

HOLLIJA DŪHIGA

**Izprast un palīdzēt:
UDHS, DEPRESIJA,
TRAUKSME, OKT**



ZVAIGZNE ABC

358 (035)

Du 333

Holly Duhig

**A BOOK ABOUT ADHD, A BOOK ABOUT DEPRESSION,
A BOOK ABOUT ANXIETY, A BOOK ABOUT OCD**

© 2022 Booklife Publishing

This edition is published by arrangement with Booklife Publishing

Designed by: Danielle Jones

Visu faktu, statistikas datu, interneta vietņu un to adrešu precizitāte grāmatas veidošanas laikā ir pārbaudīta. Ne autore, ne izdevējs nenes atbildību par izmaiņām trešo personu interneta vietnēs vai datos.

Šī grāmata paredzēta izpratnes paplašināšanai bērnu un jauniešu garīgās veselības jautājumos. To pārskatījusi un apstiprinājusi Apvienotās Karalistes vadošās bērnu garīgās veselības labdarības organizācijas *Place2Be* klīniskā komanda.

Hollija Dūhiga

IZPRAST UN PALĪDZĒT: UDHS, DEPRESIJA, TRAUKSME, OKT

No angļu valodas tulkojusi *Aija Biezaite*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*

Redaktore *Sarmīte Lomovceva*

Korektores *Andžela Berķe, Zinta Stikute*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava-Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, Rīgā, K. Valdemāra ielā 6, LV-1010.

Red. nr. V-1272.

PNB Print

Šis ir autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, *Aija Biezaite*, 2023

© Literārā apdare, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-667-8

SATURS

- 5. LPP. **Par UDHS**
- 6. LPP. Kas ir UDHS?
- 8. LPP. UDHS iezīmes un simptomi
- 10. LPP. UDHS un smadzenes
- 12. LPP. UDHS. Kā palīdzēt?
- 14. LPP. Hiperaktivitāte un impulsivitāte
- 16. LPP. Lēmumu pieņemšana un darbības uzsākšana
- 18. LPP. Piemērs: Arvīda gadījums
- 20. LPP. Perfekcionisms
- 22. LPP. Piemērs: Fionas gadījums
- 24. LPP. Neuzmanīgums
- 26. LPP. UDHS un miegs
- 28. LPP. Kā pārvaldīt emocijas
- 31. LPP. UDHS: mīti
- 32. LPP. UDHS pozitīvās puses
- 33. LPP. **Par depresiju**
- 34. LPP. Kas ir depresija?
- 36. LPP. Depresijas simptomi
- 38. LPP. Neredzamā slimība
- 40. LPP. Kas izraisa depresiju?
- 44. LPP. Emocionālā notrulinātība
- 46. LPP. Piemērs: Meganas gadījums
- 48. LPP. Depresijas veidi
- 50. LPP. Automātiskās negatīvās domas
- 52. LPP. Piemērs: Metjū gadījums
- 54. LPP. Domāšanas slazdi
- 56. LPP. Depresija un ierauššanās sevī
- 58. LPP. Vizualizācija un apzinātība
- 60. LPP. Neklusēt par depresiju

Tekstā
IZCELTO vārdu
skaidrojumu
sk. 117. lpp.

- 61. LPP. **Par trauksmi**
- 62. LPP. Kas ir trauksme?
- 64. LPP. Trauksmes simptomi
- 66. LPP. Trauksme un ķermenis
- 70. LPP. Citi trauksmes traucējumi
- 74. LPP. Panikas lēkmes
- 76. LPP. Piemērs: Omāra gadījums
- 78. LPP. Atslābināšanās paņēmieni
- 80. LPP. Dažādas bailes
- 82. LPP. Piemērs: Džosijas gadījums
- 84. LPP. Domāšanas slazdi
- 86. LPP. Kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT)
- 87. LPP. Padomi trauksmainam prātam
- 88. LPP. Neklusēt par savām izjūtām
- 89. LPP. **Par OKT**
- 90. LPP. Kas ir OKT?
- 92. LPP. Kas ir trauksme?
- 94. LPP. Uzbrukt, bēgt vai sastingt
- 96. LPP. Obsesijas
- 98. LPP. Uzmācīgās domas
- 100. LPP. Dažādas bailes
- 102. LPP. Kompulsijas
- 104. LPP. Piemērs: Lolas gadījums
- 106. LPP. Palīdzība OKT gadījumos
- 108. LPP. Atslābināšanās paņēmieni
- 110. LPP. Piemērs: Ārčija gadījums
- 112. LPP. Kā atspēkot?
- 115. LPP. Neklusēt par OKT
- 117. LPP. VĀRDNĪCA
- 120. LPP. FOTOGRĀFIJAS

PAR

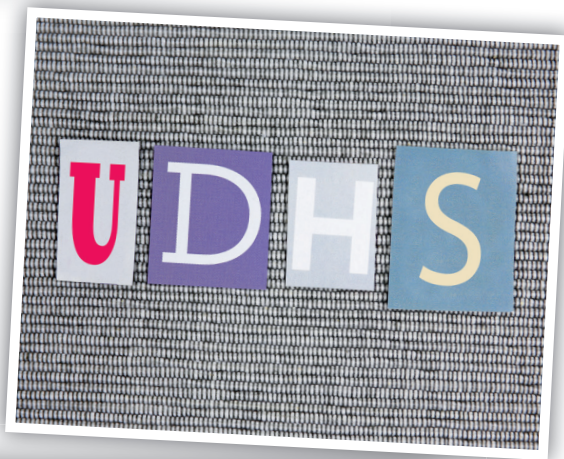
UDHS



KAS IR


UDHS?

Ar UDHS apzīmē uzmanības **DEFICĪTA** un hiperaktivitātes sindromu. Šie traucējumi atstāj iespaidu uz smadzeņu aktivitāti un **ATTĪSTĪBU**, kas rada grūtības pievērst uzmanību konkrētai darbībai, izraisa **IMPULSIVITĀTI** un hiperaktivitāti. Kaut arī ikvienam dažkārt neizdodas **FOKUSĒTIES** vai mierīgi pagaidīt, cilvēkiem ar UDHS šāda problēma ir visu laiku. Tas var radīt sarežģījumus mājās, skolā, attiecībās ar draugiem un ģimenes locekļiem.



Dažiem cilvēkiem ir UDS jeb uzmanības deficīta sindroms. Tas ir kas līdzīgs UDHS, tikai bez hiperaktivitātes. Ja cilvēks ir hiperaktīvs, tas nozīmē, ka viņam ir grūtības būt mierīgam un klusam. Tas var izpausties kā dīdīšanās, nemierīgums un ātra nogarļošanās. Cilvēkiem ar UDS nav problēmu ar hiperaktivitāti, taču viņiem ir grūtības ar uzmanības fokusa noturēšanu, savas darbības strukturēšanu un atmiņu.

UDHS VAR BŪT JEBKURA VECUMA
CILVĒKIEM, TAČU TĀ PIRMĀS PAZĪMES
IZPAUŽAS JAU AGRĪNĀ VECUMĀ,
BIEŽI VIEN SKOLAS GADOS.



Cilvēkiem ar UDHS smadzenes informāciju apstrādā atšķirīgi no pārējiem. Šī iemesla dēļ cilvēkiem ar UDHS galvā valda liela kņada; šķiet, ka domas joņo milzīgā ātrumā un nav iespējams tās palēnināt. Cilvēks bez UDHS spēj izslēgt citas domas, kamēr dara kaut ko svarīgu, piemēram, gatavojas izešanai no mājām vai pilda mācību uzdevumus, toties cilvēkiem ar UDHS tas padodas daudz grūtāk.

UDHS dēļ var būt grūti atcerēties tādas lietas kā, piemēram, cikos ir norunātā tikšanās, kāds uzdevums jāveic nākamais vai kas jāliek somā pirms došanās prom no mājas. Aizmāršības dēļ bērni un jaunieši

ar UDHS skolā piedzīvo nepatikšanas biežāk nekā viņu klasesbiedri. Cilvēki ar UDHS nemaz nevēlas iekulties nepatikšanās un parasti ļoti cenšas, lai tā nenotiktu.



VIDĒJI CILVĒKIEM
UDHS TIEK
DIAGNOSTICĒTS
7 GADU VECUMĀ.

UDHS

IEZĪMES UN SIMPTOMI

Ir trīs galvenie UDHS tipi, un katram no tiem ir atšķirīgas iezīmes un **SIMPTOMI**.



HIPERAKTĪVI IMPULSĪVAIS TIPS

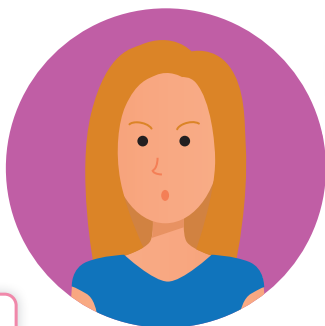
- Dīdīšanās
- Grūtības noturēt uzmanību
- Grūtības klusām spēlēt
- Pļāpīgums
- Nespēja paturēt informāciju pie sevis
- Citu pārtraukšana
- Skraidīšana, kustību nepieciešamība



NEUZMANĪGAIS TIPS

Šī tipa cilvēkiem parasti pieraksta UDS, nevis UDHS.

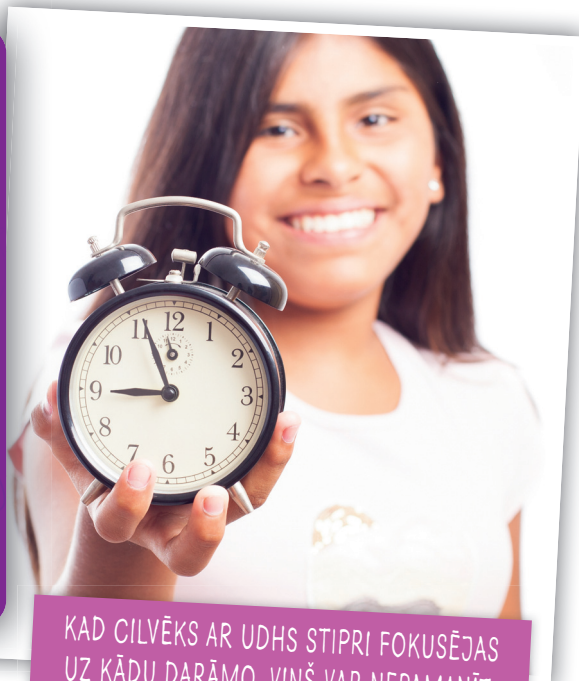
- Aizsapņošanās
- Neuzmanības kļūdas
- Grūtības noturēt uzmanību
- Grūtības klausīties
- Aizmāršīgums
- Vajadzīgu lietu pazaudēšana
- Izvairīšanās no uzdevumiem, kas prasa daudz laika un **PŪĻU**



KOMBINĒTAIS TIPS

Kombinētais ir visizplatītākais UDHS tips. Šiem cilvēkiem izpaužas gan hiperaktīvi impulsīvā, gan neuzmanīgā tipa simptomi.

Kaut arī to dēvē par uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu, pēc daudzu ekspertu viedokļa, UDHS nenozīmē, ka cilvēkam ir uzmanības deficīts jeb trūkums, bet drīzāk, ka viņa uzmanība bieži aiziet nepareizajā virzienā vai ir grūti **KONTROLĒJAMA**. Tāpat arī cilvēkiem ar UDHS grūtības sagādā ne tikai uzmanības vadība. Šis sindroms ietekmē arī citas jomas, piemēram, iekļaušanos laikā, plānošanu un emociju pārvaldīšanu. Eksperti uzskata, ka UDHS liek atšķirīgi uztvert laiku. Cilvēkiem ar šo sindromu noteikts laika sprādis ne vienmēr ir nemainīga vienība, drīzāk viņi to izjūt kā kaut ko **ELASTĪGU**. Tāpēc viņiem ir grūti aplēst, ko iespējams izdarīt desmit minūtēs vai cik ilgs laiks atlicis līdz brīdim, kad jāiet laukā no mājām.



KAD CILVĒKS AR UDHS STIPRI FOKUSĒJAS
UZ KĀDU DARĀMO, VIŅŠ VAR NEPAMANĪT,
CIK ILGS LAIKS PAGĀJIS.

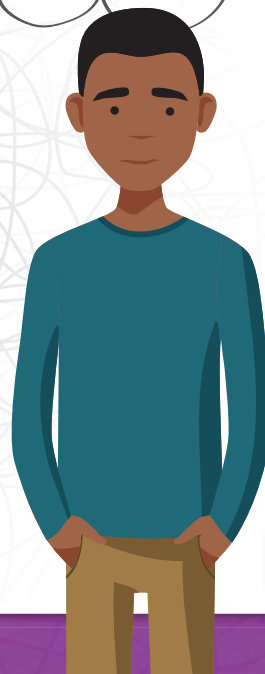
KĀ JŪTAS CILVĒKS AR UDHS

Jūtos tā, it kā,
atrodoties veikalā ar
daudziem televizoriem, kas
raida katrs citu programmu,
es cenšos skatīties tikai
vienā ekrānā.

Jūtos kā mašīnā,
kuras vadītājs nemitīgi
maina braukšanas
virzienu.

UDHS dēļ
es jūtos tā, it kā
smadzenes būtu dators
ar pārāk daudziem
aktīviem logiem.

UDHS man
bieži liek izjust
TRAKSMI.



UDHS UN

SMADZENES

Cilvēkiem ar UDHS dažas smadzeņu daļas attīstās citādi. Tas rada atšķirības dažādos **KOGNITĪVAJOS** procesos, kā arī noteiktās **SMADZEŅU FUNKCIJĀS**. Šis sindroms visvairāk ietekmē tā dēvētās smadzeņu izpildfunkcijas; tālāk seko to uzskaitījums.

DARBA ATMIŅA

JEB SPĒJA INFORMĀCIJU SAGLABĀT ĪSLAICĪGAJĀ ATMIŅĀ, TAS IR, PATURĒT PRĀTĀ FAKTUS, KAMĒR TIEK APGŪTA JAUNA INFORMĀCIJA.

PAŠKONTROLE

JEB SPĒJA SAPRAST CITU VIEDOKLI UN PĀRVALDĪT SAVAS EMOCIJAS PRETSTATĀ EMOCIONĀLI IMPULSĪVAI RĪCĪBAI.

ELASTĪGA DOMĀŠANA

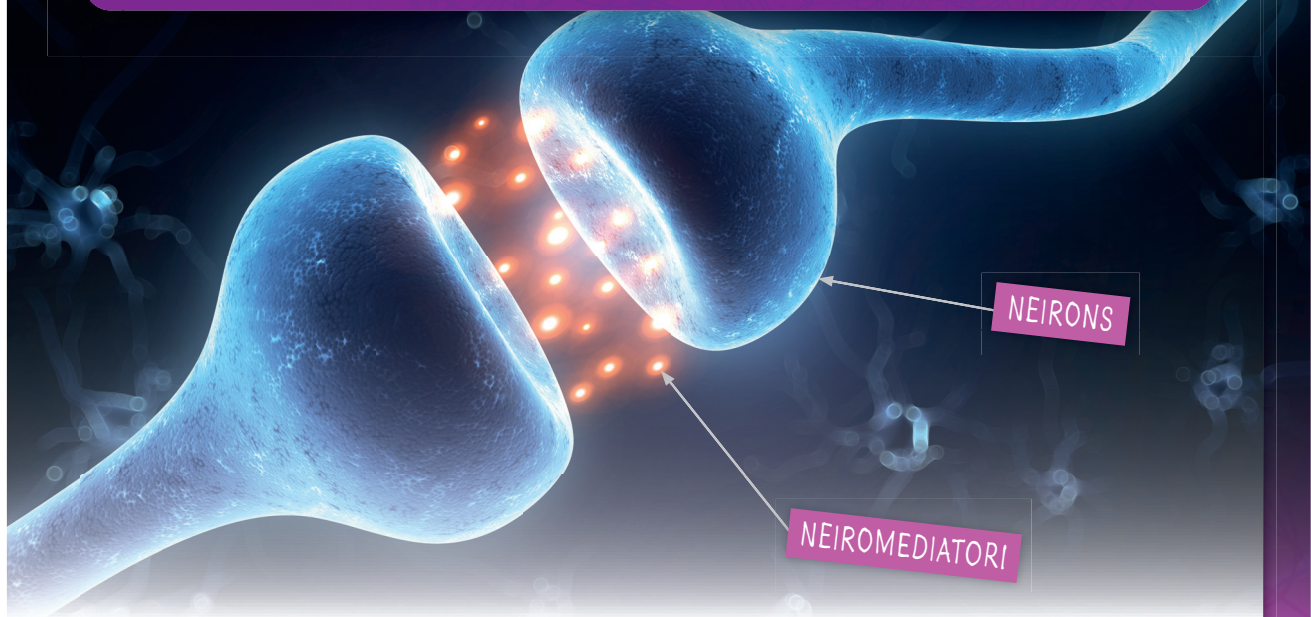
JEB SPĒJA PARAUZĪTIES UZ SITUĀCIJĀM NO DAŽĀDIEM SKATPUNKTIEM UN TIKT GALĀ AR IZMAIŅĀM PLĀNOS UN IERASTAJĀ DIENASKĀRTĪBĀ.

Ja cilvēkam ir traucētas izpildfunkcijas, iespējams, viņam izpaužas šādas iezīmes:

- Grūti uzsākt vai pabeigt uzdevumus
- Aizmirst, ko tikko lasījis vai dzirdējis
- Grūti sekot norādījumiem
- Nav viegli pārslēgties no viena darāmā uz citu
- Stipri emocionāla reakcija noteiktās situācijās
- Grūti pieskaņot savas mantas



Ir daudz pētīti, kuras smadzeņu daļas cilvēkiem ar UDHS darbojas atšķirīgi. Zinātnieki uzskata, ka daudzas UDHS īpatnības izraisa noteiktu **ĶĪMISKU** ziņnešu trūkums smadzenēs. Šos ķīmiskos ziņnešus sauc par neiromediatoriem.



Mūsu smadzenes sastāv no miljoniem nervu šūnu jeb neironu. Starp neironiem ir nelielas atstarpītes, kurās tiek izsūtīti neiromediatoru. Šādā veidā mūsu smadzenes nodod informāciju un **REGULĒ** mūsu domas,

jūtas un smadzeņu funkcijas. Kad šīs ķīmiskās vielas tiek izsūtītas, daļu no tām uztver nākamais neirons, bet tās, kuras otrs neirons neuztver, uzsūc atpakaļ pirmais neirons.

Pētījumi liecina, ka cilvēkiem ar UDHS smadzenēs divu veidu neiromediatoru netiek pietiekami labi nodoti tālāk un pārāk ātri uzsūcas atpakaļ. Tie ir dopamīns un norepinefrīns jeb noradrenalīns; šie neiromediatoru saistīti ar mūsu smadzeņu izpildfunkcijām, uzmanību un garastāvokli.

