

**PSIHOLOĢISKO FAKTORU  
LOMA ATKARĪBU IZVEIDĒ UN  
NOVĒRŠANĀ.  
KO DARĪT VECĀKIEM?**

**Ieva Bite**

klīniskā psiholoģe,  
psihoterapeite,  
LU asoc.prof.



# Psihiatrisko traucējumu ģenētiskā pārmantojamība

## Mantojamība

## Psihiatriskie traucējumi

## Citi

0%

Valoda, reliģija

20-40%

Trauksme, depresija  
bulīmija

Miokarda infarkts  
krūts vēzis,  
personība

40-60%

Alkohola, narkotiku atkarība

Asinsspiediens,  
diabēts pieaugušā vecumā,  
holesterīns,  
astma

60-80%

Šizofrēnija, bipolāri  
traucējumi

Svars, kaulu blīvums

80-100%

Autisms

Garums, smadzeņu apjoms



# Biežākie nāves cēloņi 15 - 19 gadu vecumā

— ASV, 2001 —

<b>Cēlonis</b>	<b># nāves</b>	
<b>Nelaiemes gadījumi</b>	<b>6646</b>	
<b>Slepkavības</b>	<b>1899</b>	
<b>Suicīdi</b>	<b>1611</b>	
<b>Vēzis</b>	<b>732</b>	} <b>1599</b>
<b>Sirds slimības</b>	<b>347</b>	
<b>Ģenētiskas anomālijas</b>	<b>255</b>	
<b>Hroniskas elpceļu saslimšanas</b>	<b>74</b>	
<b>Insults</b>	<b>68</b>	
<b>Infekcijas, pneimonija</b>	<b>66</b>	
<b>Asins saindēšanās</b>	<b>57</b>	



# Riska faktori ģimenē

- Uzraudzības un disciplīnas trūkums bērnībā
- Pārmērīga, bargā kontrole
- Vardarbība ģimenē
- Vecāku bieža partneru maiņa
- Traumatiski notikumi
- Pieaugušo atkarības
- Nabadzība
- Spēcīga alianse ar vienu no vecākiem/  
vecvecākiem un otra autoritātes noraidīšana

# Bērna faktori



- Zema pašcieņa
- Pozitīvu attiecību trūkums
- Identitātes problēmas
- Emocionālas problēmas: depresija, agresija, trauksme, disociācija
- Problēmu risināšanas un stresa pārvarēšanas prasmju trūkums
- Negatīva domāšana
- Neiropsiholoģiskie traucējumi



# Latvijas pētījums par problemātisku datorspēļu spēlēšanu

- 268 pusaudži un jaunieši (169 - 13-14 g.v., 99 - 16-18 g.v.)
- Datorspēļu atkarību izskaidro:
  - Dzimums
  - Disociācija
  - Trauksme
  - Depresija
  - Agresija
  - Nedroša piesaiste vecākiem

# Pusaudžu psihoterapijas mērķi: kognitīvie



1. Uztvere
2. Atmiņa
3. Shēmas, pieņēmumi, piedēvējumi
4. Emociju regulācija
5. Mērķi, vēlmes, plāni
6. Automātiskās domas
7. Problēmu risināšana

# Pusaudžu psihoterapijas mērķi: uzvedība



1. Sociālā uzvedība (norobežošanās, pieprasīšana)
2. Komunikācijas prasmes
3. Konfliktu risināšana
4. Neadaptīva stresa pārvarēšana (alkohols, narkotikas u.c.)

# Pusaudžu psihoterapijas mērķi: vide

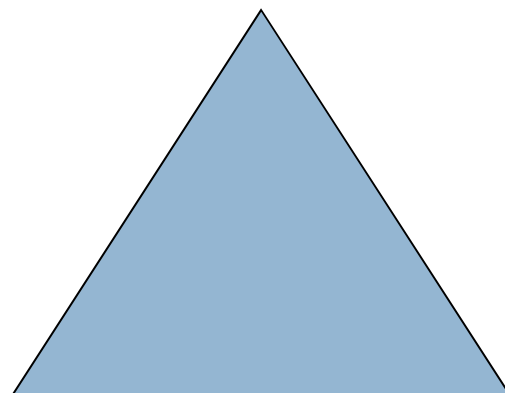


1. Stresa faktori – akūti un hroniski
2. Atbalsts: ģimene, vienaudži, sabiedrība
3. Problemātiskās uzvedības pastiprinātāji

# Terapeitiskā triāde

Attīstības analīze

Tagadnes  
attiecību faktori



Terapeitiskās  
attiecības

# Ģimenes terapija




- Emociju izpausme
- Vecāku pieņēmumi, gaidas, piedēvējumi
- Pastiprinājumi/ sodi
- Situāciju vadīšana
- Kopīgas patīkamās aktivitātes
- Komunikācijas prasmes
- Problēmu risināšana
- Kritika un prasības/ atbalsts un empātija

## Ieteikumi vecākiem



- Robežas un uzraudzība
- Empātija un pusaudža emociju izpratne
- Pozitīvs novērtējums
- Patīkamas kopīgas aktivitātes
- Spēka ieguves avota maiņa (kur bērns vēl var justies spējīgs)
- Sekmju uzlabošana skolā
- Komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmju uzlabošana ģimenē

- 
- Situācijai piemērota izglītošana
    - piem., atpūta acīm ik pēc 20 min.,
    - pārslēgties uz izglītojošām datorspēlēm,
    - Atkarību jautājumu pārrunāšana