

## **Kādēļ cilvēki bieži vien atliek vizīti pie psihiatra?**

Bailes no nezināmā – kas un kā notiks vizītes laikā, nevēlēšanās atzīt savu patieso veselības stāvokli, kauns par savu it kā vājumu, neticība, ka kāds spēs palīdzēt, – šie ir biežākie iemesli, kādēļ cilvēki izvairās un atliek vizīti pie psihiatra. Kā praksē novērojusi psihiatre Inga Zārde, kad beidzot cilvēks ir sadūšojies un atnācis uz pirmo vizīti, daudzi pacienti, kuri sākotnēji ir nobijušies, atviegloti nosaka: "Nebija jau nemaz tik traki, kā biju iztēlojies." Intervijā Dr. Zārde stāsta gan par iemesliem, kas cilvēkus no psihiatra apmeklējuma attur, gan par to, ko no šīs vizītes sagaidīt.

I. Zārde norāda, ka vēl viens no iemesliem, kādēļ cilvēki nereti izvairās apmeklēt psihiatru, ir dažādi stereotipi – par to, ka psihiatrs noteikti "sazāļos", atņems personību, cilvēks vairs nejutīs emocijas, ja cilvēks pateiks kaut ko no tā, kas notiek viņa galvā, viņu noteikti aizsūtīs uz psihiatrisko slimnīcu, savukārt, ja viņš nokļūs slimnīcā, tad vispār dzīvei ir beigas, utt. Cilvēkiem nereti šķiet, ka vizīte pie psihiatra uzreiz nozīmēs, ka es esmu "pilnīgi traks" un, ja kāds to uzzinās, būs milzīgs kauns, un draugi no manis novērsīsies. Vēl daļa sabiedrības uzskata, ka psihiatrs ārstē tikai pacientus ar smagām psihiskām slimībām, piemēram, šizofrēniju vai smagu depresiju, bet "man jau ir tikai ilgstošs bezmiegs", tādēļ pie psihiatra nevajag iet.

Cilvēkiem bieži vien ir grūti saņemties pieteikt vizīti pie psihiatra, jo ir neziņa par to, kas tad īsti notiks pie ārsta. Bieži nāk pacienti, kuri apsēžas iepretim uz pašas krēsla malīņas un burtiski no satraukuma pārstāj elpot, jo drudžaini domā – kas tagad būs, ko nu ar mani darīs. Kad saprot, ka nekas briesmīgs nenotiek, apsēžas normāli, un notiek konstruktīva saruna. Attiecībā uz vizīti pie ģimenes ārsta viss šķiet loģiski un saprotami – ir zināms, ka tur, piemēram, mērīs asinsspiedienu, izjautās, paņems analīzes un pārbaudīs, vai nav kādu problēmu. Ejot pie psihiatra, nav tik skaidra priekšstata, ko tieši sagaidīt, turklāt cilvēku uztrauc vairāki jautājumi, piemēram – ko es īsti teikšu, ko man jautāt un par ko man būs jāstāsta, vai man jārunā tikai par tagadni vai arī par pagātņi un bērnību, vai mani vispār sapratīs.

## **Ko sagaidīt no vizītes pie psihiatra?**

Pirms došanās pie speciālista ir jāpārdomā – "Kas ir Tava problēma?" (piemēram, trauksme, bezmiegs, nespēks, raudulība, nomāktība), "Cik ilgi tā pastāv?", "Kas Tevi satrauc visvairāk un kādu palīdzību Tu gribētu saņemt?". Vēl būtu jāpārdomā, vai līdzīgas problēmas Tev ir bijušas jau iepriekš, vai Tev vispār dzīvē ir bijušas kādas psihoemocionālas grūtības, pārdzīvojumi un satricinājumi. Tāpat būtu labi pierakstīt visus medikamentus, ko cilvēks ir lietojis vai lieto, – gan tos, kas saistīti ar fizisko (tostarp vitamīnus un uztura bagātinātājus), gan psihisko veselību. Ļoti svarīgi ir paņemt līdzi izrakstus no ārstniecības iestādēm, veiktās analīzes, ārstu slēdzienus (ja tādi ir), jo psihiatri skatās uz cilvēka veselību kopumā.

Ja cilvēks tā jūtas drošāk, uz vizīti var nākt kopā ar tuvinieku, partneri vai kādu citu atbalsta personu, kas nereti speciālistam sniedz vēl kādu noderīgu papildu informāciju.

Parasti psihiatra konsultācijas (it īpaši pirmreizējās) sākumā pacients un ārsts vienojas par to, kā būtu labāk šo vizīti organizēt – vai ir vieglāk stāstīt pašam, vai pacients grib, lai ārsts uzdod jautājumus. Attiecīgi arī vizīte norisinās, cilvēks izstāsta savas sūdzības, problēmas un grūtības, savukārt ārsts uzdod precizējošus jautājumus, parasti pajautā par to, kā vispār dzīvē ir gājis – vai ir bijuši kādi nopietni satricinājumi, izjautā par fizisko veselību, izpēta izmeklējumus

un analīžu rezultātus, ja tādi ir. Psihiatrs apdomā, vai ir jāveic kādi papildu izmeklējumi, un, ja nepieciešams, rekomendē gan izmeklējumus, gan citu speciālistu apmeklējumu. Vizītes noslēguma daļā lielākoties tiek apspriests, kāda varētu būt piemērotākā ārstēšanas vai palīdzības taktika – tā tiek izrunāta sadarbībā ar pacientu.

Pirmkārt, apmeklējot psihiatra konsultāciju, cilvēkam ir iespēja izstāstīt to, kas viņu nomoka un satrauc. No tā vien bieži paliek labāk, ka kādam var godīgi, atklāti izstāstīt problēmu, saņemot pretī nevis kritiku vai nosodījumu, bet atbalstu un sapratni. Otrkārt, cilvēks var sākt saprast, kas ar viņu notiek, jo nereti ir situācijas, kad cilvēks pats to īsti nesaprot, piemēram: "Man ir tāda kā trauksme, bet es nesaprotu, par ko. Ar mani nekas tāds īpašs nenotiek – darbs ir, māja ir, ģimene ir, visam vajadzētu būt labi, bet nezinu, kāpēc esmu ļoti trauksmains un saspringts".

Trešā lieta, ko var iegūt vizītes laikā – palīdzības un atbalsta saņemšana tālākai problēmas risināšanai. Neko nedarot un ignorējot problēmu, tā ne vienmēr pati atrisinās, taču, dodoties pie speciālista, cilvēkam var rasties pārliecība, ka situācija un veselības stāvoklis varētu uzlaboties. Pacienti bieži vizītes beigās saka: "Man tagad vismaz ir kaut kāda cerība, vismaz kaut kāda skaidrība, ko es varu darīt, jo pirms tam man galvā bija liels haoss un es nesapratu, kas tas ir, ko ar to darīt un vai ar to būs jāsadzīvo visu mūžu!" Pēc vizītes viņi bieži jūtas patiešām atviegloti, ka ir iespējams risinājums.

Labs psihiatrs skatās uz cilvēku kopumā, analizējot kopsakarības, jo cilvēka psihe un fiziskais ķermenis ir cieši saistīti. Nereti, runājot par psiholoģiska rakstura problēmām, var atklāt fiziskas problēmas – izrādās, ka pacientam ir kāda fiziska veselības problēma, kas jārisina un jāārstē, un cilvēks nemaz nav aizdomājies par to, ka tas kaut kādā veidā varētu būt saistīts ar viņa psihisko veselību.

Tas, cik bieži pēc pirmās konsultācijas vēl būs nepieciešams apmeklēt psihiatru, ir ļoti atkarīgs no situācijas, kas jārisina. Lielākoties turpmāko vizīšu nepieciešamība un biežums tiek noteikts jau pirmās vizītes laikā, piemēram, vienu reizi divās nedēļās vai mēnesī vai pavisam cits variants. Iespējams, pietiek jau ar vienreizēju konsultāciju, lai noskaidrotu situāciju un tās risinājumus.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, kā arī informāciju, kur iespējams saņemt palīdzību, meklējiet mājaslapā [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv).