

*Stiprs nav tas, kas nekrīt,  
bet gan tas,  
kas pakritis spēj piecelties  
/L.Purs/*

**Psihologu pakalpojumus IeM un IeVP  
amatpersonas var saņemt bezmaksas pie  
nodaļas speciālistiem visā Latvijā:**

**Rīgā, Slokas ielā 66, kab. 6 un 7**  
Vadītājas mob. tālrunis: 28618182  
Nodaļas tālrunis: 67023553, 25667470

**Valmierā, Tērbatas ielā 9, kab. 4**  
Mob. tālrunis: 25666401

**Daugavpilī, Piekrastes ielā 23, kab.16**  
Tālr. kabinetā: 67829867  
Mob. tālrunis: 26369561

**Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīv. 1a**  
Mob. tālrunis: 25667164

**Liepājā, Ganību ielā 63/67, kab.22**  
Mob. tālrunis: 25668915

**Nodaļas darba laiks:**  
8.00 – 16.30

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



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

**PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA  
NODAĻA**

**Krīze un tās  
sekas**

### **Kas ir krīze?**

Krīze ir stāvoklis pēc traumatiskā notikuma (ārkārtas situācija, tuva cilvēka nāve vai pašnāvība, pēkšņa invaliditāte, smagas slimības diagnozes uzstādīšana, izmaiņas nozīmīgās attiecībās, šķiršanās u.c.), kad cilvēks pats nespēj saskatīt, kas viņam varētu palīdzēt, jo tās lietas, kas palīdzējušas citos smagos brīžos, šoreiz vairs nedarbojas.

### **Krīzes pazīmes:**

Pēkšņi vai pakāpeniski sakrājoties, traumatiskie pārdzīvojumi pārtrauc un izmaina ikdienas dzīves ritmu. Krīzes laikā katrs cilvēks reaģē atšķirīgi, tomēr kopumā izplatītākās reakcijas ir sekojošas:

- *emocionālas reakcijas* – trauksme, bailes, bezspēcība, bezcerība, bezpalīdzība, pamestības/atstumtības sajūta, vainas izjūta, izmisums, vientulība, dusmas, ātra aizvainojuma rašanās u.c.;
- *fiziskas reakcijas* – vispārējs nogurums, drebuļi, galvassāpes, reibonis, gremošanas traucējumi, ēstgribas trūkums, bezmiegs, miega traucējumi, sāpes ķermenī u.c.;
- *izmaiņas domāšanas sfērā* – izmaiņas laika uztverē, uzmācīgas domas, palēnināta domāšana, atmiņas traucējumi, grūtības koncentrēties u.c.;
- *izmaiņas uzvedībā* – naidīgums, aizdomīgums, agresija, noslēgšanās sevī, nespēja atslābināties un atpūsties, grūtības pieņemt lēmumu, izmaiņas seksuālā uzvedībā/vajadzībās, alkohola/narkotiku lietošana u.c.

Ja pēc traumatiskā notikuma cilvēks savlaicīgi nesaņem tuvu cilvēku atbalstu vai speciālista palīdzību, var izveidoties situācija, ka viņš nespēj pieņemt esošo notikumu, simptomi nemazinās un var attīstīties vairākas psihosomatiskas saslimšanas un/vai pēctraumatiskā stresa traucējumi (PTST).

### **PTST simptomi:**

- uzmācīgas atmiņas par traumatisko notikumu dienā vai naktī (sapņos);
- nevaldāmas agresijas lēkmes vai citas reakcijas uz noteiktiem stimuliem (uz skaņām, smaržām, gaismu u.c., kas atgādina traumatisko notikumu);
- atrašanās pastāvīgā modrībā, nespēja atslābināties, trauksmainība;
- flešbeki (izstumtā pieredze var izpausties murgu vai pēkšņu atmiņu uzplaisnījumu veidā vai sajūtās it kā traumatiskais notikums atkārtotos);
- izvairīšanās no domām, jūtām, sarunām, vietām vai cilvēkiem, kuri atsauc atmiņā traumatisko notikumu;
- emociju notrulināšanās, nespēja izjust pozitīvās emocijas;
- miega traucējumi vai bezmiegs;
- alkohola vai psihotropu vielu pārmērīga lietošana;
- depresija;
- domas par pašnāvību;
- vainas izjūta par to, ka izdzīvoja u.c.

### **Kas ir krīzes palīdzība?**

Psiholoģiskās palīdzības veids cilvēkam krīzes situācijā, kas vērstas uz *aktuālo problēmu un cilvēka emocionālo stāvokli*, nevis uz cilvēka personību un dzīves pieredzi kopumā.

### **Krīzes palīdzības mērķis ir:**

- Palīdzēt cilvēkam samazināt psiholoģiskās spriedzes līmeni;
- Mazināt simptomu izpausmes;
- Palīdzēt pieņemt traumējošu notikumu.

Krīzes palīdzība ir īslaicīga, virzīta uz atbalsta sniegšanu akūtā perioda laikā (līdz 6 nedēļām pēc traumējoša notikuma), lai cilvēks spētu atgriezties ikdienas dzīves ritmā.

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

Krīzes palīdzība var būt sniegta individuāli vai grupā, ja traumējošais notikums skar cilvēkus no vienas komandas. Ja notikums skar visu komandu, tad *psihologu krīzes komanda*, sniedz pirmo psiholoģisko palīdzību amatpersonām izbraucot uz konkrētu struktūru vai notikuma vietu.

Viens no svarīgākajiem psihologu darbības standartiem ir stingrs **konfidencialitātes princips** attiecībā pret informāciju, kas parādās konsultāciju vai grupas laikā.