

# Krīzes emocionālās reakcijas un psihosomatika

**Artūrs Miksons**

Ārsts-psihoterapeits

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika un katedra



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA



# Krīzes jēdziens

- **Subjektīva reakcija** uz trausmainu dzīves situāciju.
- Rodas apstākļos, kuros ar līdzšinējām, jau iegaumētajām reakcijām vairs nepietiek, lai izprastu un psihiski pārvaldītu esošo stāvokli.



# Diagnozes medicīnā

- F43.0 Akūta reakcija uz stresu
- F43.1 Posttraumatiskais stresa sindroms
- F43.2 Adaptācijas traucējumi

# Krīžu veidi

- Traumatiskās
- Attīstības jeb vecumposma krīzes
- Eksistenciālās

# Pazīmes, kas norāda par krīzi

- Emocionālās
- Fiziskās
- Kognitīvās

# Krīzes emocionālās pazīmes

- Trauksme
- Bailes
- Vainas izjūta
- Kauns, pazemojums
- Skumjas, sāras
- Dusmas, aizvainojums
- Vientulība
- Bezcerība, bezspēcība, bezpalīdzība

# Krīzes fiziskās izpausmes

- Nogurums, apetītes trūkums
- Sirdsklauves, sāpes krūtīs
- Trīce, drebuļi
- Svīšana
- Elpas trūkums, tahipnoja
- Hipertensija
- Galvassāpes
- Bezmiegs
- Reiboņi, slikta dūša, vemšana, caureja



# Kognitīvās krīzes pazīmes

- Palēnināta uztvere un domāšana
- Grūtības koncentrēties
- Atmiņas traucējumi
- Grūtības risināt problēmas
- Dezorientācija laikā un telpā
- Murgaini sapņi
- Traumatiskas atmiņas

# Krīzes ilgtermiņā radītas izmaiņas

- Pārmaiņas ikdienas aktivitātēs
- Norobežošanās no citiem
- Alkohola, narkotiku lietošana
- Pārmaiņas seksuālajā uzvedībā
- Nespēja nomierināties, atpūsties, miega traucējumi
- Somatizācija
- Depresija, panikas lēkmes



**Paldies par uzmanību!**

*Artūrs Miksons*  
*dr.miksons@gmail.com*