



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# **Psiholoģiskā atbalsta nodaļas**

**2023.gads**



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Nodaļa uzsāka savu darbu **02.01.2014.**

Nodaļas psihologi sniedz pakalpojumus IeM un IeVP amatpersonām **Rīgā, Jelgavā, Valmierā, Daugavpilī, Liepājā.**

**Nodaļas mērķis** ir nodrošināt psiholoģisko palīdzību un atbalstu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm (turpmāk – amatpersona) ārkārtas situāciju laikā, pēc pienākumu veikšanas paaugstināta stresa vai krīzes un katastrofas apstākļos un veikt profilaktiskos pasākumus.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskās palīdzības sniegšana amatpersonām ārkārtas situācijas laikā

**Mērķis:** Sniegt psiholoģisko palīdzību amatpersonām notikuma vietā, pēc nepieciešamības arī ārpus darba laika.

**Darbība:** Krīzes komandas izbraukšana uz notikuma vietu un psiholoģiskās palīdzības sniegšana notikuma vietā.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskās palīdzības sniegšana amatpersonām pēc krīzes situācijām

**Mērķis:** Sniegt nepieciešamo psiholoģisko palīdzību un atbalstu amatpersonām pēc pienākumu veikšanas paaugstināta stresa vai krīzes un katastrofas apstākļos vai pēc pārdzīvotās krīzes situācijas.

**Darbība:** Krīzes komandas izbraukšana uz noteiktu struktūrvienību, ja krīzes notikumu pārdzīvo vairākas amatpersonas no vienas struktūrvienības. Krīzes komanda nodrošina:

1. Darbs ar grupām uzreiz pēc krīzes notikuma (psiholoģiskā intervence – «debrifings» 1-2 reizes)
2. Individuālās konsultācijas (krīzes intervence)
3. Darbs pēc akūta perioda: psiholoģiskās palīdzības nodrošināšana individuāli (krīzes intervence, EMDR metode, stresa mazināšanas metodes, prolongētas ekspozīcijas metode u.c.)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**1) Individuālas konsultācijas** pēc amatpersonu vai to dienesta vietas pieprasījuma (konsultāciju skaitu nosaka psihologs izvērtējot konkrētās amatpersonas psiholoģisko stāvokli).

- Nodaļā strādā sertificēti psihologi klīniskā un veselības psiholoģijas jomā;
- Amatpersonas var izvēlēties savu psihologu uzzinot informāciju par psihologa pieredzi VSC mājas lapā [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā «Speciālisti»;
- Amatpersonas var apmeklēt konsultācijas saglabājot anonimitāti;
- Nodaļas psihologi strādā ar ļoti dažādām grūtībām, bet visvairāk specializējamies palīdzības sniegšanā pēc pārdzīvotām krīzes un traumatiskām situācijām (psihol. traumas sekas, zaudējumi u.c.)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**2) Grupu nodarbības** vērstas, lai mazinātu pārdzīvotā kritiskā notikuma pazīmes un novērstu tā sekas, hroniska stresa vai izdegšanas sindroma profilaksei un novēršanai, amatpersonu psiholoģiskās veselības uzturēšanai, kā arī personības izaugsmei.

## **Palīdzības grupas:**

- Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY® programma)
- Nodarbības ar mākslas terapijas elementiem
- Dažādas atbalsta grupas



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**3) Apmācības** (semināri, lekcijas, treniņi) amatpersonu izglītošanai psiholoģijas jautājumos un prasmju un iemaņu pilnveidošanai.

Astoņu gadu laikā Nodaļā ir izstrādātas **25 apmācību programmas**, tajā skaitā ir izstrādātas programmas pēc dienesta pieprasījumiem.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

## Apmācību programmas:

- Informatīvais seminārs par nodaļu un psihologa darba specifiku (2014)
- Saskarsmes treniņš amatpersonām 112, 110 (2014, pēc VUGD pieprasījumā)
- Seminārs par stresa pārvarēšanas tehnikām (2014)
- Lekcijas par izdegšanas sindromu (2014)
- Seminārs par ekstremālo psiholoģiju (2014)
- Seminārs par strukturētām pārrunām (2015)
- Lekcija par emocionālo inteliģenci (2015)
- Lekcijas par komandas veidošanu (2015)
- Lekcija par konfliktu risināšanas stratēģijām – divas lekcijas (2015, 2020)
- Lekcija par pašnāvībām (2016)
- Lekcija par mūsdienu atkarībām (2016)
- Seminārs par personām, kuras nonākušas krīzes situācijās (2017, pēc VP pieprasījumā)





Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

## Apmācību programmas:

- Lekcija par psihoemocionāliem faktoriem darbanespēju profilaksē (2017)
- Lekcija par pozitīvu psiholoģiju un pozitīvu domāšanu (2017)
- Lekcija par veselu personību (2017)
- Lekcija par laika plānošanu – divas lekcijas (2018, 2019)
- Lekcija kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem (2018)
- Semināru cikls «Efektīvs vadītājs», ciklā ir 6 semināri (2015-2018)
- Lekcija «Citāda dzīve: Eksistenciālās krīzes ietekme uz personības psihoemocionālo veselību» (2022)
- Lekcija «Pāra un ģimenes attiecību izaicinājumi mūsdienu sabiedrībā.» (2022)

*Programmu apraksti ir apskatāmi [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā «Apmācību programmas»*



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

Nodaļas psihologi vada arī apmācību programmas, kuras izstrādāja citas organizācijas, bet psihologiem ir tiesības tās vadīt, jo izgāja atbilstošas apmācības:

- Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem **“Bērna emocionālā audzināšana.”**
- Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem **“Ceļvedis audzinot pusaudzi.”**



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# IEKŠLIETU MINISTRIJA

Poliklīnika

CENTRĀLĀ MEDICĪNISKĀ  
EKSPERTĪZES KOMISIJA  
(CMEK)

Mērķis: *izvērtēt*

Veselības un sporta  
centrs

PSIHOLOĢISKĀ  
ATBALSTA  
NODAĻA

Mērķis: *palīdzēt*



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

**Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologu  
pakalpojumi amatpersonām  
ar speciālajām dienesta pakāpēm  
ir bezmaksas,  
ar iespēju saglabāt anonimitāti.**



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

## Nodaļas popularizēšana

Lai popularizētu Nodaļu no 2016. gada katru gadu 10. oktobrī Pasaulē garīgās veselības un psihologu dienā tiek rīkotas **nodaļas atvērto durvju dienas**.

Psihologi gatavo un šajā dienā vada darbnīcas katrā Latvijas reģionā.

Facebookā ir izveidota grupa kopā ar Nodaļu «Dzintari» «IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļa un Nodaļa «Dzintari»», kurā regulāri tiek ievietota aktuālā informācija.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

## Nodaļas popularizēšana

Pēc Nodaļas iniciatīvas Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs organizēja Norveģijas centra **“Regional center on Prevention of Violence, Trauma and Suicide, RVTS East”** speciālistu apmācību seminārus IeM amatpersonām psiholoģijas jomā. 2018.-2019.g. tika organizēti 3 semināri.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas popularizēšana

Nodaļā tika izstrādāti informatīvie materiāli:

- buklets **par Nodaļas** mērķi un funkcijām
- buklets **par krīzēm** un palīdzību krīzes situācijās
- informatīvais materiāls **«Kā saglabāt mieru pandēmijas laikā»**
- informatīvais materiāls **«Kā komunicēt ar dusmīgiem, agresīviem cilvēkiem»**
- informatīvais materiāls **«Psiholoģiskā palīdzības Ukrainas kara situācijā»**

*Bukleti un informatīvie materiāli ir apskatāmi [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā «Noderīga informācija»*



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas sadarbība

2021.gadā Veselības un sporta centrs noslēdza sadarbības līgumus ar NMPD, LR Prokuratūru un Rīgas pašvaldības policiju (līgums darbojās 1 gadu), lai Nodaļas psihologi sniegtu psiholoģisko palīdzību un atbalstu arī šo organizāciju darbiniekiem, pēc nepieciešamības.

Latvijas iedzīvotājiem pakalpojumus sniedzam saskaņā ar [Ministru kabineta 2017.gada 3.oktobra noteikumiem Nr.600 Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra maksas pakalpojumu cenrādi](#)





Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas kontakti

**RĪGA**, Slokas iela 66, kab.6 un 7  
Vadītājas Olgas Vlasenko mob.tālr. 28618182  
Nodaļas tālr. 25667470, 67023553

**JELGAVA**, Dobeles iela 16, dzīv. 1a  
Mob. tālr. 25667164, 28653435

**VALMIERA**, Tērbatas iela 9, kab. 4  
Mob. tālr. 25666401

**LIEPĀJA**, Ganību iela 63/67, kab. 22  
Mob. tālr. 25668915

**DAUGAVPILS**, Piekrastes iela 23, kab. 16  
Mob. tālr. 26369561  
Tālrunis kabinetā 67829867

Nodaļas darba laiks 8.00-16.30  
[www.vcs.iem.gov.lv](http://www.vcs.iem.gov.lv)