



BUKLETS

- PSIHOEMOCIONĀLAIS ATBALSTS
- PSIHOLOĢISKĀ KONSULTĒŠNA
- KOGNITĪVĪ BIHEIVIORĀLĀ TERAPIJA
- KONSULTĒŠANA ATTĀLINĀTI

PSIHOEMOCIONĀLAIS ATBALSTS

veselības aprūpes sfēras darbiniekiem



Informācija par psihoemocionālo atbalstu un dažādiem ar psihisko veselību saistītiem jautājumiem

“Rūpējoties par otru,
neaizmirsti par sevi!”

BEZMAKSAS psihoemocionālā atbalsta konsultācijas RAKUS darbiniekiem

“Rūpējoties par otru, neaizmirsti par sevi!”

Mēs visi saskaramies ar izaicinājumiem, grūtībām un zaudējumiem. Mēs piedzīvojam konfliktus un dažādas emocijas. Pat tad, ja darbs ir sirds lieta, var būt brīži, kad izaicinājumi tajā ļoti būtiski ietekmē pašsajūtu.

Psihoemocionālā atbalsta konsultācijas notiek drošā vidē un tā ir iespēja konfidenciāli

- pārrunāt un saņemt atbalstu dažādās darba un ar ikdienas dzīvi saistītās stresa situācijās
- identificēt ar stresu saistītās domas un emocijas
- laikus identificēt signālus, kas var liecināt par izdegšanu vai hronisku, paaugstinātu stresu, u.c. un apzināt iespējamus resursus, lai sev palīdzētu
- pārrunāt un kopīgi meklēt risinājumus dažādām ar komunikāciju saistītām situācijām
- saņemt atbalstu krīzes situācijās

Konsultācijas sniedz sertificēti klīniskie un veselības psihologi.

- Konsultācijās tiek izmantotas pierādījumos balstītas metodes.
- Tiek piedāvāta **īstermiņa konsultēšana** (līdz 10 konsultācijām), ar fokusu uz šī brīža situāciju, emocionālo stāvokli un resursu apzināšanos, lai uzlabotu cilvēka kopējo emocionālo labsajūtu.
- Konsultācijas pieejamas attālināti vai klātienē (par formātu un vietu vienojas individuāli).



KAS IR PSIHOLOĢISKĀ KONSULTĒŠANA?

Psiholoģiskā konsultēšana ir īpaši veidots dialogs starp psihologu un klientu, ar mērķi palīdzēt klientam risināt psiholoģiskas grūtības.



Savā darbā psihologs izmanto vairākas metodes, ar kuru palīdzību palīdz **noformulēt mērķus, apzināties resursus un sniegt emocionālu atbalstu.**



Psiholoģiskā konsultēšana ir **īslaicīga sadarbība ar klientu, kas ir vērsta uz klienta aktuālu problēmu un grūtību risināšanu.**



Zini, ka ir pilnīgi normāli, ja griežas pie speciālistiem arī tad, ja nav klīnisku saslimšanu, bet, piemēram, ir nozīmīgas dzīves pārmaiņas, zaudējums un sāras, attiecību problēmas, kad jāpieņem nozīmīgi lēmumi, ir paaugstināts stress, trauksme, grūtības saprast savas emocijas, komunikācijas grūtības u.tml. Dažreiz tās ir vien pāris konsultācijas, citreiz ilgāka sadarbība, tomēr pamatā mērķis ir **uzlabot cilvēka dzīves kvalitāti iespēju robežās.**

KAS IR KOGNITĪVI BIHEIVIORĀLĀ PSIHOTERAPIJA (KBT)?


Kognitīvi biheiviorālo psihoterapiju 1960. gadu sākumā izstrādāja Ārons Beks Pensilvānijas Universitātē.





KBT ir viena no psihoterapijas formām, kas ir zinātniski pārbaudīta un pierādīta kā efektīva klīniskajos pētījumos.

KBT ir balstīta uz ideju, ka veids, kā mēs uztveram situācijas ietekmē to, kā mēs jūtamies emocionāli.

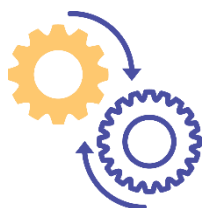


 KBT ir īstermiņa un strukturēta psihoterapija ar fokusu uz klienta tagadnes situāciju.

 KBT palīdz klientiem ieraudzīt kā domas ietekmē emocijas un uzvedību.

 KBT māca klientus atpazīt un novērtēt nepalīdzošās domas un apgalvojumus un atrast uz tiem adaptīvās atbildes.

 KBT pēta arī to, kā ķermenis reaģē dažādās emocionālās situācijās

 KBT terapija būs labi piemērota klientiem, kas ir gatavi aktīvi iesaistīties terapijas procesā, jo viens no KBT pamatprincipiem ir sadarbība un aktīva klienta līdzdalība.



Šī pieeja ir palīdzīga depresijas, trauksmes traucējumu, panikas lēkmju, bipolāro traucējumu, obesesīvi - kompulsīvo traucējumu, dažādu fobiju, ēšanas traucējumu, hronisku sāpju, miega traucējumu, atkarību un citu psihisko grūtību gadījumos.

PSIHOLOGA KONSULTĀCIJAS ATTĀLINĀTI, NEVIS KABINETĀ.

Cik tas ir efektīvi?

COVID-19 pandēmija lielā mēra negatīvi ietekmēja psihiskās veselības stāvokli daudziem cilvēkiem. Daudzi izjuta un vēl aizvien izjūt bailes un nedrošību par savu un tuvo cilvēku veselību, piedzīvo sociālo izolāciju un vientulību, cenšas tikt galā ar pieaugošo darba slodzi, cenšas sabalansēt darba un mājas dzīvi u.c.

Vairāku pētījumu rezultāti norāda, ka kopš 2019. gada cilvēkiem



trauksmes
traucējumu līmenis
pieaudzis 3 reizes



depresijas
līmenis pieaudzis
4 reizes



Medicīnas sfērā strādājošiem izteikti pieauguši:

- depresijas,
- pēctraumas stresa traucējumu,
- miega traucējumu rādītāji.



Sākotnējie epidemioloģiskie un kvalitatīvie dati norāda uz to, ka pandēmijas **negatīvā ietekme uz psihisko veselību (īpaši medicīnas sfērā strādājošo)** var būt gan ar tūlītējām, gan ar ilgtermiņa sekām.

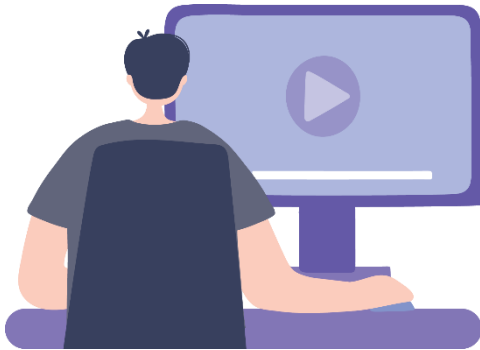
Par ilgtermiņa sekām mēs varam spriest tikai hipotētiski, taču pētījumos, kuri tika veikti pēc 2003. gadā SARS-CoV-1 uzliesmojuma (nesasniedzot tādu izplatības līmeni, kā COVID-19), norādīts, ka **iesaistītais medicīnas personāls uzrādīja smaga stresa simptomātiku arī 1 un 2 gadus vēlāk pēc vīrusa uzliesmojuma.**



COVID-19 pandēmijas rezultātā, pieprasījums pēc psihologu un psihoterapeitu konsultācijām pieauga un, ņemot vērā ierobežojumus, daudz vairāk tika izmantota iespēja sniegt konsultācijas attālināti (video zvana formātā).

PSIHOLOGA KONSULTĀCIJAS ATTĀLINĀTI, NEVIS KABINETĀ.

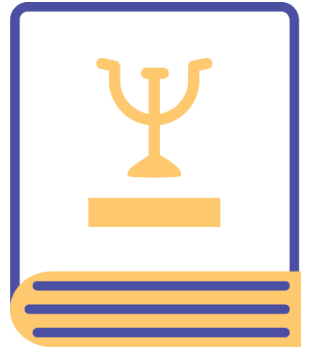
Cik tas ir efektīvi?



Pandēmijas apstākļos speciālisti lielākoties strādājuši attālināti, izmantojot video zvana iespējas.

Attālinātās konsultācijas nav jauna pieeja, tā tika plaši praktizēta arī iepriekš, bet COVID-19 pandēmijā tas kļuva par gandrīz vienīgo iespējamo konsultācijas veidu.

Vairākos no 2018. līdz 2021. gadam publicētos metaanalīžu un sistēmisko pārskatu rezultātos (pētījumi, kuros tiek apkopoti vairāku citu pētījumu rezultāti) norādīts, ka **attālinātā formātā kognitīvi biheiviorālā terapijas (KBT) konsultācijas ir tikpat efektīvas, kā klātienes konsultācijas** depresijas un trauksmes traucējumu gadījumos, kā arī pēctraumas stresa traucējumu gadījumos.



Depresijas gadījumos attālinātā KBT var sniegt pat labākus rezultātus, nekā klātienes konsultācijas.



Efektivitāte pierādīta arī attālinātās īstermiņa, uz problēmu risināšanu orientētai, terapijai.

Pētījumi arī rāda, ka nav atšķirību klientu apmierinātībā starp klātienes un attālinātajām konsultācijām.



Attālinātais darbs var būt rentablāks un ērtāks, samazinot laika resursus, un var būt vieglāk pieejams.

PSIHOLOGA KONSULTĀCIJAS ATTĀLINĀTI, NEVIS KABINETĀ.

Cik tas ir efektīvi?

KBT ir pierādīta efektivitāte attālinātai izdegšanas profilaksei un novēršanai. Kopš pandēmijas sākuma tika izveidoti vairāki attālinātie īstermiņa KBT protokoli, kuri paredzēti tieši medicīnas sfērā strādājošiem, ar mērķi – izveidot adaptīvākas stresa pārvarēšanas stratēģijas un stiprinātu savus resursus.



Attālinātās konsultācijas notiek izmantojot kādu no sazvanišanās platformām, piemēram, Skype, Zoom, MS Teams vai citu. Par to vienojas ar konkrēto speciālistu.

“Rūpējoties par otru, neaizmirsti par sevi!”

Informācijas resursi:

Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Patrick, K., Shams, I., Shahid, H., & Puckering, M. (2020). A comparison of electronically-delivered and face to face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinical Medicine*, 100442.

MegSeymour, PhD: NationalCenterforHealthResearch. DoesOnlineTherapyWork?

<https://www.center4research.org/does-online-therapy-work/>

Ruwaard J, Lange A, Schrieken B, Emmelkamp P. (2011). Efficacy and effectiveness of online cognitive behavioral treatment: a decade of interapy research. *Studies in HealthTechnology and Informatics*, 167:9-14. PMID: 21685634.

Weiner, L., Berna, F., Nourry, N. Et al. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for health care workers during the COVID-19 pandemic: the reduction of stress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 21, 870 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>