



Andras Levites atklāšanas runa 1. Latvijas Pusaudžu veselības konferencē “Pusaudzis. Veselība. Risinājumi.”

Publicēts: 20.05.2023.

[Andra Levīte](#)

[Egils Levīts](#)



Augsti godātais Nīla Konstantinova kungs!

Cienījamie konferences organizatori un dalībnieki!

Labrīt, dārgie jaunieši!

Sākšu savu uzrunu ar kādu citātu:

“Mūsdienu jaunieši mīl greznību, viņiem ir sliktas manieres, nicina autoritāti un neciena vecus cilvēkus. Tenko par to, kur strādāt.

Jaunieši vairs nepieņemas, kad istabā ienāk vecāki cilvēki. Viņi runā pretim saviem vecākiem, “ārdās” sabiedrībā, “rij” saldumus pie galda, sakrusto kājas un apbēdina savus skolotājus.”

Neesmu pārbaudījusi citāta patieso avotu, bet citāts tiek piedēvēts sengrieķu filozofam Sokratam. Ir skaidri redzams, ka pieaugušo neapmierinātība ar pusaudžu uzvedību ir pastāvējusi visos laikos. Taču jautājums ir, vai Sokrats un visi, kas pēc viņa domāja līdzīgi, ir sapratuši jauniešu uzvedības dziļākos cēloņus.

Pusaudžu gadi ir periods cilvēka dzīvē, kad notiek visdažādākās no paša jaunā cilvēka gaidītas, bet tajā pašā laikā arī viņam pārsteidzošas pārmaiņas.

Fizioloģiski un hormonāli notiek pāreja no bērna uz pieauguša cilvēka periodu. Hormonālie cikli vēl nedarbojas nevainojami. Ārējie un iekšējie stresa faktori hormonālo ciklu var viegli "izsist" no līdzsvara. Šīs hormonālās svārstības var zināmās situācijās izraisīt pusaudža neadekvāto izturēšanos.

Emocionāli pusaudzis izjūt šaubas, kā pats sevi redz, kā pats sevi gribētu redzēt, kā apkārtne viņu uztver, kā pusaudzis gribētu, lai apkārtne viņu uztvertu.

Pašizjūta nesakrīt ar emocijām, ko pusaudzim izrāda līdzcivēki. Šī disonance rada iekšēju nedrošību un neapmierinātību.

Sociālajā dzīvē draugu nozīme pieaug, ģimenes nozīme samazinās. Šāda pusaudža izturēšanās var radīt neizpratni un apvainošanas ģimenē.

Intelektuāli pusaudzi nodarbina domas par paša, tuvāko cilvēku, bet nereti arī par visas cilvēces nākotni.

Pēdējos gados sabiedrībā ir bijušas daudzas krīzes. Dzīvo paaudze, kura uzaug nepārtrauktās krīzēs.

Bija Covid pandēmija ar nopietniem ierobežojumiem, tuvinieku nāvi, izmainītu ierasto ikdienu.

Mums tuvumā notiek karš, nu jau otro gadu. Katru dienu ziņu raidījumos uzzinām par upuriem, kuri nonāvēti, ievainoti, izvaroti, spīdzināti. Par bēgļiem, kuri spiesti atstāt savas mājas un par sagrautām pilsētām, skolām un slimnīcām.

Globālā klimata pārmaiņas pasauli pārvērš cilvēkiem nedraudzīgākā vidē. Pusaudzis – jaunais cilvēks – nelabvēlīgās izmaiņas savā dzīves laikā vēl piedzīvos.

Sociālie mediji, kas sākotnēji solīja cilvēkus tuvināt, ir parādījuši savu tumšo pusi. Tajos bieži notiek mobings, cilvēku pazemošana un izsmiešana, valda toksiska gaisotne.

Pārsteidzoši viegla ir pieeja reibinošām vielām, kas uz mirkli sola baudu un grūtību aizmiršanu, bet ilgstoši atstāj negatīvas fiziskas un psihiskas sekas.

Minēju tikai dažas problēmas pusaudžu gados un krīzes mūsu ikdienas dzīvē.

Esmu pārliecināta, ka jums šodien būs iespēja runāt par tām un vēl citām vēl dziļāk. Tāpat arī dzirdēt speciālistu redzējumu un risinājumus, kā arī uzklaut pašus pusaudžus. Komunikācija ir ļoti svarīga. Komunikācijas trūkums ir iemesls pārpratumiem, turpretim atklāta komunikācija var būt risinājums.

Pēc profesijas esmu ginekologs un dzemdību speciālists, tā kā nodarbojos ar dzīvības sākumu un cilvēka pirmajiem mirklīem šai pasaulē. Piekrītu, ka daudziem pusaudžiem ir grūtības un viņiem pienākas palīdzība tagad.

Tomēr iemesli šodienas grūtībām var būt radušies jau agrā bērnībā.

Tādēļ es gan profesionāli, gan personīgi būtu priecīga, ja:

topošās mātes, bet arī topošie tēvi grūtniecības laikā izturētos atbildīgi;

jaunā ģimene piedzīvotu profesionāli un empātiski vadītas dzemdības bez vardarbības jebkādā izpausmē;

bērnība tiktu pavadīta ar mīlošiem vecākiem, kā arī ar paplašināto ģimeni, kura bērnu pasargātu no nopietniem apdraudējumiem, bet vienlaicīgi stiprinātu bērna dabisko zinātkāri, kustēšanos prieku un uzticēšanos saviem spēkiem;

bērns saņemtu visas ieteiktās medicīniskās pārbaudes, ieskaitot arī vakcīnu; prevencija ir vienmēr labāka nekā ielaistās slimības

terapija;

skola un skolotāji iedvesmotu skolēnu izzināt pasauli visā tās dažādībā;

jauniešiem būtu pievilcīga vide, kur ar draugiem satikties.

Covid pandēmijā mēs visi vairāk iepazīnāmies ar digitālajām tehnoloģijām. Mēs sapratām, ka to var izmantot dažādiem mērķiem. Digitālās tehnoloģijas ienāca mūsu ikdienā, un tās ir uz palikšanu.

Visās medicīnas jomās trūkst speciālistu. Pacienti piedzīvo garas rindas uz konsultācijām pie speciālistiem, īpaši lauku novados. Tas rada neapmierinātību abās pusēs.

Tāpēc būsim radoši un izmantosim digitālos rīkus! Jaunieši jau tagad lieto citus informācijas avotus salīdzinājumā ar vecāko paaudzi.

Viņi izmanto *WhatsApp* grupas, īsziņas, e-pastus, aplikācijas. Sociālie mediji ir nomainījuši avīzes, vēstules un arī tādus sabiedriskos medijus kā radio un televīziju.

Tādēļ mūsu šodienas mērķauditorijai attālinātas sarunas ar speciālistu šķiet pašsaprotamas.

Tāpat attālināti var organizēt terapijas procesu un nepieciešamo medikamentu lietošanas monitoringu. Bez šaubām speciālists vienmēr sapratīs, kad attālināta konsultācija ir pietiekama un kad pacientam nepieciešama vizīte klātienē.

Gudri pielietoti, vienmēr ievērojot pacienta personīgo datu drošību, digitālie rīki var atvieglot iespēju speciālistam tikties ar pacientu, sniegt pacientam padomu un labākajā gadījumā novērst problēmas pasliktināšanos.

Cienītie konferences dalībnieki!

Es jums visiem novēlu spraigas un interesantas diskusijas, jaunas atziņas un izturību to īstenošanā.

Paldies!



<https://www.president.lv/lv/jaunums/andras-levites-atklasanas-runa-1-latvijas-pusaudzu-veselibas-konference-pusaudzis-veseliba-risinajumi>