

INSULTS. DĀRGA KATRA MINŪTE

Februāris 2020

# Veselība



**Prediabēts —  
LAIKS MAINĪT  
DZĪVESVEIDU**

*Ginekoloģe, rekonektīvās terapijas ārste*

**Dita Baumanė-Auza:**

„DAUDZAS ESMU  
PAGLĀBUŠI NO SKALPEĻA”

*Numura tēma*

**Hroniskas  
MUGURAS  
SĀPES**

**TUVOJAS LAIKS  
iesniegt čekus  
par ārstēšanos**

*Uzzini jaunumus!*

**Vīram  
atvilņa slimība.  
KĀS PAR TO  
JĀZINA SIEVAI?**

- Ietekmē psihisko veselību
- Tableti, blokādi vai operāciju?
- Obligātie mājas darbi

**PUSAUDŽU RESURSU CENTRA VADĪTĀJS  
Nils Sakss Konstantinovs:**

„ES BIJU PROBLEMĀTISKS PUSAUDZIS”

IZDEVNIECĪBA  
DIENAS ŽURNĀLI

ISSN 1407-804X



02

Cena: 2,79 EUR

„TĀ SANĀCIS, KA PIE MANIS VĒRŠAS PACIENTI, KURI VĒLAS KAUT KO VAIRĀK – IEMĀCĪTIES DZĪVOT SASKAŅĀ AR SEVI, UZLABOT VESELĪBU UN NEPALIKT TABLEŠU LIETOTĀJU LĪMENĪ,” SAKA GINEKOLOĢE **DITA BAUMANE-AUZA**. TURPINOT STĀSTU SĒRIJU PAR ĀRSTIEM, KURI BEZ SAVAS PAMATSPECIALITĀTES PALĪDZ PACIENTIEM ARĪ SAVĀDĀK, JĀPIEBILST, KA ŠĪ DAKTERE IR VĒL VAIRĀK NEKĀ „DIVI VIENĀ”, JO PRAKTIZĒ GAN KĀ MĀKSLAS TERAPEITE, GAN PSIHOSOMATIKAS ĀRSTE, GAN PIEDĀVĀ REKONEKTĪVĀS TERAPIJAS SESIJAS.

# Ginekoloģe ar otām

## 1. *Kā* GINEKOLOĢE

- Veicu nepieciešamos izmeklējumus, kolposkopiju, analīzes, nosaku hormonu rādītājus.
- Vienmēr jautāju, kā funkcionē pārējās orgānu sistēmas, kādas vēl ir sūdzības, kāds ir sievietes dzīvesveids, stresa līmenis ikdienā, kādas ir attiecības, ēdienkarte.
- Akūtās situācijās, kas apdraud dzīvību, jāpalīdz nekavējoties, jālemj par nepieciešamību operēt vai ārstēt konservatīvi.

## 2. *Kā* MĀKSLAS TERAPEITE

- Varu palīdzēt gandrīz visos gadījumos, kas nav akūtas situācijas, risinot, piemēram, tādas psihosomatiskas izpausmes kā funkcionāli traucējumi, depresija, trauksme, hroniskas kaites un sāpes, hipertensija, kairināts resnās zarnas sindroms, alerģijas, artrīts, astma, dermatīts, vaskulīts, onkoloģiskās slimības, palīdzu pacientiem ar pašizaugsmes grūtībām.
- Esmu pētījusi, kā grūtniecēm ar mākslas terapiju var mazināt depresiju un trauksmes sajūtu, kā vieglāk dzemdēt, un pierādījusi, ka tas tiešām strādā.
- Darbojos Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības sertifikācijas komisijā un turpinu apgūt psihoterapiju Baltijas Psihoorganiskās analīzes centrā, jo šīs zināšanas palīdz saprast, kā vienā ķermenī sadarbojas koncepts, emocijas, jūtas un fiziskais plāns.



*Abos darbos*  
**KOPIĢAIS...**

Mērķis ir viens – palīdzēt pacientiem būt veseliem ar maksimāli saudzīgām un mazināzīvām metodēm. Uzskatu, ka cilvēka veselība ir veselums, kas ietver ne tikai veselību, bet savienojumu ar visām dzīves jomām.

## Paplašinot iespējas, palīdzēt vairāk

„Jau kopš studiju gadiem vienmēr esmu meklējusi dažādus alternatīvus veidus, kas paplašinātu manas iespējas pacientiem palīdzēt plašāk. To uztveru kā savu misiju un vienmēr esmu uzskatījusi, ka labam ārstam visu mūžu jāmacās. Izglītošanās process man vienmēr bijis aktuāls, jo ir interesanti pielietot savas zināšanas un prasmes vienlaikus kopā ar intuīciju un pieredzi – to saucu par zināšanu, kas nāk ar gadiem. Tāpēc ne velti pat pieredzējuši speciālisti saka, ka par labu ārstu vai psihoterapeitu var kļūt tikai pēc 40 gadu vecuma. Pēc tam, kad 2008. gadā apmeklēju gleznošanas kursus, vīrs man uzdāvināja molbertu, otas, nodevos savam

### Psihosomatikas ārste Kad ar zālem vien nepietiek

Strādājot medicīnā, nācies secināt, ka liela daļa no medicīnas zināšanām ir ierobežojošas, kas liek darboties tikai ar to, ko redzam, – ja cilvēkam sāp, izmeklējam, diagnosticējam, secinām un izrakstām zāles. Diemžēl bieži netiek pētīts, meklēts patiesais sāpju cēlonis, kaut gan sāpes bieži ir galējā izpausmes reakcija, kas liecina, ka kaut kur organismā sācies disbalanss, tas vairs nefunkcionē veselumā. Savukārt pretsāpju tabletes iedzeršana līdzinās šai darbībai: ja mājās sācies ugunsgrēks un skaļi signalizē dūmu detektors, nevis meklējam vietu, kur liesmas plosās, un cenšamies ugunsgrēku nodzēst, bet pārgriežam detektora vadus, lai tas netraucē. Tieši tik brutāli reizēm rīkojamies arī medicīnā. Veselības problēmu cēloņi bieži jāmeklē cilvēka materiālistiskajā prāta dabā, konceptos un uztverē, piemēram, bailēs par nākotni, neapmierinātībā ar savu dzīvi – vai man būs darbs, vai būs nauda, kas notiks, ja dzīvē kaut ko mainīšu? Ja fonā ir pastāvīga baiļu, vainas vai nosodījuma reakcija, impulsi ķermenī netiek pārraidīti synchroni un cilvēks pēc būtības vairs nespēj būt vesels, līdz ar to bieži sastopama izpausme ir dažādas somatiskas reakcijas. Ja prātā

dominē negatīvas emocijas, ķermenis ar laiku pielāgojas un „sāk slimot”. Pacients vērsas pie ārsta, sūdzas par sāpēm, bet bieži vien izmeklējumos objektīvās atradnes nemaz nav. Ārsts izraksta pretsāpju, pretiekaisuma zāles, un tas arī viss. Ar šo „smago artilēriju” bieži sastopos savā praksē, kad atnāk pacients, kurš jau lieto vismaz četrus nopietnus medikamentus – pretiekaisuma, pretsāpju līdzekļus, nervu impulsu bloķētājus, antidepresantus un miega zāles. Šis zāļu komplekss ir tik smagnējs, ka maskē gan patiesās emocijas un jūtas, gan arī ķermeņa psihosomatiskās reakcijas. Varbūt izklausīsies briesmīgi, bet mēdz būt arī tā, ka pacientam ir savs izdevīguma moments būt slimam. Upura loma ar izteiktu autoagresiju. Atbildības novēlšana uz slimību tā vietā, lai mainītu savu dzīvi un dzīves uztveri. Piemēram, arī artrīts var būt kā psihosomatiska izpausme kādam procesam, kas neļauj cilvēkam virzīties dzīvē uz priekšu. Iespējams, tās ir neapzinātas bailes izdarīt izvēli, tāpēc sākas slimība, kas kalpo par aizbildinājumu neko savā dzīvē nemainīt. Cilvēkam pašam arī jāpieliek pūles un interese iesaistīties savā veselībā. Tikai tad galarezultāts būs veiksmīgs.

talantam, lai gan pirms tam māksla manā dzīvē bija tikai vaļasprieks. Pirmajā gadā tapa 50 gleznas, arī pirmā izstāde, pēc kuras vēl 20 nākamās, tika uzrakstīta un izdota pirmā grāmata. Tas ļoti organiski sakrita ar brīdi, kad iestājos RSU magistrantūrā un pabeidzu mākslas terapijas kursu. Jau tad bija zināms, ka mākslas terapija Latvijā ir jauns, bet pasaulē atzīts un iedarbīgs terapijas veids, kā radoši palīdzēt cilvēkam pārstrādāt negatīvās emocijas. Beidzot biju atradusi veidu, kā palīdzēt pacientiem atveseļoties arī ar mākslu, kas man joprojām ir tuvs pašizpausmes veids.



# Mākslas terapiete **Tev nav obligāti jāprot zīmēt!**

„Diplomātiskā servisa medicīnas centrā” kā ginekoloģe strādāju jau 20 gadu, bet kā psihosomatikas ārste un mākslas terapiete pieņemu pacientus savā privātpraksē 10 gadu. Lai gan abas šīs prakses esmu nodalījusi, nereti pacientes mani atrod pēc atsauksmēm

„PRAKTIZĒJOT MĀKSLAS TERAPIJU, ARVIEN BIEŽĀK KONSTATĒJU, CIK CILVĒKA ĶERMENIM IR LIELS RESURSS, KO NEPROTAM IZMANTOT.”

paplašinātā redzējuma uz cilvēka veselību dēļ. Mūsdienas sievietes meklē plašākas iespējas, kā būt veselām arī bez tabletēm. Praktizējot mākslas terapiju, arvien biežāk konstatēju, cik cilvēka ķermenim ir liels resurss, ko neprotam izmantot. Tas satur daudz informācijas par mūsu pieredzi, jau sākot no ieņemšanas brīža, grūtniecības perioda, dzimšanas brīža, nemaz nerunājot par visu turpmāko pieredzi, ko uzslāņojam ķermenim dzīves laikā, veidojot attiecību, uztveres, pašizpausmes, emocionālās pašregulācijas modeļus. Tāpat kā bez psihoterapeita nevar notikt psihoterapijas sesija, tā bez mākslas terapeita nevar notikt mākslas terapijas sesija, kurā lietoju mākslu vai mākslas tehnikas ar pierādītu un jēgpilnu nozīmi, kas ļauj pacientam iepazīt savas emocijas un jūtas ar simbolu, tēlu

un krāsu palīdzību. Te var izmantot formu, līniju, krāsu vai citus materiālus, dažādas tehnikas, arī pasaku terapiju, darbu ar sapņiem, darbu ar ķermeņa tehnikām, lai rosinātu iztēli brīvā veidā. Piemēram, var aicināt attēlot savas emocijas, kas sākumā ir ļoti grūti atpazīstamas, tādēļ māksla kalpo kā tilts starp apziņu un bezapziņu, esošo pieredzi, veido jaunu pieredzi un jaunas atklāsmes. Radošas tehnikas visbiežāk ir liels resurss racionāli domājošajiem. Bieži pacienti man jautā – tātad pēc mana zīmējuma noteiksiet diagnozi? Tā gluži nav. Arī depresijas pacienti mēdz zīmēt krāšņas bildes košās krāsās, bet pēc tā, kas uzzīmēts, nevar uzstādīt diagnozi. Tikai kopīgi pārrunājot, jautājot par krāsu, simbolu, formu un attēlotā nozīmi, var izpētīt katra cilvēka emocijas un pēc tam arī jēgu kaut ko mainīt savā dzīvē, lai justos

labāk. Viens dusmas var izpaust klusām un bailīgi, bet cits ekspresīvi ar lieliem krāsu triepieniem. Esmu savā mākslas terapietes praksē izveidojusi arī vairākas jaunas pieejas, balstoties uz pētījumiem pasaulē, savām zināšanām un radošumu terapijas procesā. Viens piemērs ir manis izveidots meditāciju cikls ar vadīto iztēli gleznās – projekts „Veselums”. Tās ir īpašas, šim nolūkam radītas gleznas, kuras apstrādātas audiovizuālā formā ar videoprojekciju uz sienas, paredzētas apzinātības praksei, izdegšanas profilaksei ikvienam cilvēkam, stresa mazināšanai, kalpo arī kā mākslas terapijas un psihoterapijas pieeja, kas uzlabo gan emocionālo, gan fizisko stāvokli arī dažādu slimību gadījumos. Šīs meditācijas ar vadīto iztēli gleznās ir cilvēkam daudz vieglāk uztverama forma.

## Rekonektīvās terapijas ārste **Sinhronizēt enerģijas**

Pēdējos desmit gadus esmu saistīta arī ar komplementāro un holistisko medicīnu – vispirms ar enerģētisko, garīgo praksi, reiki (esmu reiki meistare), tad ājurvēdu un nu jau gadu praktizēju arī kā sertificēta rekonektīvās terapijas prakses ārste, ko esmu apguvusi ASV, personīgi pie Dr. Erika Perla. Rekonekcija balstās uz dabas un fizikas likumiem, uz enerģijas plūsmu, frekvencēm visā dzīvajā dabā. Tā ir cilvēka biolauka sinhronizēšana ar Visuma enerģētisko lauku, savienojuma izveidošana, panākot optimālu veselības un līdzsvara stāvokli. Ziniet, ar enerģiju ir līdzīgi kā ar internetu, fiziku un ķīmiju – lai arī

to ar acīm neredzam, tā eksistē dabā un cilvēka ķermenī, un mēs to lietojam! Veidojam savienojumus ar savu dzīvi, līdzcilvēkiem un veselību atkarībā no tā, kur ir mūsu uzmanība, emocijas un domas, jo tieši tādus enerģijas viļņus un impulsus mēs pārraidām. Tātad būt veseliem vai slimiem zināmā mērā ir gan mūsu izvēle, gan griba. Tāpēc iespējas būt veseliem būtu daudz plašākas, ja biežāk fiksētu savu uzmanību un apzinātu izvēli uz katru veikamo darbību ikdienā ar mīlestību, saskaņu un pateicību – veselīgi domāt, ēst, kustēties, darīt sev un pasaulei tikamus darbus. Brīdī, kad dzīvi sāk uztvert

negatīvi, destruktīvi, cilvēks šos savus savienojumus sagrauj ar domām, un arī tas var kļūt par iemeslu, kādēļ sākas veselības problēmas. Kā rekonektīvās terapijas prakses ārste varu palīdzēt šos sarautos enerģētiskos savienojumus atjaunot. Šāda enerģētiskā plāna sakārtošana ir tā saucamā frekvenču medicīna, nākotnes medicīna, kas iespējama visiem pacientiem, arī akūtās situācijās, paralēli viņu medicīniskai ārstēšanai. Interesantākais ir tas, ka rekonekcija kā terapija palīdz gan ātrāk izveseloties visdažādākajos gadījumos, gan arī paver cilvēkam jaunas dzīves iespējas savā evolūcijas procesā.

Visbiežāk sievietes vēšas ar sūdzībām par neregulāru ciklu, sāpīgām mēnešreizēm, olnīcu cistām, neauglību. Šķiet, it kā ar veselību viss ir kārtībā, bet nespēj ieņemt bērnu – tipiska problēma karjeras sievietēm pēc 30 gadu vecuma, kuras ir tendētas būt aktīvā dzīves ritmā, neapziņoties, ka stress un nepiemērots ēdiens mazina progesterona izstrādi organismā. Daba ir paredzējusi – ja sieviete vēlas būt par māti, viņai sevī jāvairo sevišķā enerģija, tātad miers, līdzsvars, māju sajūta, harmonija. Reizēm pietiek mainīt domāšanu un ēdienkarti, lai veselība sakārtotos. Kā zināms, domāšanu mainīt ir visgrūtāk – tabletes izrakstīt vieglāk. Ne velti Alberts Einšteins savulaik teicis, ka sagraut jau nostabilizējušos viedokli ir tikpat grūti, kā saskaldīt atomu. Vienmēr kā ārste vispirms izdaru visu, kas nepieciešams saistībā ar izmeklējumiem, jo svarīgi novērtēt, kāds ir šī brīža veselības stāvoklis, lai saprastu problēmas būtību, dziļumu vai gluži otrādi – tās neesamību. Gadās arī tā, ka veselības problēma eksistē tikai galvā baiļu formā, bet tā vēl nav iesakņojusies ķermenišķi. Cilvēks pats var mainīt slimības gaitu, izmainot savu uztveri un domāšanu. Viens piemērs esmu es pati. Kopš bērnības mocījos ar astmu un smagu alerģiju pret ziedputekšņiem un kaķa spalvu. To nekādi nevarēja atrisināt, pat lietojot antihistamīna līdzekļus. Pamēģināju arī kortikosteroīdu inhalācijas, bet zāles radīja vēl lielākas blaknes. Kad sāku praktizēt reiki,

notika interesanta situācija. Manas smagās alerģijas dēļ nācās atteikties no mājdzīvniekiem, bet, kad biju jau ieguvusi reiki otro pakāpi, mūsmājās pieklīda kaķēns. Saprotams, bērni gribēja to paturēt. Arī es labprāt paturētu, bet, zinot, kā tas ietekmēs mani, vajadzēja izdomāt, kā to bērniem paskaidrot. Teicu – labi. Ja kaķis rīt pie mums atnāks vēlreiz, tad mēs to ņemsim. Kaķis, protams, atnāca, mēs viņu pieņēmām, un tikai pēc laika secināju, ka man alerģijas vairs nav. Kaķis joprojām ir mūsu ģimenes loceklis, alerģija ir atkāpusies, bet medicīniski to izskaidrot nav iespējams. Tas tikai pierāda, ka, paplašinot savu apziņu un uztveri, saprotot, ka varam kaut ko darīt arī citādi, mainās gan garīgais, gan fiziskais plāns, mainās dzīve, mainās simptomi, uzlabojas veselība. Kopš tā laika esmu savu dzīvi veidojusi tā, lai manas zināšanas un pieredze būtu vērstas šajā ekoloģiskajā veselības jomā, kas, manuprāt, ir pasaules dzīvotspējas un veseluma jēga, arī dziļākā ārstniecības būtība.

### **Paglābjot no skalpeļa**

Arī ginekoloģijai nav jābūt tikai šaurai nozarei, kas ietver vienīgi sievietes mazā iegurnā orgānu izmeklēšanu. Savā ilgstošajā ginekologa praksē biju novērojusi, ka visas ginekoloģiskās slimības un simptomi, arī dažādas hroniskas kaites lielā mērā ir saistītas ar sievietes emocionālo fonu, viņas dzīves periodiem, ikdienas

stresu, darbu, ģimenes dzīvi, slodzi, apmierinājumu, laimes izjūtu personīgajā dzīvē. Tomēr ginekoloģija ar savu racionālo pieeju ir samērā zināma un prognozējama nozare. Protams, pētījumi gadu gaitā attīstās, šīs tas mainās, bet vairāk vai mazāk ārstēšanas algoritmi ir paredzami. Turpretim individuālajā terapijā, kāda ir mākslas terapija un psihoterapija, mēs ar pacientu kopā ne tikai pētām viņa jūtas, emocijas un ķermeņa reakcijas, bet terapijas rezultātā mainās pacienta pieņēmumi, uztvere un domāšanas veids, kā rezultātā mainās gan emocionālais plāns, gan arī


uzlabojas fiziskā veselība. Ikdienā neesam raduši būt kontaktā ar to, kā ķermenis reaģē uz emocijām. Atziņšos, ne vienu vien pacientu tādā veidā esmu paglābusi no skalpeļa, mudinot aizdomāties – varbūt iemesls veselības problēmai patiesībā ir neapmierinātība savā dzīvē (intīmajā vai darba), kam pamatā ir zems pašvērtējums, vainas sajūta, dusmas un bailes – galvenie veselību graužošie faktori. Šīs emocijas ir ļoti postošas. Lūk, vēl viens klasisks piemērs: sieviete saņem uzaicinājumu uz valsts apmaksātu skrīninga izmeklējumu, un pirmais, ko viņa padomā – ak, šausmas, ka

### **DR. DITA BAUMANE-AUZA**

### *novēl tavai veselībai*

- **Mīlēt un cienīt vienam otru un visu dzīvo dabā.**
- **Būt iecietīgākiem, iejūtīgākiem, pieklājīgākiem.**
- **Veltīt vairāk uzmanības sev un līdzcilvēkiem, izteikt pateicību. Pozitīva attieksme un uzmanība ir tā, kas virza gan enerģiju, gan veselību, gan veselumu.**

tikai man nebūtu vēzis! Tagad taču visur stāsta, ka ar vēzi slimo daudzi. Tādos gadījumos saku – var taču uztvert citādi! Re, man ir uzaicinājuma vēstule uz izmeklējumu, un tas ir brīnišķīgi, jo tādā veidā valsts par mani rūpējas. Ja domāšana ir negatīva, tas rada trauksmi, paātrinās sirdsdarbība un pievienojas citas veģetatīvas reakcijas. Ja stress ir gan darbā, gan mājās, trauksme paaugstinās daudzkārt, bet ķermenis mēģina mobilizēt veselību, cenšoties atjaunot līdzsvaru. Sievietes organismā olnīcu darbība ir cieši saistīta ar hipofīzi un hipotalāmu galvas smadzenēs, bet

stresa regulācija – ar visiem iekšējās sekrēcijas dziedzeriem. Ja stress ir normas robežās, olnīcas funkcionē normāli, hormoni ir balansā, organismā ir līdzsvars, menstruālais cikls regulārs, mēnešreizes nesāpīgas, arī ar reprodūktīvo funkciju viss kārtībā, bet praksē redzu, ka trauksmainajām biznesa sievietēm, pirmkārt, ātrāk beidzas mēnešreizes, otrkārt, ir ļoti zems progesterona līmenis, olnīcas negrib funkcionēt, kā nākas, jo organisms mobilizējas karjerai, naudas pelnīšanai. Ja cilvēks pats nevēlēsies mainīt attieksmi pret dzīvi, zāles vien nepalīdzēs.” 



Hotel Jūrmala Spa

15<sup>th</sup>

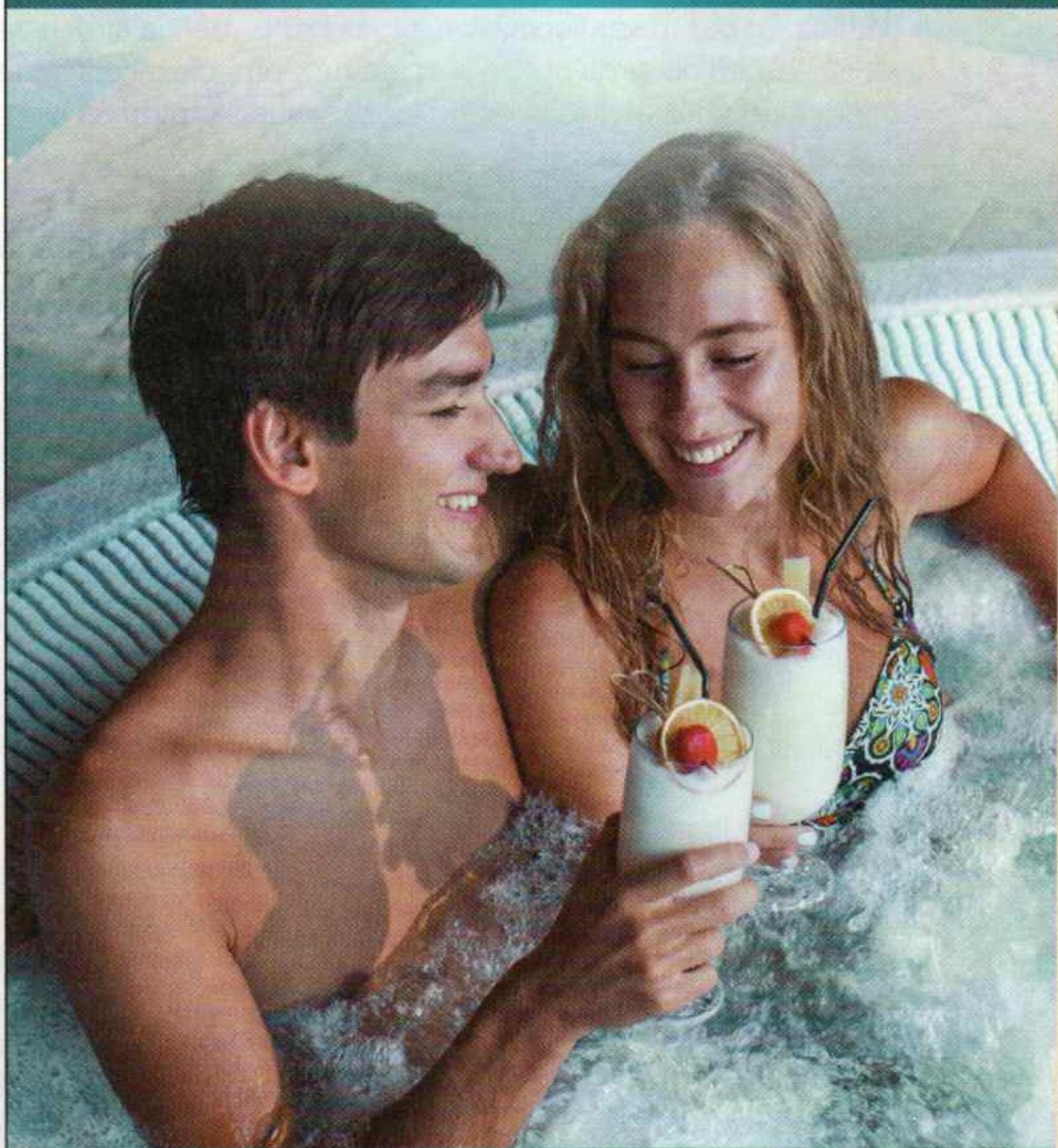
## Pasakaina atpūta Jūrmalā!

Nakšņošana ērtā numurā

Brokastu bufete  
restorānā "Jūrmala"

Saunu un baseinu centra  
"Wellness Oasis", trenāžiera  
zāles apmeklējums

Cena sākot no  
**66 EUR diviem**



Numuru skaits par īpašo cenu ierobežots  
Cena mainās atkarībā no noslogojuma  
Piedāvājums spēkā līdz 29.02.2020.

Jomas 47/49 / Jūrmala / +371 67784415  
booking@hoteljurmala.com / www.hoteljurmala.com