

Mūsdienu steidzīgajā ikdienā, straujajā dzīves ritmā psihiskās veselības labklājība ir viens no sabiedrības veselības izaicinājums. (1)



Pēc SPKC datiem Latvijā psihiskās veselības aprūpē, kā biežāk iesaistīties speciālisti ir ne tikai psihiatri un psihoterapeiti, bet nozīmīgu lomu ieņem arī ģimenes ārsti, neirologi, kardiologi, u.c. ārsti. (2)

Kā biežāk uzstādītās diagnozes 2013 gadā:

- ir organiski psihiski traucējumi,
- neirotiski, ar stresu saistīti un somatoformi traucējumi
- psihiskās attīstības traucējumi (2)

Stacionāro aprūpi 2012. gadā nodrošināja 6 psihoneiroloģiskās slimnīcas un 3 psihiatriska profila nodaļas citās slimnīcās.

Populācijas pētījumu dati liecina, ka no depresijas cieš 6-7% Latvijas darbspējīgo iedzīvotāju, biežāk sievietes, tomēr lielāka daļa šo iedzīvotāju nevēršas pēc medicīniskas palīdzības. (2)

## Fizioterapija psihiatrijā:

Gan pasaules skatījumā, gan Latvijā arvien lielāko lomu psihiskās veselības uzlabošanā ieņem fiziskās aktivitātes – gan profilaktiski, gan terapeitiskos un ārstnieciskos nolūkos.

Fizioterapijā pielietotās terapijas metodes var novērst vai aizkavēt dažādu psihiskās veselības traucējumu rašanos, tie ir efektīvi gan kā pamata, gan kā papildus terapija psihiatrijas pacientiem. (3,4)

### Fizioterapijā biežāk izmantotās metodes psihisko traucējumu mazināšanā:

- Aerobie un spēka vingrojumi - Aktīvi, spēka vingrojumi, vingrojumi ar rīkiem, dozētas slodzes, izometriski vingrojumi, nūjošana u.c.;
- Elpošanas vingrojumi – elpošanas korekcija, diafragmālā elpošanas, apzinātā elpošanas kontrole;
- Relaksācijas vingrojumi – aktīva apzināta ķermeņa relaksācija, masāžas elementu izmantošana u.c.;
- Ķermeņa apzināšanās terapija. (3,4)



## Fizioterapijas pozitīvie efekti pie dažādām saslimšanām:

- Fiziskās aktivitātes būtiski samazina trauksmes, somatoformo traucējumu, depresijas, panikas traucējumu un dažādu fobiju izplatību.
- Samazina spriedzi, trauksmi, uzbudināmības un uztraukuma simptomus, arī depresijas simptomus.
- KBT\* vai farmakoterapija apvienojumā ar vidējas intensitātes aerobajiem vingrojumiem samazina obsesīvi kompulsīvo traucējumu simptomu smagumu, trauksmi un sliktu garastāvokli.
- Bipolāro traucējumu pacientiem fiziskās aktivitātes samazina stresu, depresīvos un trauksmes simptomus.
- Fiziskās aktivitātes kopā ar KBT\* samazina ĶMI, depresijas simptomus un pārēšanās biežumu kompulsīvas pārēšanās pacientiem.
- aizkavē kaulu masas samazināšanos, samazina emocionālo stresu un uzlabo ķermeņa sajūtu anoreksijas pacientiem. (3)
- Aerobo vingrojumu terapija šizofrēnijas pacientiem samazina ĶMI, pozitīvos un negatīvos simptomus un uzlabo vispārējo funkcionēšanu.
- Aktīvu terapeitisko vingrojumu un aerobas slodzes pievienošana kompleksajai rehabilitācijai, būtiski uzlabo kopējos rehabilitācijas rezultātus pacientiem ar vieglu vai vidēji smagu depresijas epizodi.



# Psihiskā veselība un fizioterapija



Buklets tapis sadarbībā ar

Latvijas Fizioterapeitu asociāciju



fizioterapeitiem.lv

LFA apakšgrupu „Psihiskā veselība un fizioterapija”



pvft.wordpress.com

**Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centra ambulatorais centrs "Pārdaugava" un ambulatorais centrs "Veldre"**

Konsultācijas laikā tiek izzināta pacienta garīgās veselības situācija un ieteikta turpmākā rīcība veselības uzlabošanai. Ambulatorajiem centriem ir dienas stacionārs, kurā sekmīgākai ārstēšanai tiek izmantota multidisciplinārās komandas metode, kurā strādā ārsts – psihiatrs, medmāsa, klīniskais psihologs, narkologs, mākslas, mūzikas, kā arī ergoterapeiti, fizioterapeiti un sociālais darbinieks. Ārstēšanās dienas stacionārā ir bez maksas.

Atsauces:

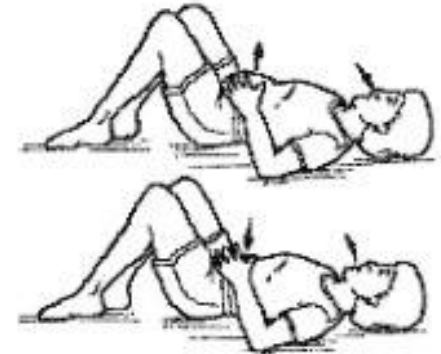
1. Slimību profilakses un kontroles centra 2012. Gada tematiskais ziņojums.
  2. Slimību profilakses un kontroles centra 2013. gada dati.
  3. E.Zschucke, K.Gaudlitz et.al., „Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence” J Prev Med Public Health 2013
  4. National Center for Complementary and Integrative Health. Relaxation Techniques for Health.
- \*KBT – Kognitīvi Biheiviorālā terapija

## Diafragmālās elpošanas tehnika

Diafragmālā elpošanas tehnika ir dziļa elpošana, iesaistot vēderu.

Diafragmālās elpošanas efekti:

- nomierinoši iedarbojas uz ķermeni;
- palielina plaušu tilpumu;
- samazina trauksmi vai neļauj trauksmei pieaugt;
- stabilizē veģetatīvo nervu sistēmu.



Izpilde:

1. Sēdus vai guļus uz muguras, viena roka novietota uz krūtīm, otra uz vēdera.
2. Lēni ieelpojiet caur degunu, skaitot līdz 4. Ar ieelpoto gaisu centieties izplest vēderu.
3. Lēni izelpojiet caur muti, skaitot līdz 6. Izelpas laikā vēders ievilkas.
4. Vingrojumu atkārto 3-4 reizes. (4)