

Pielikumi

1. modulim

Es – labs sākums

Pašnovērtējuma anketa

Vārds _____

Datums _____

Ko Jūs vēlējāties iegūt, piedaloties nodarbībā „.....”?

Cik lielā mērā Jūs esat apmierināts ar nodarbību „.....”?

Ar nodarbību kopumā neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts
Jūsu komentāri (Kas konkrēti Jums patika, kādēļ? Kas nepatika, kādēļ?) _____

Ar piedāvātajām zināšanām neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts
Jūsu komentāri (Vai esat uzzinājis šajā nodarbībā ko jaunu? Ja Jūsu atbilde ir „JĀ”, ko tieši?):

Ar piedāvātajām aktivitātēm neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts
Jūsu komentāri (Kuras no piedāvātajām aktivitātēm jums patika, kādēļ? Kuras no
piedāvātajām aktivitātēm Jums nepatika, kādēļ?): _____

Nozīmīgākais, ko Jūs esat ieguvis, piedaloties nodarbībā „.....”?

Kā, pēc Jūsu domām, varētu uzlabot nodarbību „.....”?

Kā Jūs vērtējat savu aktivitāti nodarbībā „.....”?

Citi komentāri par nodarbību „.....”:

Nodarbības vadītāja komentāri:

Nodarbības vadītājs _____

Nodarbību vadītāja dalībnieku novērtējuma anketa

1. dalībnieks _____

Dalībnieka aktivitātes nodarbībā raksturojums: _____

Citi būtiski novērojumi: _____

2. dalībnieks _____

Dalībnieka aktivitātes nodarbībā raksturojums: _____

Citi būtiski novērojumi: _____

3. dalībnieks _____

Dalībnieka aktivitātes nodarbībā raksturojums: _____

Citi būtiski novērojumi: _____

4. dalībnieks _____

Dalībnieka aktivitātes nodarbībā raksturojums: _____

5.,6.,7. dalībnieks utt. Vadītājs papildina anketu atbilstoši dalībnieku skaitam.

Moduļa noslēguma pašnovērtējuma anketa

Vārds _____

Datums _____

Ko Jūs vēlējāties iegūt, piedaloties modulī „Es – labs sākums”?

Cik lielā mērā Jūs esat apmierināts ar moduli „Es – labs sākums”?

Ar nodarbībām kopumā neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts

Jūsu komentāri: _____

Ar piedāvātajām zināšanām neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts

Jūsu komentāri: _____

Ar piedāvātajām aktivitātēm neesmu apmierināts 1 2 3 4 5 6 7 esmu ļoti apmierināts

Jūsu komentāri: _____

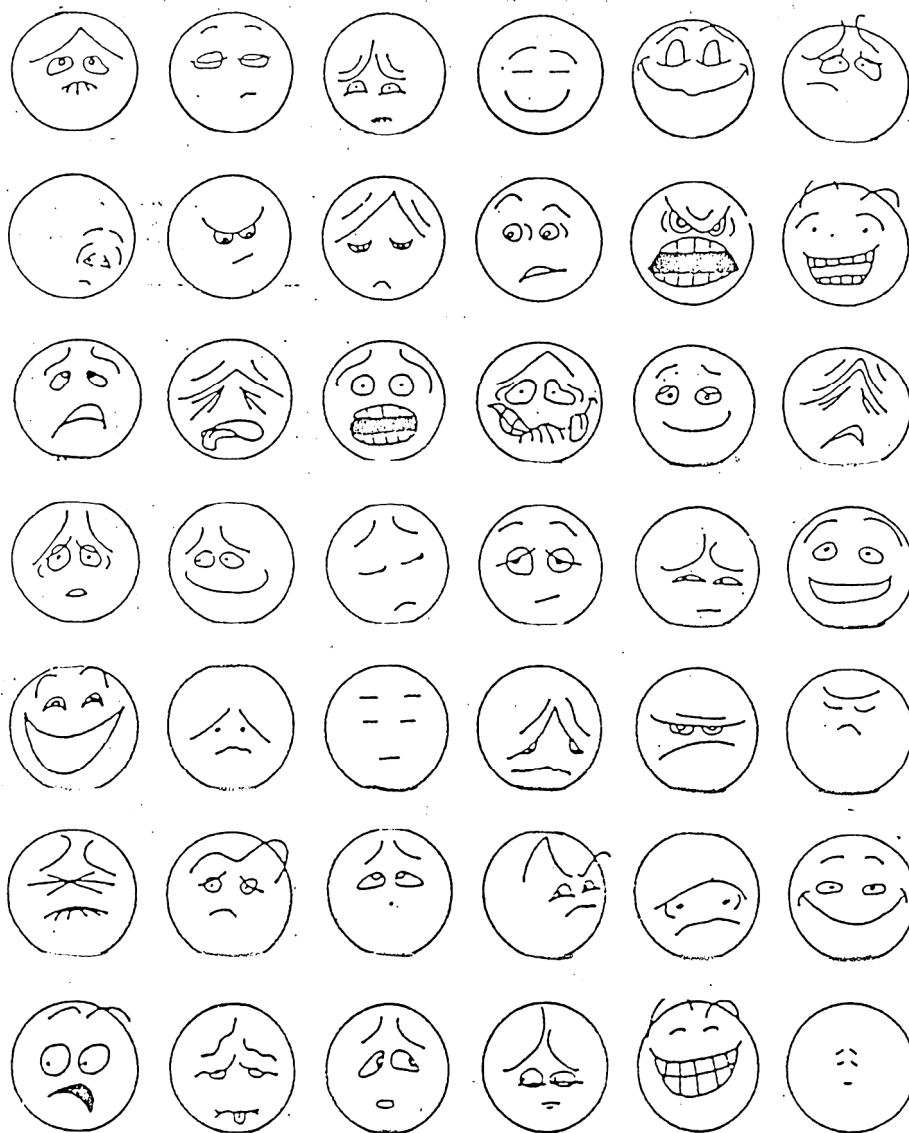
Nozīmīgākais, ko Jūs esat ieguvis, piedaloties modulī „Es – labs sākums”?

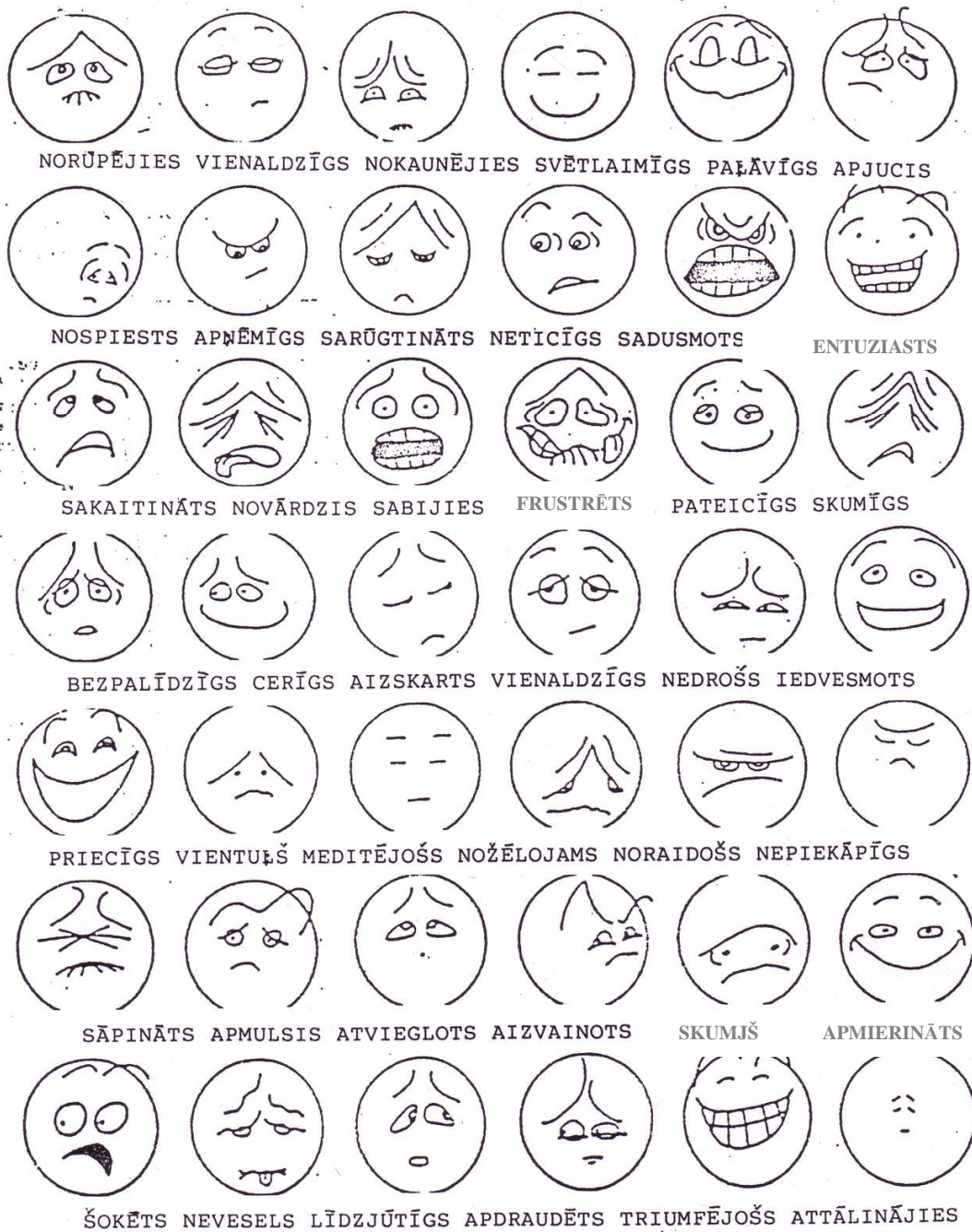
Ko piedalīšanās modulī „Es – labs sākums” ir mainījusi Jūsu dzīvē?

Kā, pēc Jūsu domām, varētu uzlabot moduļa „Es – labs sākums” darbu?

Nodarbību vadītāja komentāri: _____

Vai zini, kā viņš jūtas?





Vai zini, kā viņš jūtas? /Atslēga/

1. stresa izpētes anketa

Aprakstiet situāciju, kurā visbiežāk jums rodas stress _____

_____ Aprakstiet faktorus, kuri, jūsuprāt, šajā situācijā ir stresa rašanos veicinoši _____

_____ Kurus no iepriekš minētajiem faktoriem, jūsuprāt, jūs varat kontrolēt _____

Kurus no iepriekš minētajiem faktoriem, jūsuprāt, jūs kontrolēt nespējat _____

Kuri no jūsu minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz pagātņi (piemēram, darbs jau ir nokavēts, nelaimes gadījums noticis utt.) _____

Kuri no jūsu minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz tagadni (piemēram, kāds uz jums kliez, jums liekas, ka kaimiņi šobrīd jūs aprunā utt.) _____

Kuri no jūsu minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz nākotni (piemēram, kāds tuvinieks uzsāks strīdu utt.) _____

2. stresa izpētes anketa

Situācija	Domas, uzvedība, emocijas, jūtas un sajūtas
<p><i>Piemērs. Trauksme, kas parādās pirms randiņa. Parasti sākas kādu stundu pirms tikšanās. Pastiprinās, ja uz randiņu uzaicinātā persona kavē.</i></p>	<p><i>Domas: viņa vai viņš neatnāks. Šaubos, vai viņai patiešām patikšu, kad viņa mani iepazīs tuvāk.</i> <i>Uzvedība: nespēju nostāvēt mierīgi, steidzos, nespēju neko sakarīgu pateikt, kļūstu neveikls.</i> <i>Emocijas, jūtas, sajūtas: spriedze, nedrošība, mulsums u.c.</i></p>

Domu novērtēšana

Domas, kas izraisa satraukumu	Domas, kas palīdz kontrolēt emocijas un uzvedību
Cik šausmīgi	Nav tik traki
Es to neizturēšu	Es varu samierināties ar to, kas man nepatīk
Es esmu dumjš.	Es rīkojos dumji
Viņš ir idiots!	Viņš arī nav ideāls
Tam nevajadzēja notikt	Tam vajadzēja notikt un notika ar!
Viņam nav tiesību tā rīkoties	Viņam ir tiesības rīkoties, kā viņš vēlas, bet es vēlētos, kaut viņš neizmantotu šīs savas tiesības!
Man noteikti vajag, lai viņš to izdarītu	Es gribētu, vēlētos, lai viņš to izdarītu
Man nekad neveicas	Man reizēm neveicas
Es esmu neveiksminieks	Es esmu cilvēks, kuram reizēm neizdodas sasniegt vēlamo

Negatīvo domu kontroles ceļvedis

Aprakstiet situāciju, kādā jums radās negatīvās domas (ko jūs darījāt, kur un ar ko kopā bijāt, kad tas notika utt.):

Raksturojiet, kādas negatīvas uzvedības izpausmes un nepatīkamas sajūtas jums bija raksturīgas šajā situācijā?

Uzvedība:

Sajūtas:

Apgrūtinotās pārlicības, negatīvās domas, kuras šajā situācijā ienāca prātā un kuras jūs vēlētos mainīt:

Mērķis, kā jūs šādā situācijā vēlētos uzvesties un justies

Vēlamā uzvedība:

Vēlamās sajūtas

Jaunās pārlicības, pozitīvās, atbilstošās domas, kuras, jūsuprāt, jums palīdzēs sasniegt mērķi (vēlamo uzvedību un sajūtas):

Es nevaru...

1.situācija: _____

2.situācija: _____

3.situācija: _____

Emocijas un sajūtas stresa situācijā

Emocijas, kas man bija raksturīgas situācijā, kad stresa rašanos veicinošos faktorus es nevarēju ietekmēt: _____

Sajūtas, kas man bija raksturīgas situācijā, kad stresa rašanos veicinošos faktorus es nevarēju ietekmēt: _____

Liec lietā pozitīvo apgalvojumu!

Vispārīgs pozitīvais apgalvojums	Situāciju raksturojošais pozitīvais apgalvojums
<i>Piemērs.</i> Es negrāšos ļaut šim faktam mani satraukt	<i>Piemērs.</i> Es nepieļaušu, ka mana kaimiņa aizvainojošie vārdi mani satrauc
Es negrāšos ļaut šim faktam mani satraukt	
Es esmu nolēmis saglabāt mieru un nepadoties	
Es negribu, lai tas ar mani notiek, bet es tikšu ar to galā	
Satraukums tikai pasliktinās situāciju	
Es varu to pieņemt pat tad, ja es tam nepiekrītu	
Es esmu stiprāks par šo emociju	
Es nevaru kontrolēt to, kā šī situācija attīstās, bet es varu kontrolēt sevi	
Es drīzāk panāksu vēlamo, ja necelšu traci	
Viņš var bojāt ar to sev dienu, bet es neļaušu viņam ar to sabojāt manējo	

Progresējošā muskuļu relaksācija un vizualizācija

Iekārtojieties ērti. Lai jūsu galva būtu atbalstīta. Relaksācijas gaitā jūsu vienīgais uzdevums būs sasprindzināt un atslābināt katru muskuļu grupu un sajūst atšķirību starp šiem stāvokļiem.

Aizveriet acis. Ja iespējams, labāk elpojiet caur degunu. Uzlieciet vienu roku uz krūtīm, otru uz vēdera. Sākumā elpojiet kā parasti un koncentrējieties uz to, kā paceļas un nolaižas jūsu krūšu kurvis un vēders. Koncentrējieties uz ieelpu, lai roka, kas atrodas uz vēdera, to sajūstu pirmā. Pacelsies jūsu krūšu kurvis un pleci. Turpiniet elpot ļoti dziļi un ļoti lēni. Ļaujiet pleciem pacelties un uz pāris sekundēm aizturiet elpu, tad caur muti lēnām izelpojiet. Ļaujiet vēderam un krūšu kurvī atslābināties, atbrīvojieties no sasprindzinājuma plecās. Atkārtojiet šo uzdevumu vēl un vēl. Sajūti, kā sākumā paceļas roka, kas atrodas uz jūsu vēdera, tad tai seko arī otra roka un pleci. Koncentrējieties uz savu elpošanu. Sakiet sev, ka elpošana un atslābināšanās ir vienīgais uzdevums, par ko jums šobrīd jādomā. Viss pārējais, par ko jūs šodien satraucāties vai darījāt, var pagaidīt. Lai šis laiks ir jūsu. Atļaujiet sev atvēlēt laiku, lai atslābinātos, un izbaudiet šo sajūtu.

Novietojiet rokas gar sāniem un turpiniet sekot savai elpošanai. Pirmā muskuļu grupa, ar kuru jūs strādāsiet, ir apakšdelma muskuļi. Tagad saspiediet dūres, īkšķus atstājot virspusē. Sajūti, kā sasprindzinājums pārņem jūsu rokas. Lēnām pagrieziet rokas uz augšu, lai sasprindzinājums nonāktu līdz pat pleciem. Sajūti to. Tagad atslābiniet rokas. Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad rokas ir atslābinātas, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Turpiniet ar plecu muskuļiem. Spiediet elkoņus grīdā tā, lai sajūtu sasprindzinājumu roku muskuļos. Nespiediet līdz sāpēm, bet tikai tik daudz, lai sajūtu sasprindzinājumu. Koncentrējieties uz sasprindzinājumu roku augšējos muskuļos. Tagad ātri tos atslābiniet un atbrīvojieties no sasprindzinājuma. Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad rokas ir atslābinātas, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Nākamā muskuļu grupa, kas tiks sasprindzināta, būs sejas muskuļi. Sejas muskuļus var iedalīt trīs grupās. Sāksim ar pieri. Turot acis aizvērtas, paceliet uzacis iespējami augstāk. Sajūti sasprindzinājumu, kas pārņem pieres rajonu. Koncentrējieties uz šo sasprindzinājumu. Ātri atslābiniet uzacis.

Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad uzacis ir atslābinātas, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Muskuļa grupa ap acīm un degunu. Cieši samiedziet acis, pieraujiet degunu tām iespējami tuvāk. Koncentrējieties uz sasprindzinājumu apkārt acīm, degunam un vaigos. Izjūti šo sasprindzinājumu. Tagad strauji atslābiniet seju. Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad seja ir atslābināta, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tā tika sasprindzināta. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Tagad ķersimies pie mutes. Sasprindziniet žokli tā, lai lūpu kaktiņi noslīdētu uz leju, it kā attēlojot bēdīgu sejiņu. Koncentrējieties uz radušos sajūtu. Tad strauji atslābiniet seju. Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad seja ir atslābināta, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tā tika sasprindzināta. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Turpināsim darbu, strādājot ar kaklu un pleciem. Nolaidiet zodu tik zemu, lai tas gandrīz skar krūtis. Sajūti sasprindzinājumu, ko esat radījāt kaklā. Koncentrējieties uz šo sajūtu. Tagad strauji atslābiniet kaklu, atbrīvojiet to. Sajūti atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad kakls un pleci ir atslābināti, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem

mirkļiem, kad tie tika sasprindzināti. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievelciet elpu un izelpojiet.

Nākamā ir ķermeņa centrālā daļa. Dziļi ieelpojot, atvirziet plecus uz aizmuguri, cenšoties savienot lāpstiņas un vienlaikus it kā pieliecoties uz priekšu. Jūs sajūtīsiet sasprindzinājumu vēdera un krūšu rajonā, ko radīs traucētā elpošana, kā arī sasprindzinājumu muguras augšējā un apakšējā daļā, ko radīs lāpstiņu sakļaušana un muguras saliekšana. Tad lēnām izelpojiet, ļaujot sasprindzinājumam pazust. Sajūtiat atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad vēders un mugura ir atslābināti, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tie tika sasprindzināti. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievelciet elpu un izelpojiet.

Turpināsim darbu ar kāju muskulatūru. Sāpumā paceliet kājas aptuveni 30 cm no grīdas. Tad, nemainot kāju stāvokli, nostiepiet pirkstus, it kā cenšoties aizsniegties līdz grīdai. Sajūtiat sasprindzinājumu, kas rodas kājās. Tad atslābiniet kājas un ļaujiet tām viegli noslīdēt uz grīdas. Sajūtiat atslābumu kājās.

Paceliet kājas vēlreiz un stiepiet tās sev tuvāk. Tā, lai pēdas ir pavērstas pret griestiem. Sajūtiat sasprindzinājumu kājās, tad atslābiniet tās un ļaujiet viegli noslīdēt uz grīdas. Sajūtiat atšķirību starp to, ko jūs izjūtat tagad, kad kājas ir atslābinātas, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievelciet elpu un izelpojiet. Turpiniet elpot dziļi un mierīgi. Dažas sekundes turpiniet turēt acis ciet un koncentrējieties uz sajūtām muskuļos. Mēģiniet izjust visus savus muskuļus un pārbaudīt, vai kāds no tiem nav palicis sasprindzis. Ja kaut kur vēl sajūtat sasprindzinājumu, koncentrējieties uz to un mēģiniet atslābināt.

Ieklausieties savā elpošanā. Sadzirdiet un sajūtiat, kā gaiss ieplūst jūsu ķermenī un tad tikpat lēni un mierīgi, kā ieplūdis, pakāpeniski to pamet. Sajūtiat, kā jūsu ķermenis lēnām piepildās ar patīkamu siltumu. Siltums ieplūst pa jūsu kāju pirkstiem, tad lēnām virzās uz augšu, nonāk līdz ceļgaliem, plūst tālāk, līdz piepilda jūsu vēderu, rokas, krūtis, kaklu, galvu. Tas piepilda katru jūsu matiņu. Es tūdaļ sākšu skaitīt līdz 10. Ar katru manis nosaukto skaitli jūsu ķermenis atslābināsies, visas raizes un domas, kas šobrīd vēl šaudās jūsu galvā, arvien vairāk attālināsies, līdz izgaisīs pavisam. Jūs jutīsieties mierīgs un brīvs.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10.... Jūs esat nonācis pļavā, zāle ir zaļa, saulīte patīkami silda, maigs vējiņš draudzīgi glāsta jūsu plecus, izspraucas caur jūsu matiem. Netālu šalc koki, kokos draiski čivina putni. Jūs nesteidzīgi ejat pa taciņu uz priekšu, līdz nonākat lauku sētas pagalmā. Netālu aug liela, kupla, spēcīga ābele. Jūs lēnām tai tuvojaties, pieejat klāt, tad lēnām apguļaties kuplajā zālē. Saulīte to ir patīkami sasildījusi, un tā burtiski saplūst ar jūsu ķermeņa siltumu. Zāles spēcinošais aromāts ieplūst jūsos. Tas dod jums spēku un mundrumu. Saules gaisma atmirdz jūsu sejā un liek jums pasmaidīt. Smaids, enerģija un varenība, ko izstaro šī vieta, liek jums sajusties piepildītam un gandarītam. Saglabājiet šo sajūtu sevī. Piepildiet ar to sevi, lai atgriezoties tā joprojām būtu jūsos. Kad esat gatavs, lēnām celieties augšā. Vēlreiz apskatiet visu, kas ir jums apkārt, pateicieties par to, ko tas jums devis, un dodieties prom. Es lēnām sākšu skaitīt no 10 līdz 1. Katrs nosauktais skaitlis jums palīdzēs atgriezties. Kad teikšu 1, jūs būsiet atgriezies. Atgriezies piepildīts un gandarīts par savu ceļojumu. 10....9....8....7....6.....5.....4.....3.....2.....1. Kad esat gatavs, atveriet acis.

Es un nepārlicināta uzvedība

Situācijas, kurās bieži sastopama nepārlicināta uzvedība un ar to saistītas negatīvas emocijas:

1. Kad man izsaka komplimentu, es samulstu un uztraucos.
2. Jūs lepojaties ar to, ka ģimene un draugi vienmēr var uz jums paļauties, bet jūtaties noguris un, iespējams, aizvainots, ka neviens nerēķinās ar jūsu vajadzībām.
3. Jūs gribat lūgt palīdzību, tomēr nevarat atrast īstos vārdus un izjūtat spēcīgu satraukumu.
4. Jūs piekrītat izklaidēties kopā ar draugiem tā, kā viņi vēlas, kaut arī pats vislabprātāk darītu kaut ko pavisam citu.
5. Jūs piekrītat iedzert kopā ar senu paziņu vai draugu, jo baidāties, ja atteikšities, viņš apvainosies vai sadusmosies uz jums.

6. _____

Pašpārlicinātas uzvedības plāns

1. Aprakstiet otra cilvēka rīcību, kas jūs apgrūtina

Piemēram: Mammu, tu jau trešo reizi vienas sarunas laikā man jautā, vai esmu atradis darbu.

Mans piemērs:

2. Izsakiet savas domas un sajūtas, kas jums rodas saistībā ar šo situāciju

Piemēram: Es domāju, ka tu vienkārši gribi, lai es būtu laimīgs, tomēr es jūtos neveikli, kad tu man uzdod šo jautājumu vairākas reizes.

Mans piemērs:

3. Skaidri precizējiet, kādas izmaiņas viņa uzvedībā jūs apmierinātu

Piemēram: Lūdzu, nejaudā man vairs, vai esmu atradis darbu.

Mans piemērs:

4. Sekas: apdomājiet sekas jums abiem gan gadījumā, ja jūsu problēma atrisināsies, gan gadījumā, ja tā neatrisināsies

Piemērs: Es domāju, mēs abi gūsim daudz vairāk prieka no šīs sarunas, ja tā neskars šo manas dzīves daļu.

Mans piemērs:

Kādēļ viņš neteica „Nē”?

Nu, „noraustījies”?

Ja tu esi īsts vīrs, tad tu to izdarīsi!

Nu jau par vēlu atteikties; nauda jau iztērēta!

Tu būsi nodevējs, ja to neizdarīsi!

Bez tevis nekas nesanāks!

Tu baidies. Tu esi glēvulis!

Šajā situācijā man atteikties nebija nemaz tik būtiski!

Nu, ko tu „lauzies”? Redzi, visi uz tevi gaida!

Piemēri:

7. _____

8. _____

9. _____

Pieci paņēmieni, kā pateikt „Nē”

1. Nekavējoties ieņemiet savu pozīciju, neizvaiieties un nesāciet izdomāt aizbaidinājumus.
2. Atkārtojiet savu Nē vēl un vēl, neattaisnojieties un neko nepaskaidrojiet.
3. Ieņemiet pretinieka pozīciju un raidiet psiholoģisko spiedienu viņa virzienā: „Kādēļ tu mēģini mani piespiest?”
4. Atsakieties turpināt sarunu: „Es negribu vairs par to runāt!”
5. Piedāvāriet kompromisu vai alternatīvu variantu.

Mani piemēri:

Rīkoties vai nogaidīt?

„Mans priekšnieks izturas pret mani vienkārši pretīgi, bet es grasos šeit strādāt vairs tikai sešus mēnešus. Kāpēc man, izsakot savus iebildumus, uzprasīties uz nepatikšanām?! Viņš vienkārši uzsprāgs, ja es kaut iepīkstēšos, un, visticamāk, padarīs manu dzīvi pilnīgi neizturamu.”

„Es nostrādāju tai veikalā vairāk par pusgadu, bet algu tā arī prātīgi nesaņēmu. Pāris latiņu ik pa laikam iedeva un tik solīja – nākamajā mēnesī būs. Bet tā arī nekas nenotika. Tad saņēmos, noskaidroju, kurp jāiet, un devos cīnīties par taisnību. Man paveicās, ka darba līgumu biju noslēdzis, citādi jau nevarētu neko pierādīt. Tad nu izcīnīju ar, samaksāja man visu, kā nākas, turklāt kolēģim arī uzreiz samaksāja, laikam nobijās, ka šis ar sāks celt iebildumus.”

„Viss, ko man vajag no vīra, lai viņš, kamēr es gatavoju vakariņas, pieskatītu bērnus. Es viņam neko nesaku, bet viņam ir jāsaprot, ka man nepieciešama palīdzība. Un ko tad tu iedomājies – viņš, kad atnāk mājās, piedāvā palīdzēt? Nē taču! Viņš atnāk mājās, apsēžas un uzvedas tā, it kā es būtu kalpone vai kas tamlīdzīgs. Es jau, protams, ar to tik vienkārši nesamierinos, izdaru, kas darāms, tad vienkārši ņemu, neko šim nesaku, un kaut kur aizeju. Lai sēž un brīnās!”

Kā pieņemt lēmumu?

1. Atcerieties, ka vairākums cilvēku, iedomājoties negatīvās sekas, kādas varētu izraisīt viņu aktīva, pašpārliecināta rīcība, stipri pārspīlē.
2. Kā rāda pētījumi, vairākums cilvēku daudz labprātāk izvēlas kontaktēties ar pašpārliecinātiem, drošiem un aktīviem partneriem, nevis ar pasīviem, nedrošiem.
3. Svarīgi ir sekot līdz savām sajūtām ne tikai lēmuma pieņemšanas brīdī, bet arī pēc tam. Iespējams, ka, izvairoties no aktīvas pozīcijas, jūs tikai sākumā jutīsieties labāk, bet vēlāk nožēlosiet, ka nebijāt aktīvi.
4. Vienmēr der paturēt prātā, ka pastāv arī trešā iespēja – nepiedalīties konkrētajā situācijā vispār. Piemēram, nevis samierināties ar stiprām muguras sāpēm, veicot smagus darba pienākumus, vai nepārtraukti meklēt ārstu palīdzību, bet nomainīt darbu, ja ir tāda iespēja.

5.
