



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centra aktivitātes garīgās veselības veicināšanas jomā

Sabīne Zemīte

Psihiskās veselības veicināšanas nodaļas
Sabiedrības veselības analītiķe
sabine.zemite@spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitātes garīgās veselības veicināšanas jomā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli,
mācību filmas,
video



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņa «Nenovērsies!»

**Uzzini vairāk par psihisko
veselību un atpazīsti simptomus!**

Vērsies pēc palīdzības!

**Nenovērsies no līdzcilvēkiem ar
psihiskiem traucējumiem!**

**Ieklausies, palīdzi, atbalsti,
motivē!**





Slimību profilakses un
kontroles centrs



Veselības ministrija

Mājaslapa

www.nenoversies.lv

WWW.NENOVERSIES.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs



JAUNUMI

ATPAZĪSTI

PĀRBAUDI SEVI

APSKATI

PALĪDZĪBA

LEJUPLĀDĒ E-GRĀMATAS

PAPILDU INFORMĀCIJA



MĀRA

TIEKŠANOS UZ PANĀKUMIEM MŪZIKĀ
AIZVIETOJIS NESPĒKS UN APĀTIJA.
VIŅAI IR DEPRESIJA.

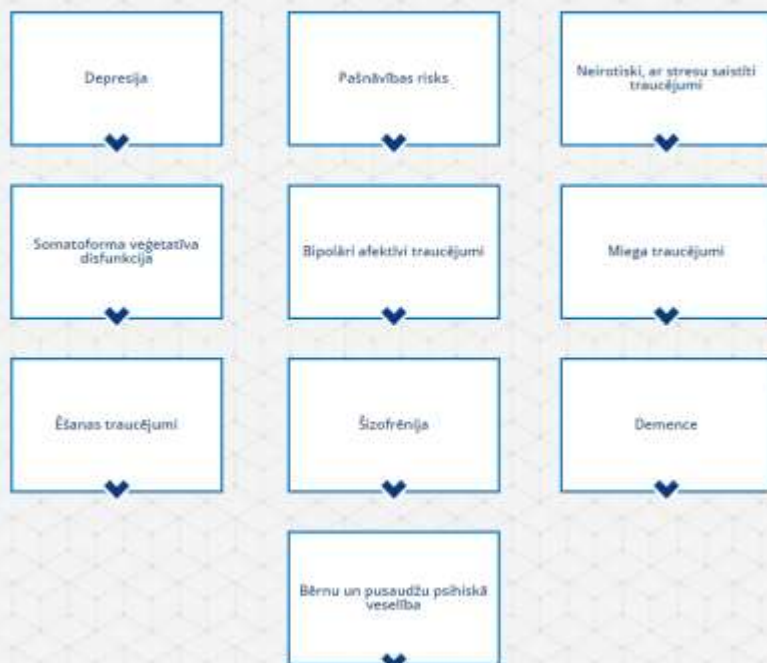
**VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVA
KOLĒĢE BŪTU VIŅAS VIETĀ?**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atpazīsti simptomus

ATPAZĪSTI



ATPAZĪSTI





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pārbaudi sevi

PĀRBAUDI SEVI



DEPRESIJA

Noskaidro, vai Tev nepiemīt
depresijas pazīmes!

PILDĪT TESTU



TRAUKSME

Uzzini, vai ikdienas stress
neliecina par nevēlamu trauksmi!

PILDĪT TESTU



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Apskati



EKSPERTU DISKUSIJAS

Depresija - parunāsim!

PIEREDZES STĀSTI

Depresija

Šizofrēnija

Demence

MĀCĪBU FILMAS SKOLĒNIEM

"Roberts" ģirgāšanās profilaksei interneta vidē

"Katrīna" ģirgāšanās profilaksei skolas vidē

STĀSTS PAR ANNU

Nenovērsies LAT

Nenovērsies RUS

KAMPAŅAS ATKLĀŠANAS PRESES KONFERENCES

Preses konference 2014

Preses konference 2015

DISKUSIJAS

Piedalās: I.Zārde, M.Ābelčiņa, T.Pulmanis

Piedalās: R.Ivanovs, M.Ābelčiņa, T.Pulmanis



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informācijas bāze

PALĪDZĪBA



**KONTAKTINFORMĀCIJA VALSTS APMĀKSĀTU PSIHIATRU
KONSULTĀCIJU SAŅEMŠANAI**



**NEVALSTISKAS ORGANIZĀCIJAS, KAS ATBALSTA PERSONAS
AR PSIHISKIEM TRAUCĒJUMIEM**



**LĪGUMATTIECĪBĀS AR NACIONĀLO VESELĪBAS DIENESTU
ESOŠO ĢIMENES ĀRSTU SARAKSTI**



ĀRSTU – PSIHOTERAPEITU KONTAKTINFORMĀCIJA



KRĪZES, UZTICĪBAS UN INFORMATĪVIE TĀLRUŅI

LEJUPLĀDĒ E-GRĀMATAS



PAPILDU INFORMĀCIJA

INFORMATĪVIE MATERIĀLI



"Psihiskā veselība"



Infografika "Veselīgs miegs"



Informatīvs materiāls "Pašnāvību
riskā faktori"



Informatīvs materiāls mediju
pārstāvējiem "Pašnāvību novēršana"



Ieteikumi izglītības iestāžu
pedagoģiem darbam ar mācību
filmām "Katrīna" un "Roberts"
emocionālās labklājības
veicināšanai un nīrgāšanās
mazināšanai skolā un interneta
vidē

TEMATISKIE ZIŅOJUMI/ SPECIĀLISTU RAKSTI



Psihiskā veselība Latvijā 2015. gadā



Psihiskā veselība Latvijā 2014. gadā



Psihiskā veselība Latvijā 2013. gadā



Psihiskā veselība Latvijā 2012. gadā



Psihiskās veselības veicināšana
un pašnāvību
profilakse Latvijā 2012. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitātes garīgās veselības veicināšanas jomā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli,
mācību filmas,
video



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Semināri par negatīvā stresa, izdegšanas profilaksi un onkoloģisko slimību diagnostiku (1)

23 semināri iestādēs un uzņēmumos darbaspējas vecuma
iedzīvotājiem



Semināri par negatīvā stresa, izdegšanas profilaksi un onkoloģisko slimību diagnostiku (2)

Apskatītās tēmas:

- Psihiskā veselība un tās nozīme darba procesā;
- Stress kā psihiskās veselības traucējumu riska faktors;
- Profesionālā izdegšana, tās riska faktori, pazīmes, sekas un ietekme uz darba procesu un darba rezultātiem;
- Padomi profesionālās izdegšanas mazināšanai, rīcība izdegšanas gadījumā.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lekcijas par psihisko veselību un tās veicināšanu (1)

*Babītes, Durbes, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna, Līgatnes,
Lubānas, Mērsraga, Pārgaujas, Priekuļu, Tērvetes, Vaiņodes un
Viļānu novada pašvaldības*



*Aizputes, Baldones, Dundagas, Engures, Krimuldas, Mālpils,
Nīcas, Salacgrīvas, Sējas un Zilupes novada pašvaldības*



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lekcijas par psihisko veselību un tās veicināšanu (2)

Piedāvātās tēmas:

- neirotiski, ar stresu saistīti traucējumi;
- depresija;
- miega traucējumi;
- ēšanas traucējumi;
- somatoforma veģetatīva disfunkcija;
- pašnāvības riski;
- stress;
- darba problēmas;
- attiecību sarežģījumi;
- psihiskās veselības īpatnības senioriem.



Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vienoti mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (līdzfinansējums Nr.9.2.4/2/16/V/106).

ITENO



IZPILDA

Prakse.lv

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālās
fondi

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nodarbību kopumi skolēniem ņirgāšanās profilaksei

Apskatāmās tēmas:

- sevis izpratne;
- emocijas;
- uztveres unikalitāte;
- empātija;
- sadarbība;
- cieņpilna komunikācija;
- konfliktu risināšana.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitātes garīgās veselības veicināšanas jomā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli,
mācību filmas,
video

PAŠNĀVĪBAS: FAKTI UN MĪTI

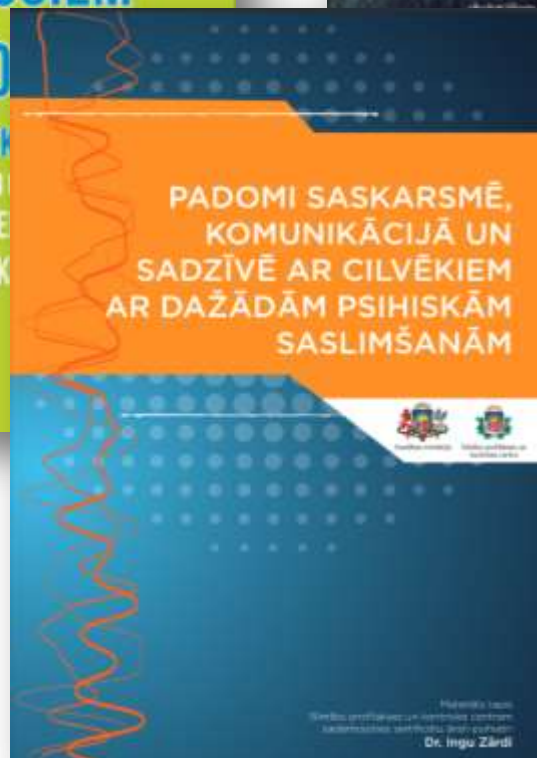
382  2019. gada laikā ES valstīs tika izstrādātas 382 jaunas patenti	5x > <  Uzlabojumu izstrādāšanā izstrādātāji izmanto 5x vairāk izstrādājumus	35-59  Uzlabojumu izstrādāšanā galvenie izstrādātāji ir 35-59 gadus veci	2,8%  Uzlabojumu izstrādāšanā galvenie izstrādātāji ir 2,8% no visiem darbiniekiem
--	--	--	---





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvie materiāli





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video, mācību filmas

PATIESS STĀSTS PAR
DEPRESIJU

PATIESS STĀSTS PAR
ŠIZOFRĒNIJU

PATIESS STĀSTS PAR
DEMENCI





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs