



Mg. Psych. Z. Avotiņa
Krīžu un konsultāciju
centra "Skalbes" vadītāja,
KBT speciāliste

Attālinātā konsultēšana
krīzes situācijā.

Problēmas aktualitāte

- Bažas par pandēmijas radītajām sekām uz sabiedrības mentālo veselību (Holmes et al., 2020);
- Tieša vīrusa ietekme uz inficētajām personām un palīdzības sniedzējiem (Kisely et al., 2020);
- Iedzīvotāju garīgo veselību, ņemot vērā drošības pasākumus, kas veikti, lai samazinātu vīrusa izplatīšanos





Pašnāvības riski Covid-19 laikā

- Ierobežota iespēja nokļūt pie mentālās veselības speciālistiem, personām ar GRT
- alkohola lietošanas paradumi (Finlay & Gilmore, 2020)
- un vardarbība ģimenē (Mahase, 2020)

Problēmas aktualitāte

- Interneta pieejamība un tehnoloģiskā attīstība ir ļāvis cilvēkiem daudz vieglāk sazināties un iesaistīties darbā un mācībās no mājām
- Tomēr ir jāatzīmē sociālā nevienlīdzība attiecībā uz piekļuvi tehnoloģijām
- Digitālās prasmes



Attālinātā konsultēšana s ieguvumi

Ļauj sasniegt psiholoģisko atbalstu cilvēkiem, kuri ir ģeogrāfiski tālu, ir ierobežoti transporta pakalpojumi un citi apgrūtinājumi, kas liedz saņemt palīdzību

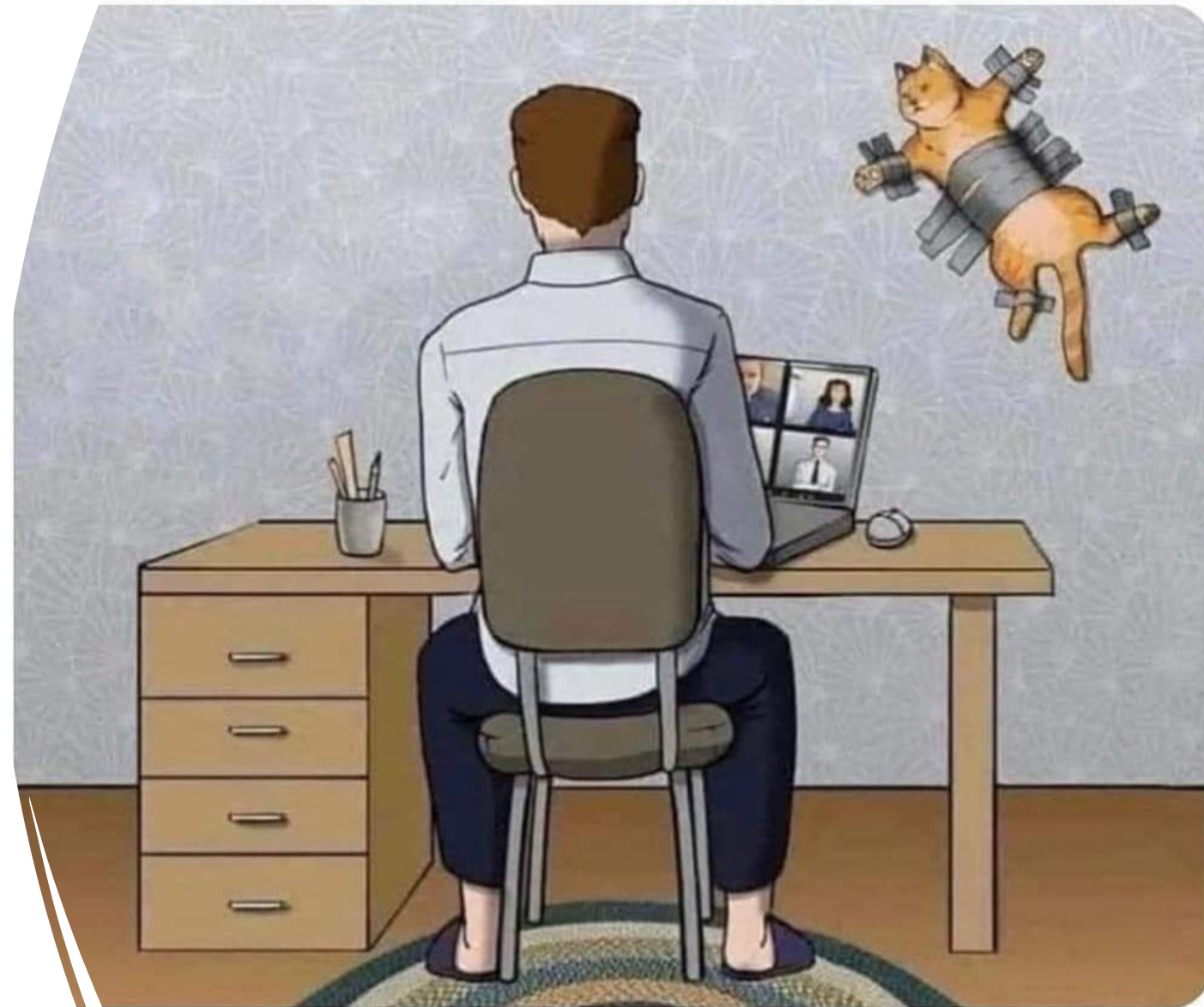
Tas var palīdzēt novērst stigmatizāciju klientiem, kuri pirmo reizi meklē psiholoģiskos pakalpojumus

Turpināt sadarbību ar klientiem, kuri sadarbību uzsākuši klātienē

/ to prepare for a Zoom meeting

Attālinātā konsultēšana

- Izskaidro attālinātās konsultēšanas tehniskos risinājumus un to izmantošanas noteikumus.
- Darba vietas iekārtošana (internets, web kameras, austiņas)
- Vienošanās par to, kurš zvanīs-terapeits gaida, kad klients pieslēgsies
- Ko darīsim, ja saruna pārtrūkst ?



Pašreizējie attālinātie pakalpojumi

- Īstenojam konsultācijas pilngadīgām personām,
- Pusaudžiem (spēj fokusēt uzmanību)
- Jaunākā skolas vecuma bērniem-stimula materiālus, darba lapas.
- Apmācību grupas





Ierobežojumi

- Pašreiz neredzam iespēju nodrošināt un vadīt psiholoģiskās izpētes procesus
- Ierobežota iespēja ievākt informāciju – nav pietiekami daudz digitalizētu metožu
- Esošajām metodēm nevar nodrošināt ticamību
- Nav drošības par godprātīgu aptauju aizpildīšanu
- Var «atslēgties» jebkurā mirklī

Vadlīnijas krīzes situācijā

Saklausi un definē nesenos notikumus, kas ir krīzi izraisījuši

Aktualitāte!! Kas notiek te un tagad

Klausies kādas ir klienta vajadzības un padari tās skaidrākus sev un klientam

Atceries, ka visbiežākā kļūda krīzes intervencē ir sākt risināt problēmu priekšlaicīgi

Lieto klausīšanās prasmes!!

KLAUSIES!

- Ļauj runātājam izpaust savas emocijas
- Atzīsti un novērtē emocijas, kas tiek izpaustas. Īpaši pievērs uzmanību bezcerības un izmisuma sajūtām, kas var izraisīt neparedzamas cilvēku reakcijas, piemēram, pašnāvību.
- Pievērs uzmanību gan verbālajām, gan neverbālajām izpausmēm.





APZINIES SAVAS ROBEŽAS un RESURSUS

- Ja jūti, ka tas, kas notiek, ir pāri taviem spēkiem un zināšanām, vai ja tas, ko cilvēks runā, rada tevī dusmas vai Tu jūties citādi neērti- pievērs tam uzmanību. Necenties palīdzēt visiem un vienmēr.
- Nebaidies lūgt kolēģu palīdzību.

ESI GODĪGS un NEPĀRREAĢĒ

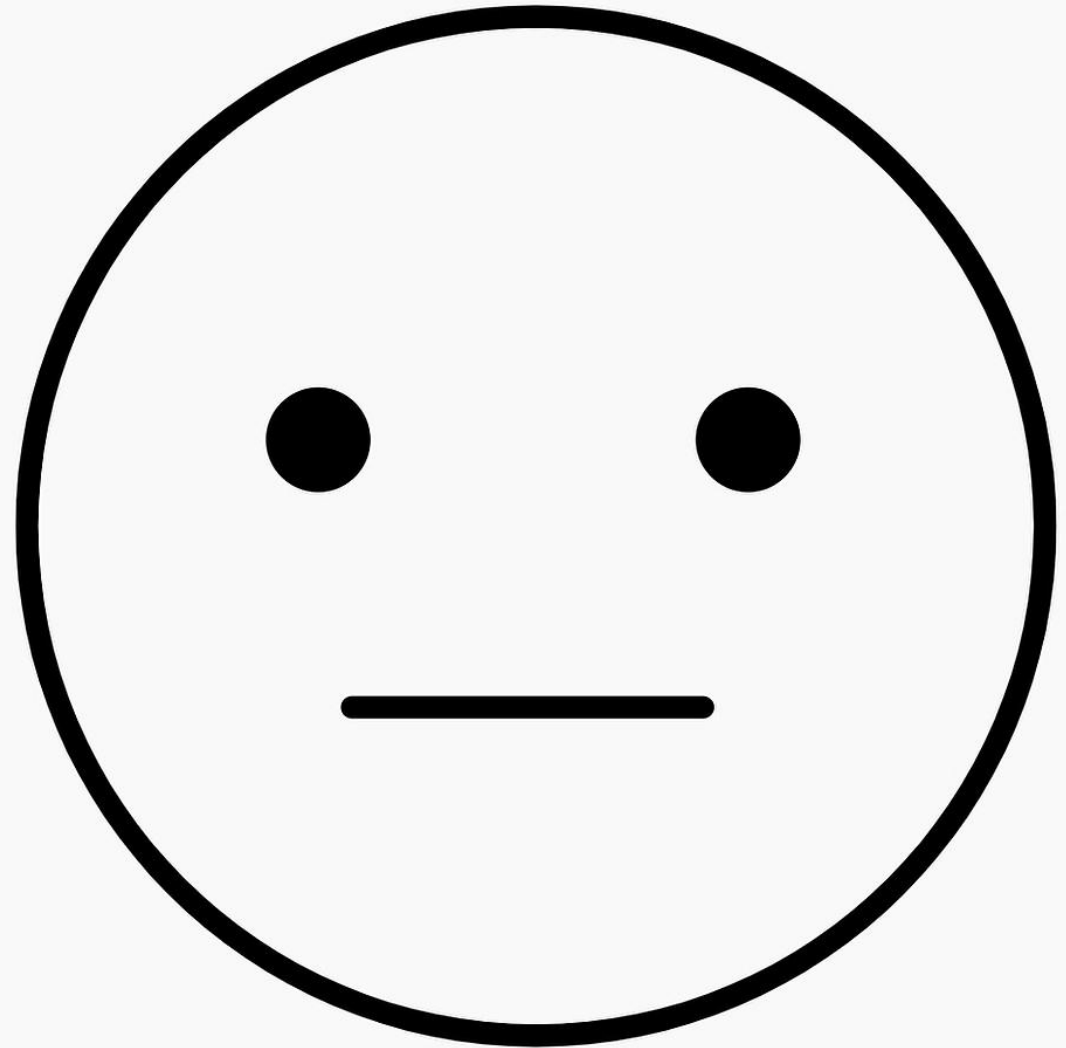
Runā ar klientu par to, ko Tu patiešām zini. Neslēpies aiz savas darba lomas. Esi atklāts. Nesaki, lai klients neuztraucas, un, ka viss būs labi. Labāk ir teikt: „Es vēlos saprast, kā Jūs jūtaties”, nevis „Es saprotu, kā Jūs jūtaties”

Klausies klientā nopietni un bez nosodījuma, bet neesi šokā vai panikā no tā, ko viņš saka. Ja tas notiek, padomā, ko Tu vari darīt, lai palīdzētu pats sev. Ja Tu būsi izmisumā no tā, ko klients Tev saka, Tu vari tikai pastiprināt viņa sajūtu, ka nekas vairs nevar palīdzēt



UZTVER NOPIETNI CILVĒKA TEIKTO

Ja mēs reagēsim tā, it kā tas, ko klients saka, nebūtu svarīgi, mēs radīsim viņā sajūtu, ka mēs nesaprotam un nespējam palīdzēt. Dažreiz runātāja teiktais mums var likties nenozīmīgs, tomēr uztver to nopietni. Ja Tu ieklausies cilvēka jūtās, tad tas Tev palīdzēs izprast viņu vislabāk.



KLIENTS PĀRDZĪVO VESELU EMOCIJU GŪZMU

Arī dusmas un vainošana ir daļa no reakcijām. Ļauj klientam izteikties, pirms pārej pie vienošanās par tālāko rīcību.

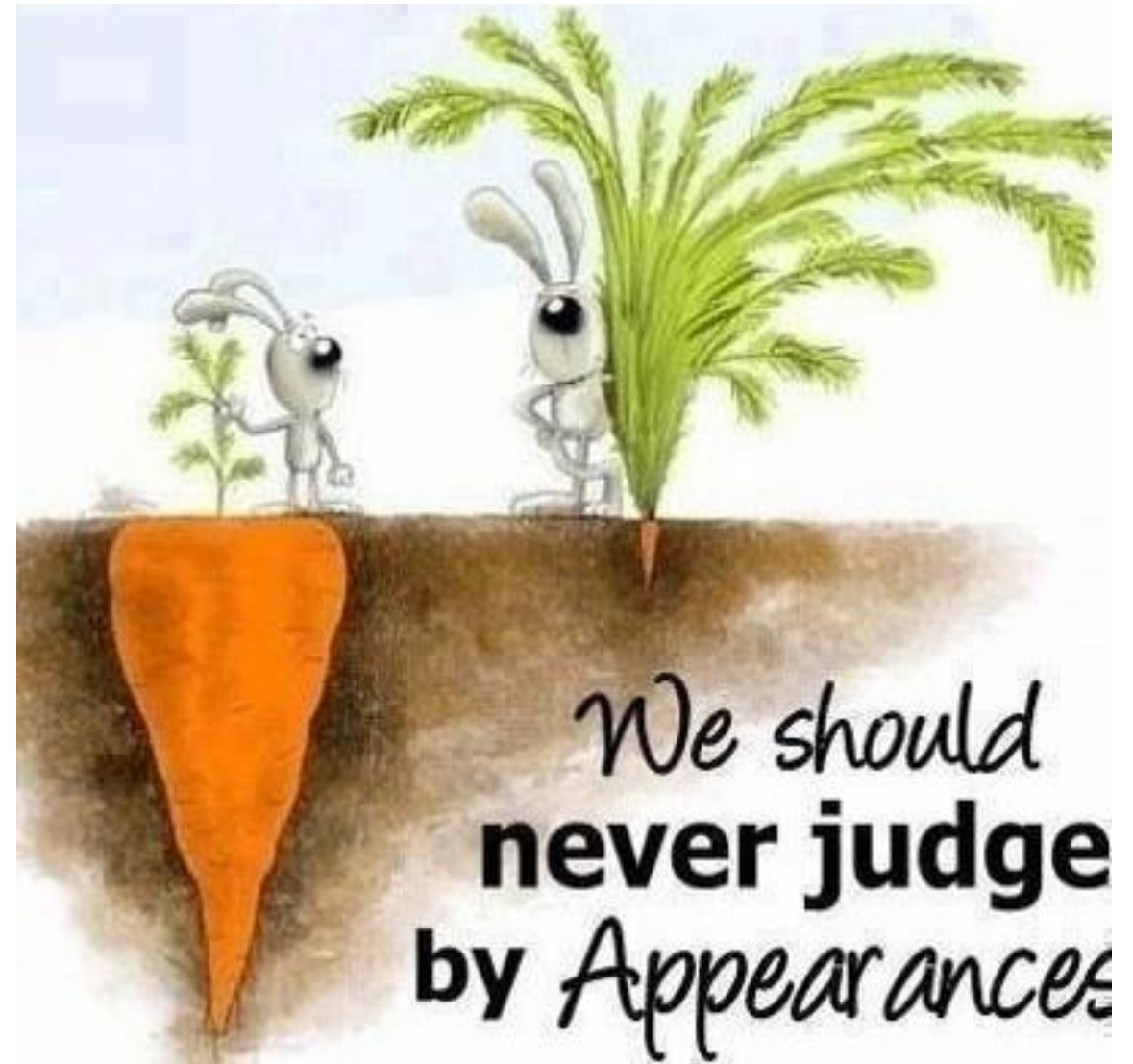


[Šis fotoattēls](#), autors: Nezināms autors, licencēts saskaņā ar licenci [CC BY-SA](#)

NENOSODI UN NEMORALIZĒ

Krīzes situācijās ir svarīgi dot cilvēkam atbalstu un struktūru!

- Atbalstu mēs dodam, uzklausot
- Struktūru mēs dodam, informējot cilvēkus par to, kas notiek, sniedzot informāciju par viņu pašu reakcijām un normalizējot tās, kā arī kur un pie kā viņi var meklēt papildus palīdzību



Paldies par uzmanību!



KRĪŽU UN
KONSULTĀCIJU CENTRS
SKALBES

- Psihologa konsultācijas;
- Uzticības tālrunis
67222922 (LMT)
27722292 (Bite)
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116111