

### **Kas mēs esam?**

Mēs esam Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra nodaļa, kas sniedz psiholoģisko palīdzību un atbalstu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm

### **Mūsu galvenais uzdevums ir**

atbalstīt cilvēku grūtākajās dzīves situācijās un palīdzēt atrast spēkus turpmākai dzīvei, saglabāt psiholoģisko veselību, lai profesionālā darbība būtu ilgāka un kvalitatīvāka

### **Ko mēs darām:**

- sniedzam psiholoģisko palīdzību ārkārtas situāciju seku likvidēšanas laikā un pēc tām
- sniedzam psiholoģisko atbalstu (rehabilitācija un konsultēšana)
- veicam psiholoģisko profilaksi un apmācību (praktiskās nodarbības, semināri utt.)

### **Ko mēs nedarām:**

- mēs neesam psihiatri, nenosakām diagnozes un nenožīmējam zāles
  - mēs nerisinām cilvēku problēmas, bet palīdzam tās saprast
  - mēs ar cieņu izturamies pret cilvēka personību, tāpēc arī neiejaucamies viņa personīgajā dzīvē
- kā arī,**
- vizīte pie mūsu psihologa ir bezmaksas un neaizņem daudz laika
  - psihologs nav nekāds gudrinieks, kas zina visu par visu
  - psihologs nav ne gaišreģis, ne ekstrasenss, kā arī psihologam nepiemīt nekādas pārdabiskas spējas

### **Kas ir krīze?**

Krīze tas ir stāvoklis pēc traumējoša notikuma (ārkārtas situācijas), kad cilvēks pats nespēj saskatīt, kas viņam varētu palīdzēt, jo tās lietas, kas palīdzējušas citos smagos brīžos, šoreiz vairs nepalīdz. Krīzes sekas var būt, piemēram, pēctraumatiskā stresa sindroms, šoks, nomāktība, trauksmainība un c.

### **Krīzes pazīmes:**

Traumatiskie pārdzīvojumi, pēkšņi vai pakāpeniski sakrājoties, pārtrauc un izmaina ikdienas dzīves ritmu. Krīzes laikā emocijas un uzvedība katram cilvēkam var būt atšķirīga, tomēr kopumā krīzē cilvēki jūtas un izturas līdzīgi:

- *emocionālas reakcijas* – bailes, šoks, vainas sajūta, dusmas, aizkaitināmība
- *fiziskas reakcijas* – vispārējs nogurums, apetītes zudums, vājums, galvassāpes, miega traucējumi, slikta dūša
- *ar domāšanu saistītas pārmaiņas* – palēnināta domāšana, grūtības lēmumu pieņemšanā, murgaini sapņi, uzmācīgi uzplaiksnījumi atmiņā
- *izmaiņas uzvedībā* – vienaldzība, intereses zudums pret ikdienas lietām, agresijas uzliesmojumi, nespēja nomierināties un atpūsties, alkohola vai citu apreibinošo vielu pārmērīga lietošana

Atgādinām, ka tās ir izplatītākās reakcijas, kas var rasties krīzes laikā.

### **Kas ir krīzes palīdzība?**

Palīdzība cilvēkam akūtas krīzes situācijā ir psiholoģiskās palīdzības veids, kas vērsts uz *aktuālo problēmu un cilvēka emocionālo stāvokli*, nevis uz cilvēka personību un dzīves pieredzi kopumā.

### **Psiholoģiskās palīdzības mērķis ir**

- palīdzēt cilvēkam samazināt psiholoģiskās spriedzes līmeni
- veidot labāku izpratni par problēmsituāciju
- izveidot reālu darbības plānu tuvākajam laikam.

Krīzes palīdzība ir īslaicīga, virzīta uz atbalsta sniegšanu *akūtā perioda laikā*, lai cilvēks spētu atgriezties ikdienas funkcionēšanas līmenī un pats meklētu iespējas savu problēmu turpmākai risināšanai.

Krīzes palīdzība var būt sniegta individuāli vai grupā.

Stingrs konfidencialitātes princips attiecībā pret informāciju, kas parādās konsultāciju laikā, ir viens no svarīgākajiem mūsu darbības standartiem.

Nespēja pārvarēt krīzi rada ilgstošus emocionālus un fiziskus traucējumus, tāpēc būtiska ir savlaicīga un atbilstoša krīzes palīdzība.

Pēc traģisku notikumu krīzes....

kāds var tikt galā pats, bet citam vērojams savu spēku trūkums. Šajā gadījumā nav nekas apkaunojošs vai nepatīkams, vērsties pēc palīdzības pie psihologa.

Mēs ceram, ka mūsu informācija palīdzēs Jums saprast pārmaiņas, kuras varētu rasties cilvēkiem kā reakcija pēc krīzes notikumiem, atbalstīt šos cilvēkus un palīdzēt viņiem pārdzīvot grūtākos dzīves brīžus.

Bez maksas konsultācijas amatpersonas var saņemt pie mūsu nodaļas speciālistiem katrā Latvijas reģionā:

Rīgā, Slokas ielā 66  
Mob.tālr. 25667470

Valmierā, Tērbatas ielā 9  
Mob.tālr. 25666401

Daugavpilī, Piekrastes ielā 23  
Tālrunis kabinetā 67829867  
Mob. tālrunis 26369561

Jelgavā, Dobeles ielā 16  
Mob. tālrunis 25667164

Liepājā, Ganību ielā 63/67  
Mob. tālrunis 25668915

**Nodaļas vadītāja:**

Olga Vlasenko, mob. tālr. 28618182

Iekšlietu ministrijas  
veselības un sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

[www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv)