

*Solvitai ir 52 gadi, ir divi patstāvīgi dēli, viņa ir šķīrusies. Savā mūžā paspējusi apgūt rūpniecības prečuizīna, tirdzniecības ekonomista, jurista palīga profesiju un kļuvusi arī par cilvēkresursu vadības maģistri. Viņa strādā par personāla vadītāju. Solvitai diagnosticēti organiskji garastāvokļa (afektīvi) traucējumi.*

## **Solvitas stāsts**

*“Man viss ir, kā saķa, no nerviem. Paaugstināta stresa ietekmi jūtu jau no 2005. gada, bet neko sliktu par to nedomāju – nu, ir stress, nu un?... Diagnoze man tika uzstādīta tikai tagad – 2016. gada rudenī ambulatorajā centrā „Veldre”, kur biju pirmo reizi.*

### **- Kāpēc nervi uzdeva?**

*Pirmām kārtām, bija šķīršanās un problēmas personīgajā dzīvē. Stresains ir arī mans darbs ar cilvēkiem – katram ir sava problēma, savs stāsts... Mans personāla vadītājas kabinets ir pretim priekšnieka kabinetam. Visi pie manis vienmēr nāca, kād priekšnieks kādreiz sablāva... Teicu jau šad tad – es jums neesmu nekāds spainis, kurā visas negatīvās emocijas saliet. Darbinieku ir daudz – pāri par 100. Man ir tā nelaime, ka es visu ņemu ļoti pie sirds. Sākās ar asinsspiedienu. Ievēroju – jo lielāks stress, uztraukumi, jo uzreiz augstāks asinsspiediens.*

### **- Kā jūs centāties tikt galā ar stresu?**

*Atklāti sakot... es iedzēru alkoholu... Nu iedzer vienu glāzīti, otru, arī it kā asinsspiediens nomierinās, asinis sāk riņķot un tad jau liekas, tik traki nav, jo pie tā pierod... Bet tas vēl dziļākā postā iedzen. Pie ģimenes ārsta es gāju, bet man tikai rakstīja spiedienam zāles... Man ir jāsaķa paldies maniem darba biedriem. Sevišķi vienai darba biedrenei, ka aizveda pie psihoterapeites, un viņa man ieteica ambulatoro centru “Veldre”. Atbalstīja arī dēli. Tur tiešām bija labi, es kā tādā atpūtas namā jutos. Tā labestīgā attieksme, kas ir no personāla puses, kād uz tevi neviens neklīdz, bet paprasa, kā tu gulēji, kā tu jūties... Tur apkārtne ļoti laba. Līdzās ir mežs, katru dienu vismaz 3 stundas tur izstaigājos, lai arī kāds laiks bija. Man ir ieteikts vēl iziet kādu psihoterapijas kursu, un, protams, vēl arī medikamenti jālieto. Jā, tagad ir pavisam cits garastāvoklis. Nav vairs tas nospiedošais. Protams, agrāk jau es biju sabiedriskā, ar jokiem.*

### **- Tad jau jūs esat dzīvespriecīgs cilvēks, un jums visvairāk traucē...**

*... negatīvisms. Mūsu laikos tā negatīvisma pārāk daudz ir.*

### **- Bet jūs atkal nonāksiet tais pašos apstākļos, kur cilvēki kļaus virsū savas rūpes. Kur jūs vairāk pozitīvisma dabūsiet, ja fons nemainīsies?**

*Tas jau pašam jārada. Kaut vai turpinot mākslas nodarbības, kas ārstniecības iestādē man patīka. Tajās daudz pozitīvisma iedeva. „Veldrē” ir ļoti pozitīva attieksme pret visiem. Es tiešām neesmu zīmētāja, bet ar pirkstiņkrāsām, ar*

*akvareļkrāsām var no sirds aizrauties un pat aizmirsties. Arī ārstnieciskā fizikultūra palīdzēja. Tas jāturpina. Ir stimulē turpināt, atgriežoties. Tagad alkoholu pilnīgi negribas. Man ir tāds stimulē tagad. Baigais priekš par šādām lietām.*

**- Vai jums ir kādas ieceres, ko gribētos vēl sasniegt, pieredzēt, iegūt, sajūst?**

*Sākumā, protams, es gribu nokārtot savu personīgo dzīvi. Kaut vai 50 pāri gadu, bet nekad tas nav par vēlu. Jānokārto īpašumtiesības pēc mātes nāves. Visur ir tādi galīgi, saimnieciskas lietas, kas ir jānokārto, un tad būs miers. Protams, sapņoju, lai bērni ir laimīgi, lai viņiem ir stabilas ģimenes un mazbērni, bet dēli vēl pagaidām neprotas. Dēli vēl pagaidām vieni. Protams, veselība jāuzlabo, un es bišķiņ nodzītu arī lieko svaru vēl. (smejas)*

**- Vai tas traucē?**

*Nē, man netraucē. Man ir ļoti pozitīvs vecākais dēls, kuram ir metrs deviņdesmit un 105 kilogrami. Man tie vārdi visu mūžu ir prātā, ko viņš reiz pateica: mamma, es tik ļoti jūtos savos gados, savos svaros un savā augumā. Ja kādam nepatīk, lai iet projām, lai neskatās uz mani... (smejas) Bet man gribas uzpucēties, uzkrāsoties un ļoti izskatīties.*

**- Vai jums ir arī kādas aizraušanās, kas palīdzētu negatīvās emocijas padarīt pozitīvas?**

*Man patīk konservēt un patīk ātriešana gar jūru. 10 - 12 kilometri dienā vasarā, kad ir gaišs pēc darba. Mugura, pa dienu sēžot, ir „ierūsējusi”. Tas relaksē. Nu tagad es atsāku adīt. Pēc 15 gadiem. Adu sev. Veste drīz būs gatava. Šajā sakarā gribu arī pieminēt sava jaunākā dēla atziņu. Viņš man teica tā: mamma, tu atceries, ka tev katru dienu jāiemācās kaut kas jauns, kāds vārds angļiski vai vāciski, vienalga, bet kaut kas jauns – tad tu nestāvēsi uz vietas. Šo atziņu es arī katru dienu paturu prātā, un katru dienu cenšos apgūt kaut ko jaunu.”*