

# Mentālā veselība

Bauskas Valsts ģimnāzijas komanda



# Bauskas Valsts ģimnāzijas jauniešu mentālās veselības problēmas COVID-19 pandēmijas ietekmē

*“Bija posms, kad jutos patiešām zemu, bija pašnāvnieciskas domas, darīju sev pāri, jutos ļoti izsista no ikdienas ritma – tas bija laiks, kad Covid-19 bija saasinājies. No tā brīža arī mentālā veselība man ir palikusi kā viena no svarīgākajām problēmām.” (jauniete, 17 gadi)*



# Iespējamie un realizētie risinājumi

## KĀ VEICINĀT UN UZLABOT SAVU MENTĀLO VESELĪBU?

- iepazīstī un izprotī sevi
- mācies tikt galā ar stresu
- pietiekami izgulies
- kontaktējies ar cilvēkiem
- esi fiziski aktīvs
- ēd pilnvērtīgi
- grūtību gadījumā meklē palīdzību



## KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?



A large group of students and teachers are posed on a green lawn, arranged in a large, irregular circle. The group is diverse in age and appearance, with many students wearing school uniforms. The background features a dense hedge and a road with a car and a truck. The lighting suggests it's late afternoon or early morning, with long shadows cast across the grass.

**Mums nav vienalga, kas  
notiek ar mūsu  
skolasbiedriem!**