

Bezmaksas latviešu resurss par garīgo veselību.

Bez reklāmām. Bez peļņas. Bez reģistrācijas. Cilvēka atbildes nekad neaiziet no viņa ierīces.

PAR PROJEKTU

skaidraak.eu ir vieta, kur cilvēks, kuram ir grūti, var saprast, kas ar viņu notiek, un atrast, ar ko sākt — latviski un cilvēciski. Ne mācību grāmatā, ne kancelejā. Tā nav uzņēmums; tā radās tāpēc, ka normāla, saprotama palīdzība latviski vienkārši nebija atrodamā vienuviet.

14

validēti pašpārbaudes
testi (PHQ-9, GAD-7,
ASRS u.c.)

50+

raksti un skaidrojumi
cilvēku valodā

8

tēmu centri: depresija,
trauksme, ADHD,
izdegšana...

0

datu, kas atstāj cilvēka
ierīci

Kas jau ir lapā:

- **Pašpārbaudes testi** — tie paši, ko lieto speciālisti, ar saprotamu skaidrojumu.
- **Vadīts ceļvedis „Ceļš ārā”** — 8 soļi ar gataviem variantiem, ko atzīmēt, kad pašam grūti izdomāt.
- **Rīki** — elpošana, iezemēšanās, fokusa taimeris, garastāvokļa dienasgrāmata, meditācijas.
- **Cilvēku stāsti un monologi** — kā grūtības jūtas no iekšpuses, lai lasītājam būtu mazāk vientuļi.
- **Speciālistu direktorija** — kur atrast psihologu, psihoterapeitu vai psihiatru. Bez maksas abām pusēm, bez komisijas.
- **Krīzes kontakti** — 116 123 un 113 vienmēr pieejami.

Ētiskā līnija. Lapa ir godīga par to, kas ir cilvēks un kas ir rīks. Testi neuzstāda diagnozi — tie ir spogulis un sākums sarunai. Un mēs atklāti sakām: rīki palīdz, bet īstu cilvēka sarunu nekas neaizstāj — ne tests, ne AI.

Sveiki!

Rakstu ar konkrētu piedāvājumu, un uzreiz pateikšu galveno: **tas tev neko nemaksā un neko neuzliek**. Ja atbilde ir nē — tas ir pilnīgi normāli, un es vairs netraucēšu.

Rakstu par garīgo veselību internetā ir daudz. Tie visi izklausās vienādi, un neviens no tiem neizklausās pēc cilvēka. Trūkst tā, ko Google neatrod: **speciālists, kas savu jomu redz katru dienu, runā kā cilvēks** — ne kā lekcijā. Tieši tādas siltas, godīgas valodas Latvijā visvairāk pietrūkst.

KO ES LŪDZU

Tu ieraksti sevi ar telefonu un atbildi uz dažiem jautājumiem — kopā 5–7 minūtes. Bez intervētāja, bez studijas. Nav jāgatavojas, nav jāmacās; vienkārši runā tā, kā stāstītu draugam pie kafijas. Kā tas praktiski notiek un piemērus jautājumiem atradīsi nākamajā lapā. **Un pāris jautājumus sagatavosim tieši tev — par tavu jomu un pieredzi.**

KUR MĒS TO IZMANTOSIM

- **Tava lapa** uz skaidraak.eu — video, audio, teksts un apraksts par tevi. Tekstu apstiprini tu.
- **Audio versija** — bez YouTube, bez izsekošanas, tieši no mūsu servera.
- **3–5 īsi klipi** (Instagram, Facebook, YouTube Shorts) ar saiti uz tavu pilno lapu.
- **Tavs profils speciālistu sarakstā** — cilvēks noklausās un uzreiz zina, pie kā vērsties.

Godīgi par reklāmām. Mūsu lapa ir bez reklāmām un tāda paliks. Video liekam YouTube (praktisku iemeslu dēļ), un YouTube savos video var rādīt reklāmas — no tā mēs nesāņemam ne centu. Audio un teksts uz mūsu lapas paliek pilnīgi tīri. Ja tev YouTube reklāmu dēļ nav pieņemams — liksim tikai audio + tekstu.

Tavā kontrolē. Tu redzi un apstiprini visu pirms publicēšanas. Apmaksātai reklāmai prasīsim atsevišķi. Ja kaut kad gribi, lai noņemam — noņemam, bez jautājumiem.

Tavs ieguvums — tevi redz cilvēki, kas meklē palīdzību tavā jomā, brīdī, kad viņi to meklē. Un pavisam godīgi: **tu būtu viena no pirmajām īstajām balsīm**. Līdz šim monologi lapā ir apkopoti no daudzām pieredzēm un tā arī atzīmēti.

Paldies,

Rihards · skaidrāk.

Kā tas notiek — solis pa solim

Nekas sarežģīts. No ieraksta līdz gatavam monologam — bez spiediena un tavā tempā.

1 Sagatavo vietu

Klusa telpa, gaisma no priekšas (sēdi pret logu), telefons ~50–70 cm attālumā. Skaņa ir svarīgāka par bildi.

2 Ieslēdz telefonu un ieraksti

Lasi jautājumus un atbilde uz tiem pēc kārtas. Vari ierakstīt visu vienā piegājienā vai katru jautājumu atsevišķi — kā ērtāk. Pauzes un pārdomāšana nav kļūdas; tieši tās padara ierakstu par cilvēku.

3 Ja gribi kaut ko piebilst

Atsūti mums vai savai kontaktpersonai — pierakstu, papildinājumu, precizējumu. Nekas nav jāatceras uzreiz.

4 Mēs saeditējam

Ierakstu pārrakstām un sakārtojam lasīšanai. Sakārtojam skaidrībai — **domu nemainām**.

5 Prezentējam tev

Tu redzi gala tekstu, video un aprakstu par sevi. Nekas nenotiek bez tavas apstiprināšanas.

6 Ja apmierina — publicējam

Tikai tad, kad tu saki „jā”, monologs nonāk internetā. Ja kaut kad gribi noņemt — noņemam, bez jautājumiem.

PIEMĒRI JAUTĀJUMIEM

Šie ir **piemēri** — lai redzi, par ko ir runa. Īstajā komplektā katram jautājumam ir vairāki varianti; ņem to, kas ieklikšķas, pārējos izlaid. Un **pāris jautājumus sagatavosim tieši tev — par tavu jomu**. Labāks ir jautājums, par kuru tev ir ko teikt, nekā tāds, kas skaisti izskatās uz papīra.

- **Kas tu esi — bet ne CV.** Ar ko ikdienā nodarbojies un cik ilgi?
- **Kāpēc tieši šī joma?** Kas tevi tur ievilka — bija kāds konkrēts cilvēks vai brīdis?
- **Lielākais mīts.** Kas ir tā lieta par tavu jomu, ko dzirdi atkal un atkal — un kas vienkārši nav taisnība?
- **Kā tas izskatās no iekšpuses.** Ko cilvēks reāli piedzīvo, un ko no malas neredz?
- **Viena lieta, ko gribi, lai zina.** Ja cilvēks aizmirstu visu pārējo — kas ir tas viens, kas jāpatur?
- **Pirmais solis.** Ja kāds atpazīst sevi — kas ir pirmais, mazais, reālais solis šonedēļ?
- **Pabeidz teikumu.** „Ja es varētu pateikt vienu lietu katram cilvēkam, kas ar šo cīnās, es teiktu...”

Nākamie soļi — īpaši monologi

Lapa jau strādā. Tagad tā aug virzienā, kur galvenais ir īstas cilvēku balsis.

MONOLOGI „KĀ TAS TIEŠĀM IR”

Līdz šim monologi bija **kompozīti** — veidoti no daudzu cilvēku pieredzēm un godīgi tā marķēti. Nākamais solis ir **īstas, nosauktas balsis**, kas par savu jomu runā cilvēciski. Katram runātājam — sava lapa (skaidraak.eu/monologs/...) ar video, audio, tekstu un aprakstu.

Viens ieraksts → četras lietas. No vienas 5–7 minūšu sarunas mēs uztaisām: (1) teksta monologu lapā, (2) audio versiju, (3) 3–5 īsus klipus sociālajiem, (4) speciālista profilu direktorijā. Tas ir reāls ieguvums runātājam, ne tikai labdarība.

1 Pirmās īstās balsis

Speciālisti, kas par savu jomu runā cilvēciski. Ieraksts → pirmie monologi ar reāliem cilvēkiem.

2 Vairāk speciālistu, katram sava tēma

Trauksme, depresija, attiecības, izdegšana, sāpes. Process ir atkārtojams — tā pati vēstule, tie paši jautājumi.

3 Audio un video visur

Audio lapā (tīrs, bez izsekošanas), īsie klipī Reels/Shorts, lai balsis aizsniedz cilvēkus tur, kur viņi ir.

4 Īsti cilvēku stāsti (anonīmi)

Paralēli monologiem — anonīmi cilvēku stāsti par savu ceļu. Pirmais jau publicēts.

5 Speciālistu direktorija aug

Vairāk psihologu, psihoterapeitu, psihiatru. Bez maksas, bez komisijas. Katram sava profila lapa un saite.

Kāpēc tieši monologi. Rakstus Google atrod piecās sekundēs. Ko Google neatrod, ir cilvēks, kas par grūto runā godīgi un cilvēciski. Tieši tas kādam, kas to piedzīvo, palīdz justies mazāk vienam — un tas ir viss, kāpēc šī lapa vispār pastāv.

[Bezmaksas](#)[Latviski](#)[Bez reklāmām](#)[Bez peļņas](#)[Privāti dati paliek ierīcē](#)