets, kura fizikālie parametri atļaus to ievietot kontaktligzdas caurumiņā, šāda bīstama ideja viņam prātā var iešauties visai drīz.

Trepes mājā
Tām vajadzētu būt ar margām, bet margu konstrukciju veidojošām vienībām jābūt pietiekami biežām, lai neveidojas liela sprauga, kur bērns var izbāzt galvu vai pat tikt cauri pilnībā un iesprūst vai vēl ļaunāk – nokrist. Drošībai rekomendējamais margu atstarpju platums – 10 centimetri. Kāpņu abi gali – gan lejā, gan augšā – jānorobežo ar sētiņu, kuras mehānisms ir gana sarežģīts, lai bērns pats to nevarētu atvērt. Tāpat svarīgi atcerēties par trepēs iestrādātiem pretslīdes elementiem – smilšpapīram līdzīgas līnijas, lai bērns (un arī pārējie mājinieki) ar čībām vai zeķēm nepaslīdētu un nenokristu.

Mājas ārdurvis slēgtas. Vienmēr!
Kad ģimenē ienāk bērns, durvis jāslēdz arī privātmājās, pat ja iepriekš tā nav darīts. Vēl vairāk – atslēga no durvīm jāizņem, jo bērna dabā ir atdarināt pieaugušos un izmēģināt visu to, ko prot viņi. Zinātkāre mazo var vilināt tālāk, taču tālākais var būt bērna dzīvību apdraudošs, piemēram, kāpņutelpa.

Draudzība ar mājdzīvnieku
Jau no bērna agrīna vecuma bērnam ir jāmāca drošas attiecības ar mājdzīvnieku. Tāpat pieaugušajam vienmēr jābūt klāt reizēs, kad bērns ir kontaktā ar mājdzīvnieku. Visbiežāk tāpēc, ka tieši bērnam var ienākt prātā dažādas izklaides, kas mājdzīvniekam var nepatikt vai sabiedēt viņu. Ir tikai loģiski, ka dzīvnieks mēģinās sevi aizstāvēt, kā nu to prot.

5. NODAĻA

ATKARĪBA UN LĪDZATKARĪBA

Konsultē: Gunta Andžāne, ārste psihoterapeite, Ilze Maksima, narkoloģe

Jebkura atkarība ir jūtu slimība, kuras priekšnosacījumi izveidojas bērnībā. Lai bērns spētu psiholoģiski pieaugt, viņam ir nepieciešami stabili un nobrieduši vecāki, kuri parāda skaidrus vērtību orientierus un palīdz bērnam izprast viņa emocijas. Ja bērns aug ģimenē, kurā kādam no vecākiem ir atkarība, viņam jau sākotnēji trūkst pieaugušā, kas ir viņa drošais balsts.

NOVĒRTĒ SEVI OBJEKTĪVI!

Ja tavā ģimenē kādam no pieaugušajiem ir bijusi atkarība, ir jāapzinās, ka tev ir lielāks risks gluži neapzināti šādu attiecību modeli atkārtot. Tāpēc attiecību sākumā jo īpaši ir svarīga vērojoša un secinoša pieeja. Nedod jāvārdu rozā briļļu periodā! Vērtīgi ir jau profilaktiski aiziet pie terapeita, lai izprastu grābekļus, uz kuriem tev var būt tendence kāpt.

BĒRNA 3 NELAIMES, JA VECĀKIEM IR ATKARĪBA UN LĪDZATKARĪBA

Atkarības un līdzatkarības īsā definīcija varētu būt: tā ir attiecību sistēma, kuru veido divi psiholoģiski nenobrieduši cilvēki.

1. Ne atkarīgais, ne līdzatkarīgais vecāks paši nespēj atpazīt un vadīt savas emocijas. Līdz ar to viņi nespēj to iemācīt arī bērnam. Atkarīgais no nepatīkamām emocijām bēg savā atkarībā, savukārt līdzatkarīgā emocijas ir atkarīgas no partnera rīcības.

2. Kā atkarīgajam, tā līdzatkarīgajam trūkst veselīgas pašapziņas, tāpēc viņi nespēj stabilu sava vērtīguma apziņu iedot bērnam. Var sacīt, ka pieaugušie nepazīst sevi un šā iemesla dēļ nespēj palīdzēt arī bērnam sevi apzināties.

3. Viens vecāks, grimdams atkarībā, bet otrs, viņu glābdams, nespēj pievērsties bērnam un pamanīt viņa vajadzības. Abi ir savu emociju un izjūtu pārņemti, bet tikmēr bērns var justies vientuļš, atraidīts, nevērtīgs.

Šo trīs punktu rezultātā izaug vēl viens cilvēks ar ievainotu pašvērtību. Secīgi turpmākajā dzīvē ievainojums prasa dziedināšanos: vieni to atrod alkoholā, citi azartspēlēs, vēl citi darbaholismā vai kaismīgā sportošanā. Savukārt līdzatkarīgais savu ievainojumu "ārstē" ar pārspīlētām rūpēm par otru – šādā rīcībā viņš redz savu vērtību. Abiem ir vienota problēma – atbildību par savu dzīvi viņi uzkrauj otram. Atkarīgais domā: kad citi pret mani beigs slikti izturēties, es pārstāšu dzert. Līdzatkarīgais turpretī ir pārliecināts, ka jūtas nelaimīgs tāpēc, ka partneris dzer, spēlē azartspēles, bez mitas strādā vai ir citādi atkarīgs. Kad partneris pārstās to darīt, tad gan varēs beidzot justies labi.

Abiem ir vēl kas kopīgs. Tā kā bērnībā vecāki bērnam nav spējuši pievērsties, viņam ir trūcis drošās piesaistes objekta, kas ir ārkārtīgi svarīgi, lai cilvēks ar laiku spētu kļūt neatkarīgs. Pieaugušā vecumā šis iztrūkums izpaužas kā milzīgas bailes palikt vienam. Tāpēc ir vajadzīgs partneris – balsts. Intuitīvi tiek atrasts otrs tāds pats, ar kuru burtiski salīmēties kopā. Diemžēl šīs attiecības ir skaistas tikai to sākumā, jo dziļi sirdī abi nejūtas mīlestības vērti. Ar laiku attiecības kļūst par cīņas lauku: pāris nav komanda, bet cilvēki, kas viens otru kontrolē, mēģina labot un ietekmēt.

MĀNĪGĀ PĀRLIECĪBA PAR SPĒJU SEVI KONTROLĒT

Atkarīgs cilvēks mēdz teikt: "Es varu dzert un varu nedzert!", "Es varu spēlēt azartspēles un varu nespēlēt!". Cilvēki, kuri cieš no anoreksijas vai bulīmijas, apgalvo: "Es izlemju ēst vai neēst." Tā ir mānīgā pārliecība par spēju sevi kontrolēt.

Savstarpēji atkarīgu attiecību sistēmā līdzatkarīgais ir tas, kurš uzņemas kontrolētāja funkciju: kur tu iesi, ko tu darīsi, cikos beigsi darbu, kad būsi mājās? Kad šī kontrole paliek par smagu un atkarīgais jūt, ka viņš nelemj savu dzīvi, viņš iekrīt savā atkarībā, lai no šīs izjūtas tiktu vaļā. Piemēram, šādā situācijā darbaholiķis vēl vairāk pievēršas darbam, jo "šito zāģēšanu mājās taču nevar izturēt!".

Atkarīgās attiecībās trūkst skaidru robežu, kur beidzos es un kur sākas otrs. Kur ir mana un kur otra cilvēka atbildība. Kad atkarīgais kļūst dusmīgs, līdzatkarīgais jūtas vainīgs, jo ir pārliecināts, ka ir atbildīgs par otra cilvēka emocijām un rīcību. Kopumā šajās attiecībās labi nejūtas neviens: jo vairāk viens kontrolē, jo naskāk otrs bēg atkarībās un jo vairāk savstarpēji nepatīkamu pārmetumu un kritikas izskan.

LĪDZATKARĪGA PĀRA TIPISKĀS PAZĪMES

Līdzatkarīga pāra tipiska pazīme ir tā, ka viens no partneriem kaut ko pārspīlēti dara otra labā, kā arī kļūst emocionāli atkarīgs no otra uzvedības. Lai kāda būtu atkarība (vielas, procesi, darbs, sports), tā paģēr ārkārtīgi daudz laika, naudas un spēka. Atkarīgais fokusējas uz to, kas sniedz viņam labsajūtu, pārējo atstājot novārtā. Rezultātā partneris un apkārtējie no tā cieš.

ATKARĪGA CILVĒKA UZVEDĪBAS PIEMĒRI:

⏩ Darbaholiķa ģimenei jārēķinās: tiklīdz darbaholiķim piedāvās kādu jaunu veicamo darbu, darbaholiķis mainīs savus brīvdienu plānus un dosies uz darbu.

⏩ Ja atkarīgais fanātiski sporto – tur aizies viss viņa brīvais laiks un resursi.

⏩ Ja labsajūtu nodrošina alkohols – nauda un laiks tiks veltīti tam.

Kas notiek ar apkārtējiem ģimenes locekļiem? Partneris un bērni jūt, ka viņiem tiek ierādītas otrā plāna lomas: viņu izjūtas, vēlmes un ieceres atkarīgo īpaši neinteresē. Turklāt arī dialogs neizvēršas, jo var tikt izvirzīti demagoģiski apgalvojumi: "Es daudz strādāju jūsu labklājības dēļ!", "Es sportoju, lai būtu vesels. Tu negribi, lai man ir laba veselība?", "Es dzeru, jo tavus pārmetumus nevaru izturēt, tu esi neciešama/neciešams, un man nekas cits neatliek."

Tā kā līdzatkarīgais nejūt robežu, ko otram nav tiesību pārkāpt, viņš bieži jūtas vainīgs. Starp citu, līdzatkarīgo sieviešu lielākā problēma ir tā, ka viņas savu vērtību neredz ārpus rūpēm par otru. Taču, tiklīdz otra labklājība kļūst svarīgāka par savējo, partnerim parādās iespēja savu atkarību izvērst vēl vairāk.

Kādā brīdī līdzatkarīgajiem parādās psihosomatiskas sūdzības: sirdsklauves, augsts asinsspiediens, roku trīcēšana. Šādi ķermenis un emocijas brīdina, ka ir pārkāpta robeža: tu atrodies svešā teritorijā, kamēr tevis paša ir aizaugusi.

Starp citu, no šā izriet svarīgākais ieteikums jaunajiem pāriem: dibinot ģimeni, vienojieties par līdzvērtīgumu dažādu pienākumu izpildē. Bīstami ir tie simptomi, kad viens no pāra regulāri uzņemas veikt dažādus darbus, kas ietilpa otra cilvēka pienākumos. Palīdzēšana ir apsveicama, kad otrs cilvēks nonāk grūtā brīdī, bet tie parasti ir akūti stāvokļi. Taču, ja runa ir par līdzatkarību, tur vienmēr ir stāsts par partneri, kurš ilgstoši ir akceptējis pārslodzi.

BEDRES PERIODS ATTIECĪBĀS UN LĪDZATKARĪBA

Lai atbrīvotos no atkarības un pieredzētu citādas attiecības, nereti cilvēkam ir jāpiedzīvo bedres periods, kad viņš nonāk aci pret aci ar jautājumiem: vai tiešām mana atkarība ir svarīgāka par manu nākotni, par attiecībām ar mīļajiem cilvēkiem? Savukārt līdzatkarīgajam jānonāk līdz jautājumam: kāpēc otra cilvēka dzīves notikumi ir svarīgāki par mani un bērniem? Tikai tad, ja problēmu ierauga abi un abi ir gatavi līdzšinējo modeli mainīt, ir iespējams attiecības saglabāt un tās uz priekšu veidot citādas. Taču nereti var būt šāds nevēlamais scenārijs: atkarīgais savu bedres posmu ir piedzīvojis, vēlas dzīvi mainīt un tāpēc dodas terapijā. Taču līdzatkarīgais to nedara. Jo viņam šķiet, ka problēma ir tikai atkarīgajā partnerī. Viņš neierauga savu pienesumu attiecībās. Diemžēl līdzatkarīgie bieži vien jūtas kā menedžeri, kuri vienmēr zina, kas ir jādara pašam un otram, un tajā redz savu spēku un arī vērtību. Kad partneris ārstējas no atkarības, līdzatkarīgais jūtas apmulsis: ko man tagad darīt, kad neviens vairs nav jāglābj? Visbiežāk viņš to negrib atzīt,

bet viņā ir milzīgs diskomforts. Un viņš atkarīgo sāk provocēt: "Nu, nu, paskatīsimies, cik ilgi tu izturēsi nedzēris!" vai "Tiešām šodien neesi dzēris, un tev tiešām negribas?". Aiz neticības tam, ka otrs var atteikties no atkarības, bieži slēpjas izjūta: man pietrūkst manas lomas. Nereti līdzatkarīgais nav gatavs pielāgoties jaunajai situācijai, viņš vēlas arī turpmāk dzīvot ar izjūtu: ar mani viss ir kārtībā, tu esi ģimenes melnā avs, jo tu esi tas, kurš ir atkarīgs! Lai attiecības mainītos, līdzatkarīgajam jāmācās mazāk kontrolēt un vairāk uzticēties otram, kā arī beidzot pievērsties sev.

Ja abi ir gatavi mainīties, pārmaiņu procesā savukārt ir svarīgi dzīvot šeit un tagad, negausties un nevainot sevi un otru par pagātni: tā ir pagājusi, un tajā neko mainīt nevar. Ja ir bailes un nedrošība par nākotni, jau sākotnēji vajadzētu vienoties: mēs negaidām perfektu rezultātu, šajā pārmaiņu ceļā mēs atļaujam sev un otram arī kļūdīties. Jo tas iedod spēku mēģināt vēlreiz un izvairīties no kauna un vainas izjūtas, kas nav labākie ceļabiedri pārmaiņām.

VAI PAZĪSTI LĪDZATKARĪBAS VEIDUS?

Mēs bieži domājam, ka līdzatkarīgas attiecības ir šādas: ģimenē viens regulāri piedzeras, bet otrs viņu glābj. Bet to modelis var būt arī citāds. Piemēram, pieaudzis vīrietis nevar aiziet no savas mātes. Arī šīs ir līdzatkarīgas attiecības, kurās vīrietis jūtas atbildīgs par savas mātes labsajūtu. Vai arī, piemēram, līdzatkarīgu attiecību modeli piedāvā vīrietis, kurš nedzer, nespēlē azartspēles, nav darbaholiķis, bet kurš savu mīļoto kontrolē. Ar laiku sieviete izjutīs, ka vīrietis viņas rokās ieliek atbildību par savu pašsajūtu. Sieviete ar stabilu pašvērtību to pietiekami ātri pamanīs un bēgs pa gabalu! Tāpat viņa muks no puiša, kurš būs ārkārtīgi iztapīgs, pieglaimīgs un mēģinās katru viņas vēlmi nolasīt no acīm: arī iztapīgums ir stāsts par otra kontroli, tikai nevis agresīvā, bet pieglaimīgā veidā. Tomēr, ja sieviete ir augusi līdzatkarīgā ģimenē, viņā var neieskanēties trauksmes signāls un pārmērīgo izdabāšanu viņa var saistīt ar spēcīgām mīlestības jūtām.

UZMANĪBU! NO KAUNINĀŠANAS LĪDZ ATKARĪBAI:

Atkarība nereti ir saistīta ar kauna izjūtu. Piemēram, bērns no vecāku puses ir kauninātsparto, ka neatbilst viņu gaidām. Izaugot bērns šo attiecību modeli var atkārtot: dzer, lai apkārtējie viņu kauninātu. Cilvēks neapzināti izprovocē situācijas, lai atgrieztos labi pazīstamajā stāstā. Turklāt kauninā šanu nav viegli izturēt, tāpēc nepieciešams kāds "mierinātājs" – alkohols, narkotikas, azartspēles. Un riņķa dancis turpinās.

GRĀMATAS, KAS PALĪDZĒS IZPRAST ATKARĪBU UN LĪDZATKARĪBU

Ābrahams Dž. Tverskis. Atkarīgo domāšana. Zvaigzne ABC, 2018
Melodija Bītija. Pārtraukt līdz – atkarību. Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA, 2020
Robina Norvuda. Sievietes, kas mīl par daudz. Jumava, 1999
Viesturs Rudzītis. Bendesmeitiņa un viņas tēvs. VR grāmatu apgāds, 2013
K. Germers Kristofers. Nepārmet sev! Lietusdārzs, 2015

MANAS PIEZĪMES