

Emocionālā labsajūta un psiholoģiskā noturība mājbūšanas apstākļos

Andra Šulce, konsultants, koučs, treneris

andralv@gmail.com

Mob. 29 129 126

2022.gada 16.marts

Psihiskā veselība

- Veselība ir pilnīgas fiziskās, garīgās un sociālās labklājības stāvoklis, nevis tikai slimības vai nespējas neesamība.
- Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā.

Avots: Pasaules veselības organizācija

Psihisko veselību ietekmējošie faktori

- Nodarbinātība
- Darba zaudēšana / bezdarbs
- Ekonomiskās grūtības
- Hroniskas slimības
- Miega traucējumi
- Mazkustīgs dzīvesveids

Avots: Pētījums "Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība, un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā COVID-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni", 2020

Psihisko veselību ietekmējošie faktori

- Attiecību uzturēšana ar ģimenes locekļiem
- Nepieciešamība komunicēt
- Vēlme saņemt emocionālo atbalstu
- Konflikti
- Attiecības

Izteiktākās grūtības ārkārtas stāvokļa laikā

- Grūti izturēt sociālo izolēšanos
- Grūti pielāgoties informācijas un komunikācijas tehnoloģiju izmantošanai (virtuālā vide)
- Grūti apvienot attālināto darbu vai studiju formu ar privāto dzīvi
- Grūti sabalansēt attālināto darba formu ar rūpēm par bērniem, bērnu audzināšanu
- Grūti ievērot veselīgu dienas režīmu

Uzdevums. Darbs grupās.

- Kāda ir bijusi mana pieredze kopš Covid19 sākuma
- Kā es tiku galā ar šo situāciju
- Ko es par sevi jaunu uzzināju
- Kādas ir manas galvenās atziņas, secinājumi, mācības

Pašpalīdzība

- Pilnvērtīgs miegs
- Ģimenes locekļu / paziņu atbalsts
- Pastaigas / fiziskās aktivitātes
- Dienas režīma ievērošana
- Darbam un atpūtai veltītā laika sabalansēšana
- Nodarbošanās ar vaļasprieku
- Pilnvērtīgs laiks sev

Psiholoģiskā noturība

- Psiholoģiskā noturība tas, ko angļu valodā apzīmē ar vārdu resilience, tā ir spēja izturēt stresu, ...tāpēc runāsim par stresu



Stresa definīcija

- Stress ir nespecifiska **organisma atbilde** – prāta un ķermeņa reakcija uz jebkuru piedāvāto prasību – uz kādu **stresoru**, pārdzīvojumu, pielāgošanās grūtībām (ar mērķi nodrošināt organisma adaptāciju). (*Hans Selye*)
- Stress var tikt definēts kā mūsu mentālās, fiziskās, emocionālās un uzvedības reakcijas uz jebkurām **šķietamām** prasībām un draudiem

Stresa definīcija

- Fizisks, ķīmisks vai emocionāls faktors, attiecībā pret kuru indivīdam **neizdodas apmierinoši adaptēties** un kas izraisa fizioloģisku spriedzi, kas var būt par **slimības** cēloni. (*Webster's Third New International dictionary*)
- Stress ir cilvēkam vienmēr klātesošs fiziskais un emocionālais stāvoklis, kuru ietekmē dažādi vides, psiholoģiskie un sociālie faktori, bet ko cilvēks uztver **unikāli** un pastiprina, reaģējot uz vides izmaiņām vai draudiem, kas notiek iekšēji vai ārēji un cilvēkam ir jāreaģē.

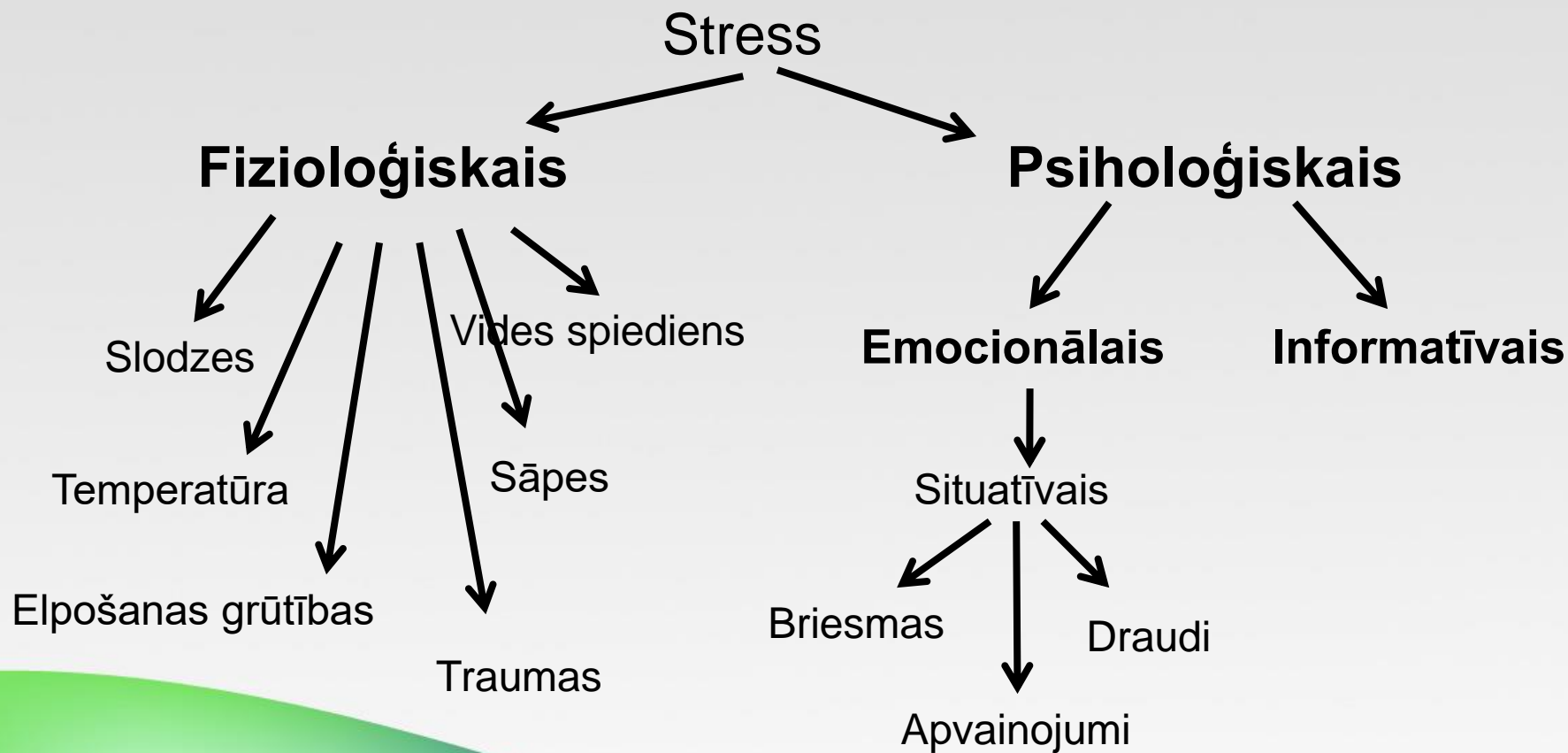
Kad rodas stress?

- Kad situācija rada mums noteikas fiziskas vai psihiskas briesmas
- Kad prasības vai uzdevumi mums šķiet par smagu un mums ir sajūta, ka nespēsīm ar tiem tikt galā
- Kad mēs baidāmies, ka netiksim galā ar kādu situāciju
- Kad vienlaicīgi uz mums iedarbojas vairāki stresori vai kad izaicinošā situācija ir ilglaicīga

Stresa izpausmes

- Fiziskā līmenī
 - Muguras problēmas, sirds asinsvadu saslimšanas, migrēna, hipertensija, pavājināta imunitāte, miega problēmas u.c.
- Psiholoģiskā līmenī (emocionālā)
 - Uzbudinātība, nemiers, miega problēmas, depresija, vientulība, izdegšana, attiecību problēmas u.c.
- Kognitīvā līmenī
 - Grūtības koncentrēties, atcerēties, macīties, iemācīties jaunas lietas, pieņemt lēmumus
- Uzvedības līmenī
 - Atkarību veidošanās, pārēšanās, konflikti

Stresa veidi

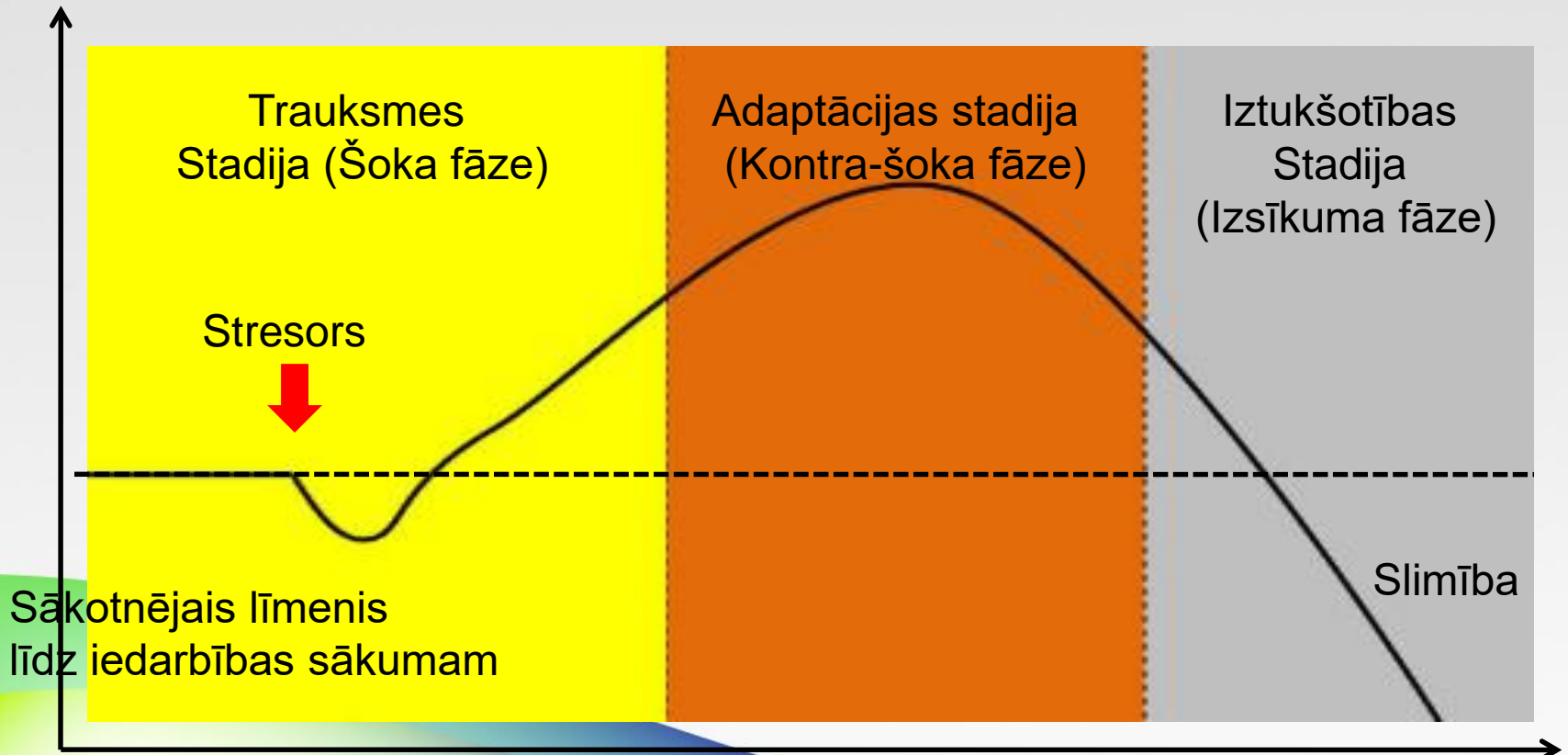


R. Lazaruss (*Lasarus*)

Stresa process. Dinamika.

Organisma pretestības spējas

(pēc Hans Selye)



Pēkšņas situācijas gadījumā aktīvas psiholoģiskās adaptācijas periods 2 – 3 nedēļas

Trauma, stress un ķermenis

- Traumas brīdī ķermenī notiek 3 lietas:
 - Neuroloģiskās izmaiņas – ieraksts atmiņā
 - Bioloģiskās izmaiņas – adrenalīns, noradrenalīns, kortizols
 - Fizioloģiskas izmaiņas – muskuļu tonuss, elpas ātrums, sirdsdarbība, asinsspiediens,
- Reakcija uz stresu – cīnies, bēdz, disasociējies
 - Veids kā reaģējam uz traumu ir atšķirīgs



Ķermenis – metodes, paņēmieni

- Kraties (vēlamais ilgums 5 min)
- Paplikšķini ķermeni
- Sazemējies, staigā
- Elpo
 - 4-5 ieelpas un izelpas ar saspiestām lūpām
 - 3 ieelpas un 3 izelpas – seko līdz ķermenim, nosauc 3 ķermeņa daļas, kuras jūti, nosauc kuras ķermeņa daļas kustās
- Fiziskās aktivitātes, miegs, dienas režīms, ķermeņa palutināšana (pirts, duša vanna, masāžas)

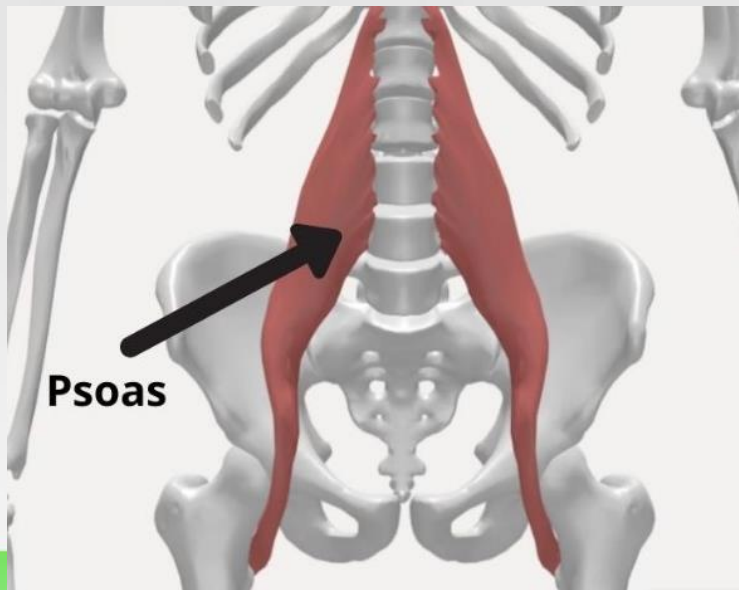


Ķermenis - TRE

- D. Berčeli (*David Bercefi*) un TRE (*Trauma and Tension release exercise* – Traumu un Sasprindzinājuma atbrīvošanas vingrojumi)
- Mūsu ķermenī ir ģenētiski iekodēts mehānisms kā tikt galā ar traumu – neiroloģiskās trīsas
- TRE – vingrinājumu komplekts, kas izsauc šīs trīsas, lai drošā veidā atbrīvotos no stresa un sasprindzinājuma ķermenī



Ķermenis - TRE



- Psoas muskulis – cīnies vai bēdz muskulis, dēvēts arī par dvēseles muskuli
- Visas piedzīvotās traumas, sasprindzinājums un stress iziet caur šo muskuli
- Ilgstoša stresa gadījumā iemesls muguras sāpēm

Emocijas. Definīcijas.

- Spēcīgas **sajūtas**, kas izriet no apstākļiem, noskaņojuma vai attiecībām ar citiem
- Emocijas, arī jūtas, ir cilvēku un dzīvnieku **subjektīvas reakcijas** uz iekšējo un ārējo kairinātāju iedarbību. Emocijas ir cieši **saistītas ar indivīda aktuālajām vajadzībām**
- Emocijas, sarežģīta apziņas, ķermeņa sajūtu un uzvedības **pieredze**, kas atspoguļo lietas, notikuma vai lietu stāvokļa **personīgo nozīmi**.

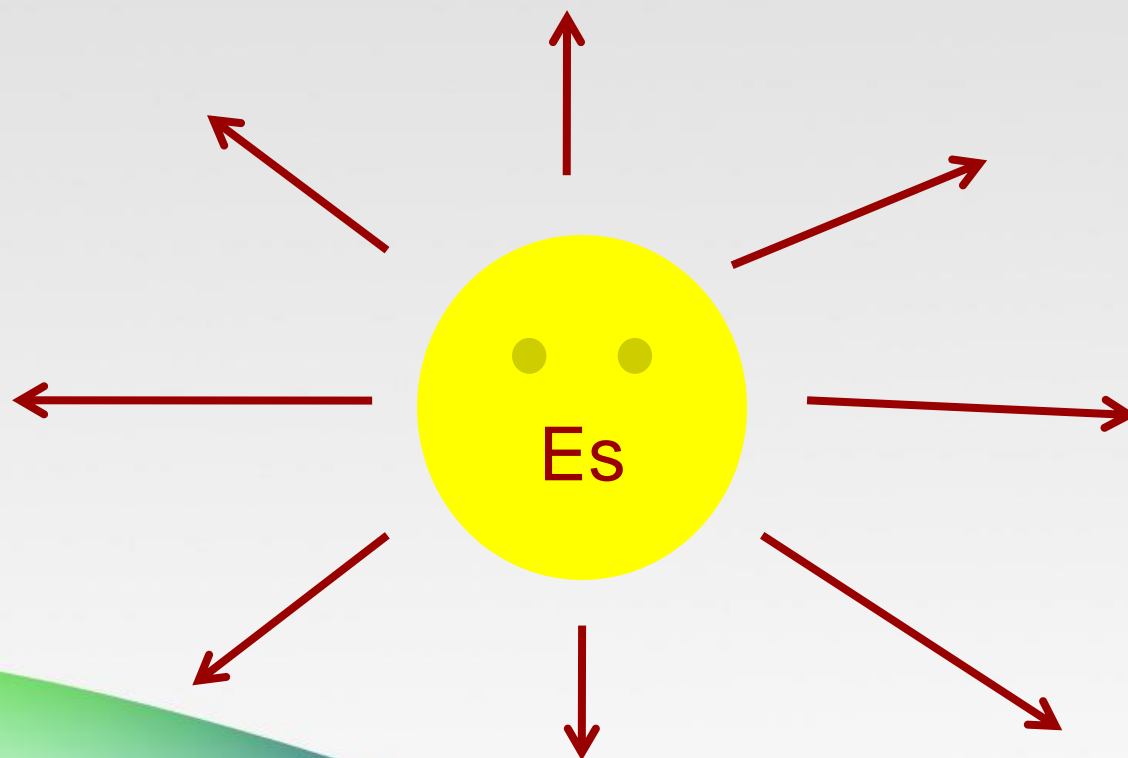
Emocionālā inteļeģence

- Par emocionālo intelektu mēs saucam cilvēka psiholoģisko spēju kopumu, lai **saprastu, izteiktu un pārvaldītu** savas emocijas, kā arī atpazītu un saprastu citu cilvēku emocijas
- Spēja **apzināties, kontrolēt un izteikt** savas emocijas, kā arī saprātīgi un empātiski rīkoties starppersonu attiecībās.

Emocijas – metodes paņēmienu

- Pievērš uzmanību savām emocijām
 - Izreaģē
 - Izrunā – draugs, cilvēks, kas uzklausa, terapeits
- Elpo
 - Nopūta. Izmanto burtu H.
 - Elpošana mainot nāsis. Izmanto īkšķi un zeltnesi.
- EMDR (Acu kustību desensibilizācija un pārstrāde)
- Sava vieta
- Sava atbalsta sistēma

Mana atbalsta sistēma



Dažas tēzes par stresu pārdomām (darbs grupās)

- Stress izpaužas sāpju vai neērtību formā, lai Jums ziņotu par to, ka nepieciešams kaut ko mainīt
- Jebkurš mentālais vai emocionālais stress – 100% ir mūsu pašu radīts
- Stress nav dabisks mūsu dzīves pavadonis

Garīgā veselība

- Garīgā veselība ir abstrakts, grūti definējams jēdziens, un tas ietver **dzīves jēgas sajūtu, cerību un mieru.**
- Garīgā veselība ietver mērķtiecīgu dzīvi, dažādu cilvēku dimensiju un spēju transcendenci un aktualizāciju. Garīgā veselība rada **līdzsvaru** starp cilvēka dzīves fiziskajiem, psiholoģiskajiem un sociālajiem aspektiem.

Garīgā veselība

- Garīgā veselība tiek sasniegta, ja **jūtaties mierā ar dzīvi**. Tas ir tad, kad jūs varat atrast cerību un mierinājumu pat vissmagākajos laikos. Tas var palīdzēt jums atbalstīt, **pilnībā piedzīvojot dzīvi**.

Garīgā krīze

- Garīgā krīze ir identitātes krīzes forma, kurā indivīds piedzīvo krasas izmaiņas savā nozīmju sistēmā (t.i, viņa unikālajos nolūkos, mērķos, vērtībās, attieksmē un uzskatos, identitātē un fokusā), kas **parasti** ir saistīts ar spontānu garīgu pieredzi.

Garīgo ciešanu simptomi

- Dusmu vai bezcerības sajūta
- Depresijas un trauksmes sajūta
- Grūtības aizmigt
- Sajūta, ka Dievs ir pametis
- Dzīves jēgas abšaubīšana vai ciešanas
- Savu pārliecību apšaubīšana vai pēkšņas šaubas par garīgo vai reliģisko pārliecību.

Garīgā veselība. Metodes paņēmienu.

- Derēs viss iepriekš minētais par ķermeņa un emociju saudzēšanu
- Atrodi atbalsta grupu, nevērtējošus sarunu partnerus un runā par to
- Radoša pašizpausme ir noderīga, ja jums ir grūti runāt, piemēram, zīmēšana, gleznošana, dzeja, mūzika, bungošana, tēlniecība, dziedāšana
- Elpo....

Noslēgumā

Pat tad, ja atņemts ir viss, cilvēkam paliek iespēja izvēlēties attieksmi. (Viktors Frankls)

Esat, kas Jūs patiesi esat....

Paldies par šodienu!