



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

paš palīdzības

un pašvadības
iespēju arsenāls

**krīzes un transformāciju laikā:
metodes ikvienam**

Sastādītāja Kristīne Mārtinsone

Pašpalīdzības un pašvadības iespēju arsenāls krīzes un transformāciju laikā:
metodes ikvienam. Rīga: RSU, 2021. 149 lpp.

Mūsdienu krīzes un transformāciju laikā ir būtiski mainījusies katra cilvēka ikdiena, ietekmējot psihisko un fizisko veselību. Lai palīdzētu jaunu resursu un iespēju meklējumos, veicinātu iesaistīšanos savas un līdzcilvēku psihoemocionālās labklājības nodrošināšanā, šajā izdevumā ir piedāvāti daudzi noderīgi praktiskie risinājumi pašpalīdzībai un pašvadībai.

Izdevuma saturu veido speciālistu apkopotas teorētiskās atziņas un ieteikumi. Tas būs noderīgs gan studentiem, gan dažādu nozaru speciālistiem, kuri pārstāv palīdzošās un izglītojošās profesijas, gan ikvienam interesentam, kurš meklē atbalstu un iedvesmu ikdienas dzīves līdzsvara uzlabošanai.

Sastādītāja: Professore *Dr. psych.*, Mg. paed., Mg. sc. sal. Kristīne Mārtinsone

Recenzenti:

Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas "RISEBA" profesore *Dr. psych.*,
sertificēta psiholoģe, supervizore, mākslas terapeite Maija Zakriževska-Belogrudova
Latvijas Universitātes docente *Dr. psych.*, sertificēta psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne

RSU IPN vadītājs: Tenis Nigulis
Literārā redaktore: Inga Lievīte
Grafikas dizains: Gundega Kalendra

IPD Nr. 1247

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2021
Dzirciema iela 16, Rīga, Latvija, LV-1007

ISBN 978-9934-563-86-7

Saturs

Dins Šmits	
Ceļavārdi	6
Kristīne Mārtinsone, Ivans Jānis Mihailovs	
Ievads	8
Kristīne Mārtinsone	
Īsi par to, kā lasīt šo izdevumu	18
Aleksandra Mārtinsone, Aleksejs Ruža	
1. Kāpēc mūsdienās pašpalīdzībai jāpievērš uzmanība?	19
Ivars Vanadziņš	
2. Veselīga darba vide	32
Nora Jansone-Ratinika	
3. Pašizaugsmes prasmju stiprināšana	38
Gundega Kukle	
4. Laika plānošana ikdienas dzīves līdzsvaram	45
Inese Lietaviete	
5. Resursu identificēšana	59
Marina Brice	
6. Stresa pārvarēšana	70

Indra Majore-Dūšele

7. Apzinātība un līdzjūtība pret sevi 83

Inese Paiča

8. Emociju regulācija 91

Vineta Silkāne

9. Prokrastinācijas mazināšana 102

Edijs Zemvaldis

10. Izdegšanas profilakse 111

Elīna Akmane

11. Radošums iedvesmai 121

Ilva Paupere

12. Fotografēšana kā pašpalīdzības avots 127

Indulis Paičs

13. Pašpalīdzības garīgā dimensija 135

Kristīne Mārtinsone, Ivans Jānis Mihailovs

Nobeiguma vietā jeb speciālistu palīdzības iespējas 145



Dins Šmits

Dins Šmits

Ceļavārdi

Katram laikam ir savi raksturīgie joku stāsti. Kāda žurnāla izklaides sadaļā izlasīju ap-tuveni šādu īsu anekdoti: “No komforta zonas esmu izkāpis. Ko darīt tālāk?” Man šis joks likās gana asprātīgs un, kā nereti mēdz būt, tajā ir daudz patiesības un aktualitātes.

Šobrīd mēs visi esam izkāpuši no komforta zonas, un, kā izdevuma autori precīzi no-rāda, tas ir radikāli mainījis mūsu ierasto dzīvi un darbību. Katrs no mums ir atšķirīgs, tādēļ mēs šo jauno kārtību (vai dažuprāt – haosu) uztveram un tai piemērojamies dažādi. Daži no mums centrējošu spēku atrod attiecībās – ģimenē, sociālajās grupās, reliģijā –, citi jau iepriekš ir piedzīvojuši transformējošas krīzes un izstrādājuši savu rutīnu, vēl citi spēj jaunajos apstākļos rīkoties intuitīvi. Tomēr šis pārmaiņas ir atšķirīgas no iepriekš piedzīvotajām. Tās ir globālas, revolucionāras, un mēs nekad vairs neatgriezīsimies laikā pirms Covid-19 pandēmijas.

Esam atpakaļ pie jautājuma: ko darīt tālāk? Viena no atbildēm: aktīvi adaptēties, ie-mācoties jaunas prakses, rīcības, rituālus, praktizējot apzinātību u. c. Visiem, kuri ir no-nākuši līdz šo ceļa vārdu ievada jautājuma uzdošanai sev, šī jaunā grāmata būs lielisks palīgs. Tomēr ar grāmatas izlasīšanu vien būs par maz. Lai grāmatas autoru ieguldījums un piedāvātās metodes “strādātu”, ir jāpiepildās pašam galvenajam nosacījumam – tās ir jāpraktizē. Turklāt, kad esat izlēmuši, ka darīsiet, tad regulāri un bez atlaidēm.

Varu dalīties ar savu pieredzi. Man lielākoties ir sēdošs darbs, un reiz kādam trene-rim vaicāju, kā man nodrošināt sev regulāru fizisku slodzi apstākļos, kad nav iespējas piedalīties sporta nodarbībās. Atbilde bija – nekad neizmanto eskalatoru vai liftu. Nekad! Uz tikšanos viena kilometra rādiusā ej tikai ar kājām. Vienmēr! Mazas, vienkāršas, bet patiesi transformējošas rīcības. Jūsu izaugsmes ceļā noteikti palīdzēs tas, ja dalīsities ar kādu savā jaunajā pieredzē, atradīsiet domubiedrus, iesiet personīgo pārmaiņu ceļu kopā ar kādu, stiprinot vienam otru.

Autoru dažādā profesionālā pieredze padara šo izdevumu bagātīgu un, kā autori paši ievadā saka, eklektisku. Tāpēc šī grāmata būs noderīga gan tiem, kuriem jau ir kāda paš-palīdzības vai pašvadības pieredze, gan arī tiem, kuriem šis ceļš vēl ir sākuma posmā.



Kristine Mārtinsone

Kristīne Mārtinsone

Ikdienas darba dzīvē esmu izglītojošo un palīdzošo profesiju pārstāve un reizē arī vadītāja – strādāju Rīgas Stradiņa universitātē, kur vadu Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedru, esmu psiholoģijas profesore un vadošā pētniece. Profesionāli esmu arī sertificēta psiholoģe konsultatīvās psiholoģijas profesionālās darbības jomā ar psihologa-pārrauga tiesībām un sertificēta supervizore. Kā autore, līdzautore, zinātniskā redaktore, kolektīva vadītāja un sastādītāja piedalos arī grāmatu par psiholoģiju, supervīziju, pētniecību u. c. radīšanā.

Vērojums, ka pašas un līdzcilvēku resursu atjaunošana un dzīves balansa saglabāšana pēdējā gada laikā prasa daudz apzinātāku un plānotāku pieeju nekā iepriekš, ko paspīlgtināja studentu uzdotie jautājumi, kā arī klientu situācijas, rosināja domāt par veidu, kā vēl iespējams spēcīnāt un bagātināt citam citu šajā laikā. Arī profesionāļu interese par dažādiem vienkāršiem un praktiskiem risinājumiem šim krīzes laikam palīdzēja pieņemt lēmumu par neliela atbalsta materiāla ikvienam izveidi. Iespējams, nozīme bija arī pētījumu rezultātiem par mūsu valsts iedzīvotāju psihisko veselību un psiholoģisko noturību, kā arī zinātnieku prognozēm par pandēmijas ilgtermiņa sekām.

Kad, apzinoties aizņemtību un ierobežotos resursus, aicināju savus kolēģus, doktorantus un studentus dalīties ar savu pieredzi un zināšanām par to, kā palīdzēt sev un citiem, saņēmu atbildi, ka viņi saredz šī izdevuma nepieciešamību un nekavējoties piekrita aicinājumam. Paldies par autoru atsaucību un ieinteresētību! Šis atbalsts un sadarbība iedvesmo!

Novēlu, lai jums vienmēr ir laiks iedvesmas un prieka avotiem un lai jums ir iespēja būt ar domubiedriem! Lai izdodas būt balansā ar sevi, ar dabu, ar apkārtējiem!

Ivans Jānis Mihailovs



Ivans Jānis Mihailovs

Manu profesionālo darbību un intereses, darbojoties vairāku zinātņu krustpunktos, ir noteikuši vairāki jauši un nejausi apstākļi. Vispirms mana interese par vēsturi, kultūru un tiesībām, kura rezultējās ar studijām Latvijas Universitātes Juridiskajā fakultātē un Latvijas Kultūras akadēmijā, karjeras sākums "Latvijas Radio" un darbs Rīgas Stradiņa universitātes Komunikācijas fakultātē, paralēli lasot lekcijas Juridiskajā fakultātē, vairāk nekā 20 gadu jurista un arī vadītāja darbība valsts pārvaldē un projektos, kura allaž tika apvienota ar pedagoga darbu, kas arī prasīja iedziļināties valsts pārvaldes un pedagogijas jautājumos, pie reizes apgūstot vadībizības, vadot maģistra studiju programmu "Stratēģiskā un sabiedrisko attiecību vadība". Sadarbība ar psihologiem, iespējams, bija pamats manai iesaistei vairāku psihologiem būtisku jautājumu risināšanā un regulējuma izstrādē, kā arī deleģējumam darboties Psihologu sertifikācijas padomē, kur esmu priekšsēdētājas vietnieks.

Tieši iespēja uzzināt un apgūt jaunas lietas ir pamatresurss, kas lika man kopā ar Kristīni Mārtinsoni iesaistīties šajā projektā, jo kā šīs krīzes un transformāciju laika aculiecinieks redzu, ka mums visiem ir jāmainās, mums ir jāmeklē resursi un iespējas, kā iesaļot jaunajā pasaulē. Ja kaut dažiem no mums grāmata palīdzēs – būšu patiesi gandarīts. Tādēļ arī gribu novēlēt:

Topam gudri! Turamies stipri! Un esam pārliecināti par to, ko Mēs darām!

Kristīne Mārtinsone, Ivans Jānis Mihailovs

Ievads

2019.–2020. gada notikumi, kuri ir saistīti ar Covid-19 pandēmiju un tās ierobežošanu, ir radikāli mainījuši mūsu ierasto dzīvi un darbību.¹ Šajā laikā par ikdienas realitāti ir kļuvušas attālinātās mācības / studijas un attālinātais darbs,² daudzi uzņēmumi un speciālisti ir pārstrukturējuši savu darba kārtību, ir mainījušās komunikācijas un sadarbības formas, valsts pārvaldes funkciju pildīšana, pakalpojumu sniegšana, ievērojami ir pieaugusi tīmekļa iespēju izmantošana (digitalizācija) utt. Citiem vārdiem sakot, Covid-19 pandēmija un ar to saistītie epidemioloģiskie drošības pasākumi un ierobežojumi ir radījuši cilvēcei iepriekš nepiedzīvotu pieredzi, ietekmējot visu valstu sabiedrības, nešķirojot sociālos slāņus, vecumposmus, profesionālo piederību u. tml.

Ir skaidrs, ka pēc Covid-19 pārvarēšanas atgriešanās iepriekšējā dzīves kārtībā vairs nebūs iespējama. Tāpēc šo pandēmiju var aplūkot gan kā nozīmīgu transformāciju laiku, kurā tehnoloģijas neatgriezeniski ieņem būtisku vietu ikdienas dzīvē, gan kā ietilgušu krīzes situāciju vai pat kolektīvi dalītu traumas pieredzi (vai kolektīvo traumu). Izteikt šādi Attiecībā uz kolektīvo traumu var uzsvērt, ka daudzi resursi, tostarp speciālistu pakalpojumi, kas būtu pieejami individuālas traumas gadījumā, ir ierobežoti.

Šajā krīzes un transformāciju laikā uz kopīgā nenoteiktības un nedrošības fona daudzi no mums ilgstoši piedzīvo negatīvas emocijas (bailes inficēties, zaudēt darbu, bezspēcīgas dusmas par nespēju īstenot savu ierasto dzīves rutīnu, pārvietoties, ceļot un komunicēt, neziņu par vakcināciju utt.), daudziem nākas piedzīvot visādu veidu zaudējumus, tostarp finansiālus un socializācijas. Nereti darba apjoms ir daudzkārt pieaudzis, nākas apgūt aizvien jaunus risinājumus ikdienas darba veikšanai, kas jāabalansē ar ģimenes un privāto dzīvi. Tas sekmē ne vien distresu un izdegšanu (tostarp t. s. "Zoom" nogurumu un tiešsaistes izdegšanu utt.), bet arī neveselīgu uzvedību attiecībā uz uzturu, miega higiēnu, fiziskajām aktivitātēm. Šādas straujas, negaidītas pārmaiņas ir radījušas ievērojamu spriedzi un trauksmi, vienlaikus liekot apgūt jaunas zināšanas un prasmes, mainīt attieksmi, lai risinātu un pārvarētu krīzes un transformāciju izaicinājumus.

Lai gan kopš 2020. gada ir izveidoti neskaitāmi daudzi ieteikumi, arī latviešu valodā,^{3,4} par to, kā adaptēties jaunajiem apstākļiem, pētījumu rezultāti visā pasaulē parāda, ka

1 Potthoff, S. (2020, 4. oktobris). Ieskats uz COVID-19 pandēmiju no uzvedības zinātnes perspektīvas. *Lietiskā veselības psiholoģija*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2020/04/insights-from-behavioural-science-for-the-covid-19-pandemic/>

2 Par attālinātā darba problēmjautājumiem latviešu valodā sk. Paegle, L. (2021). Attālinātais darbs un Covid-19 – pētījuma rezultāti par situāciju Latvijā. *Jurista Vārds*. 14 (1176); Žabko, O. (2020). *Darba un privātās dzīves līdzsvarošanas praktiskie risinājumi*. https://arodbiedrības.lv/wp-content/uploads/2021/01/Petijumis_INTERNETAM_lv.pdf; Hermanis, J., Leiškals, P., Stepina, I., Veihmane, K. (2021). *Darba un privātās dzīves līdzsvars Latvijā. Tiesiskais regulējums un labā prakse*. https://balanceforall.eu/wp-content/uploads/2021/03/B4All_Zinojums.pdf

3 Potthoff, S. (2020, 10. janvāris). Kā palikt veselīem, paliekot mājās. *Lietiskā veselības psiholoģija*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2020/10/staying-well-while-staying-at-home/>; Rīgas Stradiņa universitāte. (2021, 6. janvāris). *RSU ieteikumi mājas biroja iekārtošanā*. <https://labsoflatvia.com/aktuali/rsu-ieteikumi-majas-biroja-iekartosana/>; Staburags. (2020, 16. novembris). *Ieteikumi, kā pareizi plānot budžetu Covid-19 laikā*. <https://www.staburags.lv/reklamraksti/ieteikumi-ka-pareizi-planot-budzetu-covid-19-laika-170675>; Valsts darba inspekcija. (2020, 10. marts). *Valsts darba inspekcijas ieteikumi darba devējiem un darbiniekiem COVID-19 izplatības laikā*. <https://www.vdi.gov.lv/lv/jaunums/10032020-valsts-darba-inspekcijas-ieteikumi-darba-devjiem-un-darbiniekiem-covid-19-izplatibas-laika-u-c>

4 Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. (2021, 29. marts). *Kā palīdzēt sev? Īss ceļvedis pusaudžiem pašpalīdzības trikos*. <https://www.bti.gov.lv/jaunums/piedavajam-paspalidzibas-celvedi-pusaudziem-ka-palidzet-sev>

iedzīvotāju veselības, īpaši psihiskās / psiholoģiskās, rādītāji ir krasi pasliktinājušies. (Saprotams, ka zaudējumi ir gandrīz visās cilvēka dzīvesdarbības jomās, tostarp ekonomikā, politikā, komunikācijā utt. Šo faktu mēs, autori, paturam prātā, tomēr, ievērojot savas kompetences robežas, šajā izdevumā to neiztirzājam.)

Tiek prognozēts, ka cilvēces atlabšana no šīs krīzes un transformācijām būs ilgtermiņa un resursietilpīgs process. Tas ir saprotams, jo katram no mums ir bijis/ir jāatsakās no vairākām lietām, kuras iepriekš bija pazīstamas un saprotamas, tātad arī drošas; jāpārskata ierastais, pat laika un telpas kategorijas (t. i., pielāgojoties nepieciešamībai citādi plānot laiku vai nosacījumus darbam, komunikācijai, mācībām, studijām virtuālajā telpā), ir bijis jāmacās jaunā līmenī strādāt ar informāciju, šķirot un lietot to.

Līdztekus Covid-19 krīze ir paātrinājusi ekonomikas digitalizācijas tendences un darba vietu automatizāciju. Arī uzņēmumu vadītāji (vairāk nekā 80% aptaujāto) apliecina, ka ikdienā paātrina darba procesu automatizāciju un paplašina attālinātā darba izmantošanu. Tiek lēsts, ka līdz 2025. gadam 85 miljoni darbvietu var tikt likvidētas vai aizstātas un var parādīties 97 miljoni jaunu darba vietu.^{5,6}

Kā liecina pētījumu rezultāti,⁷ tad ne visiem iedzīvotājiem patiek attālinātais darbs vai mācības un studijas, pieaug izdegšanas riski, konstatēto un arī nākotnē paredzamo veselības problēmu skaits, bet galvenais – arvien vairāk tiek prasīts no paša cilvēka, kuram pašam jāspēj izprast esošo situāciju, neatlaidīgi un efektīvi darboties, pārvarot visas grūtības, par spīti apkārt esošajiem traucēkļiem (piemēram, ģimenes locekļu darbībai blakus), jāvar pašam organizēt un vadīt savu darbu, kā arī nereti jāspēj pašam sev palīdzēt, konstatējot problēmu – izvēlēties risinājuma ceļu vai arī lemt par speciālista palīdzības izmantošanu (par to plašāk sk. šī izdevuma beigās). Tādējādi katram no mums ir nepieciešams iemācīties pārvarēt stresu, pieņemt sevi un citus jaunajos apstākļos, spēt ieraudzīt jaunas iespējas un resursus.⁸

Jaunās pieredzes šķautnes ir ļoti izaicinošas, turklāt nav kādas burvju formulas vai universāla risinājuma, kā pārvarēt šo krīzi, piedzīvot un pārdzīvot transformāciju laiku. Tāpēc vispirms katram no mums ir svarīgi atzīt, ka dzīvojam globālu revolucionāru pārmaiņu laikmetā, ka nekad vairs neatgriezīsimies laikā pirms Covid-19 pandēmijas. Vēl vairāk, lūkojoties vēsturiski, varam prognozēt daudzveidīgu resursu trūkumu jau tuvā nākotnē, kas rosinās meklēt jaunas idejas un pieejas, lai saņemtu atbildi uz jautājumu, kā panākt vislabāko rezultātu pēc iespējas plašākam iedzīvotāju lokam visekonomiskākajā veidā. (Piemēram, varam atcerēties, ka pēc Otrā pasaules kara, lai palīdzētu kara veterāniem pārvarēt psihiskās traumas, strauji attīstījās grupu terapija un terapija grupā.) Visticamāk, šoreiz tiks meklēti tehnoloģiskie risinājumi (piemēram, mobilās lietotnes, online izglītojošās programmas utt.). Noteikti palielināsies arī katras personas atbildība par savu dzīvi un darbību. Attiecībā uz darbu tiek prognozēts, ka līdz 2025. gadam arvien lielāku

5 Piemēram, sk. TVNET. (2020, 21. oktobris). *Tehnoloģiju straujā attīstība pasaulē līdz 2025. gadam varētu likvidēt 85 miljonus darba vietu.* <https://www.tvnet.lv/7091058/tehnologiju-strauja-attistiba-pasaule-lidz-2025-gadam-varetu-likvidet-85-miljonus-darba-vietu>

6 World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report.* http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf

7 Plašāk par Latviju sk. *Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē.* <https://www.rsu.lv/projekts/dzive-ar-covid-19>

8 World Health Organization. (2020, April 29). *Doing What Matters in Times of Stress.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

nozīmi gūs tādas darbinieka prasmes kā kritiskā domāšana un analīze, problēmu risināšana, radošums, oriģinalitāte un iniciatīvas uzņemšanās, spēja izmantot, monitorēt un kontrolēt tehnoloģijas, pašvadība, piemēram, aktīva pašvadīta mācīšanās, elastība.⁹

Zināms, ka krīze ir arī iespēja. Pēc krīzes pārvarēšanas (precīzāk – izešanas caur to), adaptējoties jaunajai realitātei, atrodot jaunus resursus un pielāgojoties, tiek sasniegts augstāks funkcionēšanas līmenis. To mēdz saukt arī par posttraumatisko izaugsmi.

Apzinoties gan to, ka uz daudzu ierasto resursu zaudējuma fona kopīgais ceļš krīzes pārvarēšanai nebūs ātri noejams, gan to, ka mēs katrs varam izdarīt pietiekami daudz, lai sekmētu pozitīvāku iznākumu, ir nozīmīgi meklēt atbildi, kā šo ceļu iet, un tai atbilstošus resursus. Turklāt tas ietekmēs mūsu tuviniekus, draugus un kolēģus.

Ir zināms, ka krīzi un kolektīvo traumu pārvarēt palīdz arī solidaritāte, sadarbība, savstarpējs atbalsts, kur katrs iesaistās savas kompetences ietvarā. Tāpēc, atsaucoties uz vairākiem pētījumiem, kuros konstatēts, ka mentālās veselības rādītāji un sabiedrības psihoemocionālā labklājība pasliktinās (atstājot ietekmi uz mums visiem, sabiedrību un valsti ilgtermiņā), ieteikumiem veidot izglītojošus un metodiskus materiālus, kas ir noderīgi psiholoģiskās veselības stiprināšanai un veicināšanai, attīstīt speciālistu savstarpējo sadarbību,¹⁰ veicinot plašāku informācijas un ieteikumu pieejamību, kā arī turpinot Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedras docētāju iesākto darbu saistībā ar atbalstu krīzes laikā¹¹, tika nolemts sagatavot izdevumu, kas tieši veltīts pašpalīdzībai un pašvadībai.

Lai ieceri īstenotu, dažādi speciālisti tika uzaicināti izveidot apjoma ziņā nelielu materiālu, kas varētu palīdzēt katram no mums šajā laikā. Katrs autors, balstoties savās zināšanās un praksē, izvēlējās kādu no aspektiem, kas, pamatojoties uz viņa pieredzi un pētījumiem, tika novērtēts kā noderīgs pašpalīdzībā un pašvadībā. Tādēļ šī izdevuma saturs ir vērtējams kā eklektisks (*sk. sadaļu Īsi par to, kā lasīt šo izdevumu*), taču vienlaikus ir skaidri redzams tā ietvars – metodes pašpalīdzībai un pašvadībai, kas var noderēt ikvienam.

Pašpalīdzība jeb rūpes par sevi ir apzināta aktivitāte, iesaiste, kas sekmē savas veselības un labizjūtas uzturēšanu personīgajā un profesionālajā dzīvē.¹² Savukārt **pašvadība** ir rīcība, kas veicina savas darbības pārraudzību un vadību, tostarp mācīšanos, spējot apzināties savas vēlmes, vajadzības, pārvaldīt savas domas, emocijas un uzvedību, izvirzīt reālus mērķus un pieņemt atbildīgus lēmumus.

Jāuzsver, ka publikācijās svešvalodās pašpalīdzības un pašvadības jautājumi piedzīvo renesansi.¹³ Lai gan latviešu valodā joprojām izjūtam zinātniski korektas informācijas

9 Eiropas Komisija (2020, 30. septembris). *Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai par Eiropas Izglītības telpas izveidi līdz 2025. gadam.* <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2020:0625:FIN:LV:PDF>

10 Veselības ministrija. (2021, 19. janvāris). *Par nepieciešamajiem pasākumiem 2021. gadam un turpmāk ik gadu, lai samazinātu ilglaicīgu negatīvo ietekmi uz sabiedrības psihisko veselību, ko rada COVID-19 pandēmija.* Latvijas Republikas Ministru kabineta tiesību aktu projekti. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3459/download>

11 Rīgas Stradiņa universitāte (n. d.). *Attālinātas konsultēšanas, psiholoģiskās palīdzības un telepsiholoģijas labā prakse.* <https://www.rsu.lv/attalinatas-konsultesanas-psihologiskas-palidzibas-telepsihologijas-laba-prakse>

12 Pācis, I. un Mārtinsons, K. (2019). *Pašpalīdzības prakšu izmantošanas iespējas psiholoģiskā atbalsta sniegšanā.* Starptautiskās zinātniskās konferences "Sociālās zinātnes reģionālajai attīstībai 2018" materiāli. IV daļa. Psiholoģijas aktualitātes. Daugavpils Universitātes Akadēmiskais apgāds "Saulē".

13 Piemēram, sk. Hasson, G. (2020). *The self-care handbook. Connect with yourself and boost your wellbeing.* Capstone. A Wiley Brand.

trūkums šajā jomā, ļoti pozitīvi, ka līdztekus atsevišķām publikācijām tīmeklī^{14, 15, 16, 17, 18} valsts pētījumu programmā, kas bija veltīta psihiskās veselības, psiholoģiskās noturības un ar to saistīto faktoru izpētei Latvijas populācijā Covid-19 pandēmijas laikā, līdztekus citām tika aktualizēta arī pašpalīdzības tēma¹⁹.

Jānorāda, ka šajā izdevumā aprakstītās pieejas un metodes var palīdzēt tikai tādā gadījumā, ja tās tiek ietvertas ikdienas rutinā. Tas prasa no katra (paš)refleksiju un (paš)disciplīnu, kas ir sabalansēta ar līdzjūtību pret sevi un apzinātību.

Šis projekts ir vērtējams kā pašpalīdzības un pašvadības prasmju apliecinājums ne vien katram autoram, kurš samērā īsā laikā sagatavoja šī izdevuma vienu nodaļu, bet arī Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedras atbalsta personālam, kurš līdzēja risināt tehniskos jautājumus, izdevuma recenzentiem, kuri sniedza konstruktīvus priekšlikumus, redaktoriem un Rīgas Stradiņa universitātes Izdevniecības un poligrāfijas nodaļas darbiniekiem, kuri nodrošināja darba izdošanu. Vislielākā pateicība visiem autoriem, kas pārstāv dažādas izglītojošās, veselības un psiholoģiskās palīdzības profesijas, darba un studiju vietas, par to, ka viņi, neraugoties uz daudzajiem pienākumiem un darba slodzi, Covid-19 apstākļiem un spriedzi, atsaucās aicinājumam, uztverot šo darbu kā ieguldījumu Covid-19 seku pārvarēšanā. Paldies katedras kolēģēm, recenzentēm, Rīgas Stradiņa universitātes izdevniecības kolēģiem par operatīvo (kop)darbību.

Avoti un literatūra

Delfi. (2021, 15. marts). 'Zoom' nogurums un tiešsaistes izdegšana: kā pārdzīvot attālinātā darba izaicinājumus. <https://www.delfi.lv/vina/attiecibas/karjera/zoom-nogurums-un-tiesasaistes-izdegšana-ka-par-dzivot-attalinata-darba-izaicinajumus.d?id=53015265>

Delfi. (2021, 23. janvāris). Pandēmijas nogurums: ieteikumi, kā to mazināt. <https://www.delfi.lv/vina/personiba-un-brivais-laiks/aktuali/pandemijas-nogurums-ieteikumi-ka-to-mazinat.d?id=52864869>

Eiropas Komisija (2020, 30. septembris). Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai par Eiropas Izglītības telpas izveidi līdz 2025. gadam. <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2020:0625:FIN:LV:PDF>

14 Piemēram, sk. Miksons, A. (2020). Darbs no mājām: kā nošķirt strādāšanu un atpūtu. Delfi. <https://www.delfi.lv/tavamaja/visa-dzive-majas/52876861-psihoterapeita-padomi-darbam-majas-ka-noskirt-stradasanu-un-atputu>

15 Gaidule, S. (n. d.). Pašpalīdzības grāmatas spēj palīdzēt, taču ne visiem. <https://www.mansmedijs.lv/paspalidzibas-gramatas-spej-palidzet-tacu-ne-visiem/>

16 Delfi. (2021, 23. janvāris). Pandēmijas nogurums: ieteikumi, kā to mazināt. <https://www.delfi.lv/vina/personiba-un-brivais-laiks/aktuali/pandemijas-nogurums-ieteikumi-ka-to-mazinat.d?id=52864869>

17 Veckalne, A. (2021, 22. janvāris). Virtuālās saziņas etiķete pandēmijas laikā. <https://www.delfi.lv/vina/personiba-un-brivais-laiks/aktuali/virtualas-sazinas-etikete-pandemijas-laika.d?id=52853349>

18 Delfi. (2021, 15. marts). "Zoom" nogurums un tiešsaistes izdegšana: kā pārdzīvot attālinātā darba izaicinājumus. <https://www.delfi.lv/vina/attiecibas/karjera/zoom-nogurums-un-tiesasaistes-izdegšana-ka-pardzivot-attalinata-darba-izaicinajumus.d?id=53015265>

19 Rancāns, E., Vrubļevska, J., Mārtinsons, K., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J. (2021) Latvijas iedzīvotāju psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība ārkārtējā stāvokļa laikā saistībā ar COVID-19 pandēmiju. "Zinātnieku brokastis RSU" 2021. gada 3. martā. <https://www.rsu.lv/petnieciba/zinatnieku-brokastis>; Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Bundzena-Ervika, A., Mārtinsons, K. (2021). Development and Psychometric Properties of the Self-care Strategies Questioner. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24-26 March, pp. 136. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstacts-Book.pdf

Gaidule, S. (n. d.). *Pašpalīdzības grāmatas spēj palīdzēt, taču ne visiem*. Pieejams: <https://www.mans-medijs.lv/paspalidzibas-gramatas-spej-palidzet-tacu-ne-visiem/>

Hasson, G. (2020). *The self-care handbook. Connect with yourself and boost your wellbeing*. Capstone. A Wiley Brand.

Hermanis, J., Leiškalns, P., Stepiņa, I., Veihmane, K. (2021). *Darba un privātās dzīves līdzsvars Latvijā. Tiesiskais regulējums un labā prakse*. https://balanceforall.eu/wp-content/uploads/2021/03/B4All_Zinojums.pdf

Latvijas Republikas Ministru kabineta tiesību aktu projekti. *Informatīvais ziņojums "Par valsts pētījumu programmas "Covid-19 seku mazināšanai" ietvaros sasniegtajiem rezultātiem"*. <http://tap.mk.gov.lv/lv/mk/tap/?pid=40499828&mode=mk&date=2021-04-08>

Miksons, A. (2020). Darbs no mājām: kā nošķirt strādāšanu un atpūtu. *Delfi*. https://www.delfi.lv/tavamaja/visa-dzive-majas/52876861_psihoterapeita-padomi-darbam-majas-ka-noskirt-stradasanu-un-atputu

Paegle, L. (2021). Attālinātais darbs un Covid-19 – pētījuma rezultāti par situāciju Latvijā. *Jurista Vārds*. 14(1176).

Paičs, I. un Mārtinsons, K. (2019). *Pašpalīdzības prakšu izmantošanas iespējas psiholoģiskā atbalsta sniegšanā*. Starptautiskās zinātniskās konferences "Sociālās zinātnes reģionālajai attīstībai 2018" materiāli. IV daļa. *Psiholoģijas aktualitātes*. Daugavpils Universitātes Akadēmiskais apgāds "Saulē".

Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Bundzena-Ervika, A., Mārtinsons, K. (2021). *Development and Psychometric Properties of the Self-care Strategies Questionnaire*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24-26 March, pp. 136. https://dSPACE.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

Potthoff, S. (2020, 10. janvāris). Kā palikt veselīgiem, paliekot mājās. *Lietišķā veselības psiholoģija*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2020/10/staying-well-while-staying-at-home/>

Potthoff, S. (2020, 4. oktobris). Ieskats uz COVID-19 pandēmiju no uzvedības zinātnes perspektīvas. *Lietišķā veselības psiholoģija*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2020/04/insights-from-behavioural-science-for-the-covid-19-pandemic/>

Rancāns, E., Vrubļevska, J., Mārtinsons K., Perepjolkina V., Koļesņikova J. (2021). *Latvijas iedzīvotāju psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība ārkārtējā stāvokļa laikā saistībā ar COVID-19 pandēmiju*. "Zinātnieku brokastis RSU" 2021. gada 3. martā. <https://www.rsu.lv/petnieciba/zinatnieku-brokastis>

Rīgas Stradiņa universitāte. (n. d.). *Attālinātas konsultēšanas, psiholoģiskās palīdzības un telepsiholoģijas labā prakse*. <https://www.rsu.lv/attalinatas-konsultesanas-psihologiskas-palidzibas-telepsihologijas-laba-prakse>

Rīgas Stradiņa universitāte. (n. d.). *Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē*. <https://www.rsu.lv/projekts/dzive-ar-covid-19>

Rīgas Stradiņa universitāte. (2021, 6. janvāris). *RSU ieteikumi mājas biroja iekārtošanā*. <https://labsoflatvia.com/aktuali/rsu-ieteikumi-majas-biroja-iekartosana/>

Staburags. (2020, 16. novembris). *Ieteikumi, kā pareizi plānot budžetu Covid-19 laikā*. <https://www.staburags.lv/reklamraksti/ieteikumi-ka-pareizi-planot-budzetu-covid-19-laika-170675>

TVNET. (2020, 21. oktobris). *Tehnoloģiju straujā attīstība pasaulē līdz 2025. gadam varētu likvidēt 85 miljonus darba vietu*. <https://www.tvnet.lv/7091058/tehnologiju-strauja-attistiba-pasaule-lidz-2025-gadam-varetu-likvidet-85-miljonus-darba-vietu>

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. (2021, 29. marts). *Kā palīdzēt sev? Īss ceļvedis pusaudžiem pašpalīdzības trikos*. <https://www.bti.gov.lv/lv/jaunums/piedavajam-paspalidzibas-celvedi-pusaudziem-ka-palidzet-sev>

Valsts darba inspekcija. (2020, 10. marts). *Valsts darba inspekcijas ieteikumi darba devējiem un darbiniekiem COVID-19 izplatības laikā*. <https://www.vdi.gov.lv/lv/jaunums/10032020-valsts-darba-inspekcijas-ieteikumi-darba-devejiem-un-darbiniekiem-covid-19-izplatibas-laika>

Veckalne, A. (2021, 22. janvāris). *Virtuālās saziņas etiķete pandēmijas laikā*. <https://www.delfi.lv/vina/personiba-un-brivais-laiks/aktuali/virtualas-sazinas-etikete-pandemijas-laika.d?id=52853349>

Veselības ministrija. (2021, 19. janvāris). *Par nepieciešamajiem pasākumiem 2021. gadam un turpmāk ik gadu, lai samazinātu ilglaicīgu negatīvo ietekmi uz sabiedrības psihisko veselību, ko rada COVID-19 pandēmija*. Latvijas Republikas Ministru kabineta tiesību aktu projekti. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3459/download>

World Health Organization. (2020, April 29). *Doing What Matters in Times of Stress*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report*. http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf

Žabko, O. (2020). *Darba un privātās dzīves līdzsvarošanas praktiskie risinājumi*. Pētījums. https://arodbiedrības.lv/wp-content/uploads/2021/01/Petijumis_INTERNETAM_1v.pdf

Kristīne Mārtinsone

Īsi par to, kā lasīt šo izdevumu

Izdevuma saturu veido 13 savstarpēji nesaistītas nodaļas. Pirmais raksts ir vairāk teorētisks, tajā aprakstīts pašpalīdzības koncepts. Nākamajos vispirms ir īsi aplūkots kāds no pašpalīdzības vai pašvadības konceptiem, pēc tam tiek piedāvāti konkrēti ieteikumi un metodes.

Kā minēts, izdevuma saturs ir eklektisks. Tajā ir pārklājuma punkti, piemēram, izvēlētās tēmas par emociju, stresa vadību vai apzinātību ir veidotas kā šī izdevuma atsevišķas nodaļas, tomēr šīs tēmas autori aplūko arī citās nodaļās. Elpošanas metodes tiek izmantotas dažādos gadījumos. Laika plānošana ir noderīga, gan tieši koncentrējoties uz to, gan kā metode stresa vadībā utt. Šādu satura pārklājumu aicinām uztvert kā izdevuma stipro pusi, jo tādējādi lasītājs/-a var izvēlēties tēmu, kas viņam/-ai ir visaktuālākā, vai to materiāla izklāsta veidu, kas šķiet vissaistošākais. Proti, izdevums piedāvā resursus, kas lasītājam/-ai ļauj izvēlēties sev piemērotāko. Minētie pārklājumi tekstā ir atzīmēti ar aicinājumu *sk. arī.. nodaļā*.

Iespējams, noderīgs būs padoms vispirms atbildēt uz jautājumu: ko tieši es gribētu mainīt, kādu rezultātu es vēlos sasniegt, kā arī formulēt mērķi izmaiņām.¹ Tomēr arī tad, ja atbildes uz šo jautājumu nav un mērķis vēl nav formulēts, nevajadzētu vilcināties ielūkoties autoru izstrādātajos ieteikumos, jo tie var palīdzēt palūkoties uz ikdienu ar citu skatījumu, mainot aktuālo. Precizējot domu, iespējams, izrādīsies, ka mērķis būs vērstš uz to, lai nevis ko mainītu, bet pieņemtu to, kas ir, lai veidotu līdzjūtīgāku attieksmi pret sevi un citiem.

Izdevuma saturu bagātina arī katra autora nelielais personīgais vēstījums un pieredze, kas, cerams, sniegs iedvesmu lasītājiem. Izdevuma nobeigumā ir veikts apkopojums par tiem speciālistiem, kuri var palīdzēt vai sniegt jaunas ierosmes šajā sarežģītajā laikā.

Kā liecina pētījumi, atgriezeniskā saite un monitorings var būt nozīmīgi atslēgas punkti uzvedības vai attieksmes maiņas procesā. Tāpēc viens no ieteikumiem ir dalīties ar gūtajām atziņām un pieredzi ar cilvēkiem, kuriem uzticaties, kā arī veidot dienasgrāmatu jebkādā formā.

No sirds ceram, ka šis izdevums sniegs optimisma dzirksti visiem tiem, kuri meklē pašpalīdzības un pašvadības risinājumus, apzinoties, ka tie ir iespējami un efektīvi.

Avoti un literatūra

Kwasnicka, D. (2018, August 30). *Kā nospraust efektīvus mērķus*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2018/08/how-to-set-goals-that-work/>

¹ Piemēru par mērķu formulēšanu sk. Kwasnicka, D. (2018, August 30). *Kā nospraust efektīvus mērķus*. <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2018/08/how-to-set-goals-that-work/>

Aleksandra Mārtinsone



Aleksandra Mārtinsone

Šobrīd savu pētniecisko darbu psiholoģijā veidoju par pašpalīdzības tēmu Daugavpils Universitātē, par ko esmu priecīga un pateicīga. Šo tēmu sāku izziņāt pirms astoņiem gadiem, kad uzsāku brīvprātīgo darbu nevalstiskajā organizācijā “Piedzīvojuma gars”, kuras mērķis bija orientēts uz t. s. āra dzīvi, personības izaugsmes treniņiem, pašattīstību un piedzīvojumu radīšanu. Kopā ar šīs organizācijas biedriem piedalījos dažādos starptautiskos projektos dažādās pasaules valstīs, piemēram, Rumānijā mācījāmies par romu kultūru, Bulgārijā caur deju un kustību mācījāmies paust savu ziņu pasaulei, Spānijā visdažādākajos veidos mācījāmies, kā mācīties utt. Ar Rīgas Valsts 2. ģimnāzijas kolektīvu Briselē piedalījos Eiropas Parlamenta sēdē, kur bija iespēja izteikties par Eiropas Savienības kā struktūrvienības nozīmi.

Vēlāk iesaistījos ERASMUS+ programmā, lai vairāk nekā gadu Nīderlandē veiktu brīvprātīgo darbu (angl. *European Volunteering Service*) nevalstiskajā organizācijā “*Olde Vechte Foundation*”. Šīs organizācijas galvenie uzdevumi ir atbalstīt ilglaiīgi bez darba palikušus jauniešus, iegūt darba pieredzi, attīstīt savas organizatora spējas, izstrādājot un īstenojot dažādas treniņprogrammas. “*Olde Vechte Foundation*” strādāju kopā ar cilvēkiem no visas pasaules. Mēs veidojām un īstenojām daudzveidīgas personīgās izaugsmes treniņprogrammas, aicinājām piedalīties tajās gan brīvprātīgos, gan ar brīvprātīgo darbu nesaistītus dalībniekus no visām Eiropas valstīm. Es palīdzēju organizēt un vadīt šīs treniņprogrammas. Ieguvu pieredzi un praksi gan grupu vadīšanā, gan specifisku metožu izmantošanā šīs organizācijas treneru vadībā. Kopumā projektu pieredze, ceļošana un dzīvošana starptautiskā vidē man ir palīdzējusi saprast, cik dažādi ir cilvēki un cik dažādas ir skaistas ir kultūras! Un tomēr mūs visus vieno vajadzība parūpēties par sevi, lai varētu palīdzēt citiem.

Šajā nodaļā tiks aprakstītas pašpalīdzības stratēģijas un metodes, kurām ir pierādīta efektivitāte labizjūtas, psiholoģiskās noturības un pašefektivitātes veicināšanā, kā arī profesionālās izdegšanas mazināšanā. Šīs pašpalīdzības stratēģiju apkopojums ir veidots, pamatojoties uz pētījumiem un publicētām aptaujām par pašpalīdzību, kā arī tematisko analīzi intervijām ar psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, kas apkopotas grāmatā “Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā: (paš)pieredzes stāsti”.¹ Viens no šo interviju jautājumiem bija saistīts ar iedvesmas avotiem un to, kas speciālistiem ikdienā palīdz uzturēt līdzsvaru.

Lai gan katram no mums ir zināmas vismaz dažas darbības, kas liek justies labāk, mierīgāk un sniedz enerģijas pieplūdumu, aicinu jūs, lasot šo nodaļu, paturēt prātā trīs jautājumus.

Vai to, kas jūs iepriecina un sniedz spēku, praktizējat regulāri un apzināti? Kādas ir šīs aktivitātes? Vai jūs tām veltāt pietiekami daudz laika?

Vai starp minētajām stratēģijām un metodēm ir kādas, kuras agrāk praktizējāt un kuras jums tiešām palīdzēja, bet tagad jūs tās neizmantojat? Kuras tās ir?

Vai kādu no te minētajām metodēm jūs nekad neesat izmantojis/-usi, bet tās varētu jums palīdzēt?

1 Mārtinsone, K. un Regzdiņa-Pelēķe, L. (2020). *Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā: (paš)pieredzes stāsti*. Rīgas Stradiņa universitāte. https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/IPD-487_Paspieredze_Elektroniskais_DS.pdf



Aleksejs Ruža

Aleksejs Ruža

Esmu Daugavpils Universitātes asociētais profesors, Psiholoģijas katedras vadītājs, psiholoģijas programmu direktors un atbildīgais par psiholoģijas virzienu savā izglītības iestādē. Kopā ar citiem kolēģiem regulāri strādāju ar klientiem Latgales ģimenes psiholoģiskās palīdzības un rehabilitācijas centrā "Sophia" kā sertificēts psihologs-pārraug konsultatīvajā psiholoģijā.

Strādājot ar studentiem, kolēģiem un klientiem, vienkārši novērojot apkārtējos cilvēkus, es pārlicinājos, ka dzīve ir ļoti interesanta spēle ar saviem slēptiem noteikumiem, kurus mēs cenšamies saprast dzīves laikā. Mums nākas pieņemt pareizus un nepareizus lēmumus, risināt dažādus sarežģītus uzdevumus, kā arī reaģēt uz vairākiem dzīves izaicinājumiem, kuri reizēm ir negaidīti un neprognozējami.

Runājot par pašpalīdzību, gribētos akcentēt šīs parādības nozīmīgumu grūtos brīžos un sarežģītos dzīves posmos, bez kuriem nevar iedomāties neviena normāla cilvēka dzīvi. Spēja sniegt palīdzību sev tad, kad ir vajadzība, ir ārkārtīgi svarīga, jo tas palīdz pārvarēt šķēršļus, izauzt un attīstīties garīgi un personiski un sasniegt augstus panākumus dažādās dzīves jomās.

Aleksandra Mārtinsone, Aleksejs Ruža

Kāpēc mūsdienās pašpalīdzībai jāpievērš uzmanība?

Negaidītas pasaules mēroga izmaiņas Covid-19 pandēmijas laikā ir mainījušas cilvēces dzīves ritmu, aicinot meklēt risinājumus arvien jauniem izaicinājumiem. Prasības apgūt ko jaunu un līdzsvarot darba un mājas dzīvi rada izdegšanas riskus, fiziskās un psihiskās veselības problēmas, tostarp emocionālo nestabilitāti, vientulības izjūtu utt.^{1,2} (*sk. arī 10. nodaļā*). Ir pierādīts, ka daudzi cilvēki pavada vairāk laika sēžot, salīdzinot ar pirms Covid-19, kā arī "ekrāna laiks" (*screen time*) ir paaugstinājies, salīdzinot ar laiku pirms pandēmijas. Populācijai ir konstatēts emocionālas nomāktības un psihisku problēmu pieaugums.³ Pasaules Veselības organizācija uzsver, ka Covid-19 pandēmijas ietekmeņa un ilgtermiņa seku dēļ iedzīvotāju psihiskā un fiziskā veselība ir pasliktinājusies⁴ (*sk. arī 2. nodaļā*). Arī Latvijā veiktā pētījumā noteikts, ka pandēmija ir radījusi draudus psihiskajai veselībai, sekmējot trauksmi un depresivitāti.^{5,6} Iemesli tam var būt ļoti dažādi, piemēram, darba zaudēšana, kas veicina ekonomisku nestabilitāti, hroniskas slimības, pieaugoša sociālo mediju izmantošana, mazkustīgs dzīvesveids, miega kvalitātes pasliktināšanās.⁷ Situāciju var mainīt finansiālā stāvokļa uzlabošana, attiecību uzlabošana ar tuvākajiem cilvēkiem (ģimeni, partneri, draugiem), ikdienas režīma ievērošana u. tml.

Lai pieņemtu apkārtesošos cilvēkus, izaicinājumus un apstākļus, ko nav iespējams kontrolēt, daudzi vērsas pie psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem vai meklē, kā pašiem praktizēt pašpalīdzību (angl. *self-help, self-care, self-care practices, self-help practices*). Pašpalīdzība⁸ ir apzināta aktivitāte, kas sekmē veselību un labizjūtu personīgajā un profesionālajā dzīvē.

Pētījumā Latvijā tika veikta aptauja⁹, iesaistot tajā dažādas sabiedrības daļas, lai cita starpā noskaidrotu, kādas pašpalīdzības stratēģijas cilvēki izmantoja pandēmijas

1 Amiel, G. E., & Ulitzur, N. (2020). Caring for the Caregivers: Mental and Spiritual Support for Healthcare Teams During the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Journal of Cancer Education: The Official Journal of the American Association for Cancer Education*. 35(5), 839–840. <https://doi.org/10.1007/s13187-020-01859-2>

2 World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress. An Illustrated Guide*. <https://www.who.int/publications/item/97892240003927>

3 Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in Physical Activity and Sedentary Behaviour in Response to Covid-19 and Their Association with Mental Health in 3052 US Adults. *J Environ Res Public Health*. 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>

4 World Health Organization. (2020). *Mental health and Covid-19*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>

5 Vrubļevska, J., Rancāns, E., Perepjolkina, V., Koļešņikova, J., Paiča, I., Mārtinsone, K. (2021). *Factors that Predict Anxiety During the COVID-19 Pandemic Emergency State*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24–26 March, pp. 182. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

6 Perepjolkina, V., Vrubļevska, J., Mārtinsone, K., Koļešņikova, J., Paiča, I., Rancāns, E. (2021). *The Association of Socio-psychological Factors with Depression and Distress in Latvian Population During the COVID-19 Emergency State*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24–26 March, pp. 197. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

7 Rancāns, E., Vrubļevska, J., Mārtinsone, K., Perepjolkina, V., Koļešņikova, J. (2021). *Latvijas iedzīvotāju psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība ārkārtējā stāvokļa laikā saistībā ar COVID-19 pandēmiju*. "Zinātnieku brokastis RSU" 2021. gada 3. martā. <https://www.rsu.lv/petnieciba/zinatnieku-brokastis>

8 Cockerham, W. C., Rütten, A., & Abel, T. (1997). *Conceptualizing contemporary health lifestyles: moving beyond Weber*. *The Sociological Quarterly*. 38(2), 321–342. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>

9 Rancāns, E., Vrubļevska, J., Mārtinsone, K., Perepjolkina, V., Koļešņikova, J. (2021). *Latvijas iedzīvotāju psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība ārkārtējā stāvokļa laikā saistībā ar COVID-19 pandēmiju*. "Zinātnieku brokastis RSU" 2021. gada 3. martā. <https://www.rsu.lv/petnieciba/zinatnieku-brokastis>



ārkārtas stāvoklī, lai uzlabotu savu labizjūtu. Pētījums parādīja, ka pilnvērtīgs miegs, pastai-gas, sociālais un ģimenes locekļu atbalsts, dienas režīma ievērošana, fiziskās aktivitātes, nodarbošanās ar vaļasprieku, kā arī sekošana līdzī jaunākajai informācijai par aktualitātēm ir nozīmīgas darbības pašpalīdzībā. Arī filmu un TV seriālu skatīšanās tika atzīmēta kā palīdzīga stratēģija. Mazāk populāras pašpalīdzības metodes¹⁰ ir dievkalpojumu apmeklēšana vai lūgšanās.

Latvijā līdz šim pašpalīdzībai nav pievērsta pietiekama uzmanība, taču tās potenciālu apliecina ārvalstu pētījumi.¹¹ Vēl vairāk – lai gan šie pandēmijas apstākļi ir ekstrēmi, prognozējams, ka arī turpmāk pašpalīdzība ikvienam būs nepieciešama jau normalizētā ikdienas ritmā, jo pandēmijas sekas būs jūtamas ilgtermiņā.

Pētnieki ir aprakstījuši visiecienītākās un populārākās pašpalīdzības stratēģijas,¹² kas var labvēlīgi ietekmēt daudzveidīgus fiziskās un psihiskās veselības aspektus, piemēram, palīdzot iegūt emocionālo noturību (angl. *emotional stability, resilience*)¹³, sabalansēt un pilnveidot ikdienas ritmu, aizvien pilnveidoties gan personīgajā, gan profesionālajā attīstībā¹⁴. Citiem vārdiem sakot, ja indivīds regulāri praktizē daudzveidīgu metožu kopumu, tas labvēlīgi ietekmē veselību, tostarp veicina psiholoģisko noturību (angl. *resilience*)¹⁵, mazina stresu¹⁶ un izdegšanas risku¹⁷.

Turpmāk aplūkosim šīs stratēģijas!

Pašpalīdzības stratēģijas

Pirmajā attēlā ir redzamas dažādas pašpalīdzības stratēģijas, un tekstā ir sniegti konkrēti piemēri. Rosinām jūs pievērst uzmanību tam, ka daudzas no metodēm ir parastas ikdienas darbības, kas, kā liecina pētījumi, var būt izcili noderīgas un palīdzošas, jo sniedz prieku. Tās ir mūsu veselības prevencijas pamats!

10 Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Bundzena-Ervika, A. & Mārtinsons, K. (2021). *Development and psychometric properties of the Self-care Strategies Questionnaire*. Vēl nav publicēts.

11 Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Brynt, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325-334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>

12 Crawford, K. (2020). *Managing Compassion Fatigue: Self-Care Guidebook for Helping Professions*. An Honor Thesis (HONR 499). Muncie, Indiana: Ball State University. <https://cardinalsolar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/202505/2020CrawfordKatie-combined.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13 Crawford, K. (2020). *Managing Compassion Fatigue: Self-Care Guidebook for Helping Professions*. An Honor Thesis (HONR 499). Muncie, Indiana: Ball State University. <https://cardinalsolar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/202505/2020CrawfordKatie-combined.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

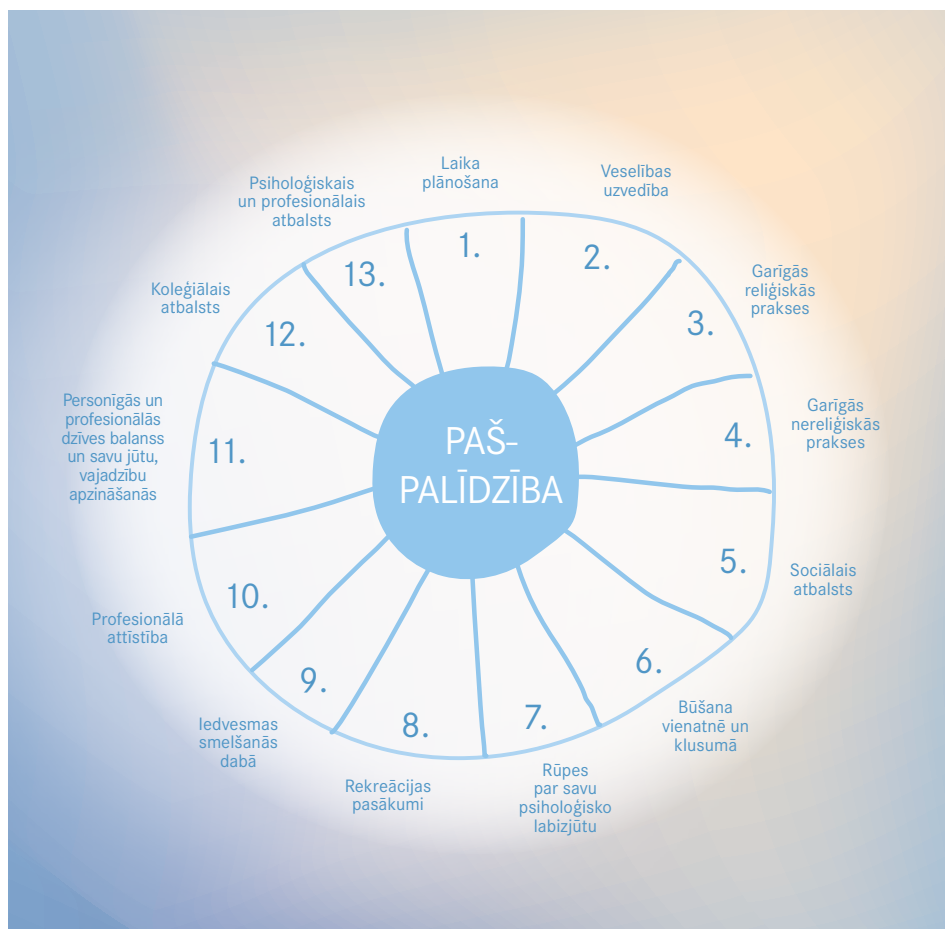
14 Kottler, J. A. (2012). *The Therapist Workbook. Second edition. Self-assessment, self-care, and self improvement exercises for mental health professionals*. John Wiley & Sons, Inc.

15 Psiholoģiskā noturība (angl. *resilience*): viens no faktoriem, kas palīdz cilvēkam pārvarēt paaugstināta stresa vai traumatisku notikumu negatīvās sekas, tādējādi saglabājot psihisko un fizisko labklājību, nodrošina atgušanos un resursu atjaunošanu, kā arī sekmē gatavību nākotnes izaicinājumiem (Paiča, Mārtinsons, Perepjolkina, 2021).

16 Hasson, G. (2020). *The self-care handbook. Connect with yourself and boost your wellbeing*. Capstone. A Wiley Brand.

17 Hricova, M. (2020). The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationships. *Health Psychology Report*. 8(1), Original article. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.89988>

1. attēls

Dažādas pašpalīdzības stratēģijas¹⁸

18 Šeit minētās stratēģijas ir formulētas saskaņā ar aptaujas rezultātiem, kurā piedalījās 511 respondenti. Rezultātus sk. Mārtinsone, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personas attīstība: starpdisciplinārā pieeja". 2021. gada 22.–24. aprīlī (aptauju var izpildīt līdz 31.03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

Pašpalīdzības stratēģiju apkopojums

1. Laika plānošana	Darba laika ievērošana Dienas plāna ievērošana Laika plānošana atpūtai Ģimenes un tuvinieku informēšana par saviem plāniem
2. Veselības uzvedība	Veselīga, sabalansēta uztura lietošana Regulāra ēdienreižu ievērošana Miega higiēnas ievērošana Fizisko aktivitāšu praktizēšana Pastaigāšanās dabā
3. Garīgās reliģiskās prakses	Dievkalpojumu apmeklēšana Lūgšanu praktizēšana Garīgās literatūras lasīšana Garīgo skolotāju runu klausīšanās
4. Garīgās nereliģiskās prakses	Meditāciju praktizēšana Jogas praktizēšana Elpošanas vingrinājumu praktizēšana Apzinātības praktizēšana
5. Sociālais atbalsts	Atbalsta saņemšana no draugiem Laika pavadīšana ar draugiem Atbalsta saņemšana no ģimenes Laika pavadīšana ar ģimeni Atbalsta saņemšana no paziņām, kaimiņiem, studiju vai darba biedriem u. c.
6. Būšana vienas un klusumā	Būšana vienas Būšana klusumā
7. Rūpes par savu psiholoģisko labizjūtu	Sevis uzslavēšana Sevis palutināšana Līdzjūtības pret sevi praktizēšana Piedošanas praktizēšana
8. Rekreācijas pasākumi	Ceļošana Piedalīšanās brīvdienas un / vai izklaides braucienos Kultūras pasākumu apmeklēšana Relaksējošu aktivitāšu veikšana

9. Iedvesmas smelšanās dabā	Dabas attēlu skatīšanās vai dabas skaņu klausīšanās Skatīšanās ārā pa logu Dabas velšu ievākšana Darbošanās dārzā
10. Profesionālā attīstība	Iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru Jaunu profesionālo iemaņu apgūšana Mācīšanās tālākizglītības, mūzikā, neformālās izglītības programmās Jaunu zināšanu apgūšana Piedalīšanās sociālajos un izglītojošos profesionālajos pasākumos
11. Personīgās un profesionālās dzīves balanss un savu jūtu, vajadzību apzināšanās	Atslēgšanās no profesionālās lomas Robežu novilkšana starp privāto un profesionālo dzīvi Profesionālā stresa iemeslu apzināšanās Apzināta atpūšanās un atpūtas paužu plānošana dienas laikā Produktīva profesionālo vajadzību / jūtu apzināšanās Savu vajadzību, jūtu apzināšanās
12. Koleģiālais atbalsts	Atbalsta un palīdzības saņemšana no kolēģiem Dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām, Draudzīgu attiecību veidošana darba vidē Izvairīšanās no izolācijas darbā Kolēģu informēšana par saviem plāniem
13. Psiholoģiskais un profesionālais atbalsts	Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana Piedalīšanās atbalsta grupās Supervīziju / pārraudzības apmeklēšana Dienasgrāmatas rakstīšana

Kā redzams, pašpalīdzība, vienkārši sakot, ir viss, ko jūs izvēlaties darīt apzināti (arī ikdienišķas darbības, piemēram, vakariņas ģimenes lokā vai pastaiga mežā pēc garas darba dienas "Zoom" platformā), lai sekmētu savu labizjūtu gan darbā, gan privātajā dzīvē.

Visa pamatā ir **laika plānošana**¹⁹ un plāna ievērošana, kā arī citu informēšana par saviem plāniem. Bez dienas plāna nav iespējams ieraudzīt iespējas, kuras var izmantot, lai parūpētos par sevi. Bet vissvarīgākais ir plānu ne vien izveidot, bet arī ievērot, īpaši, ja darbs notiek attālināti. Piemēram, ir jāieplāno nelielas pauzes darba dienas laikā, kas tiek pavadītas bez datora un telefona. Tāpat ir jāplāno brīvā laika aktivitātes un laiks sev, ģimenei un tam, kas sekmē labizjūtu, *sk. arī 4. nodaļā*.

Veselības uzvedība ir fiziskās labizjūtas pamats. Tā ietver visu, kas saistīts ar fiziskās labizjūtas veicināšanu ar fiziskām aktivitātēm, veselīgu, regulāru uzturu un kvalitatīvu miega higiēnu.²⁰

Garīgās prakses nosacīti var iedalīt reliģiskajās un nereliģiskajās praksēs. Tās var būt jebkādas regulāri veiktas darbības vai darbību kopums, lai sekmētu garīgo attīstību vai radītu garīgu pieredzi,²¹ *sk. arī 13. nodaļā*.

Kā nākamais apli ir iezīmēts atbalsts – sociālais un profesionālais. **Sociālais atbalsts** ir iespēja saņemt atbalstu no ģimenes, draugiem, paziņām un viņiem to sniegt. Tas ietver laika pavadīšanu ar tuviniekiem, draugiem, arī cilvēkiem, kas iedvesmo un palīdz saskatīt jaunas perspektīvas.²² Arī **koleģiālais atbalsts**²³ ir svarīgs, jo dažkārt darbā ar kolēģiem tiek pavadīts vairāk laika nekā ar ģimeni.²⁴ Saprotams, ka veiksmīgu attiecību veidošana cilvēkiem kā sociālām būtnēm ir ļoti svarīga. Koleģiālu attiecību veidošana un uzturēšana, atbalsta / palīdzības saņemšana no kolēģiem, kolēģu informēšana par saviem plāniem un izvairīšanās no izolācijas darbā.

Tālāk pašpalīdzības apli ir **būšana vienatnē un klusumā**, kas var sekmēt pašziņi, kura izpaužas savu pārdzīvojumu, sajūtu, izjūtu un pārdomu uztvērumos un apcerēšanā; tās ir arī pārdomas, apcere.²⁵ Tā palīdz apzināties savus resursus, *sk. arī 5. nodaļā*. Vienkārši sakot, visiem ir sajūtas, emocijas un domas, tās ir svarīgi apzināties, saprast un vadīt.

Svarīgs ir **personīgās un profesionālās dzīves balanss un savu jūtu, vajadzību apzināšanās**, proti, laika daudzums, ko pavada strādājot, salīdzinot ar laika daudzumu,

19 Mārtinsons, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja. 2021. gada 22.–24. aprīlī (aptaujai var izpildīt līdz 31.03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

20 Cockerham, W. C., Rütten, A., & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles: moving beyond Weber. *The Sociological Quarterly*, 38(2), 321–342. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>

21 Miller, K. (2021). *The Science of Spirituality: 16 Tips to Build Your Spiritual Practices*. <https://positivepsychology.com/science-of-spirituality/>

22 Roy, R. (2011). *Social Support, Health, and Illness: A Complicated Relationship*. University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442685314>

23 Mārtinsons, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja. 2021. gada 22.–24. aprīlī (aptaujai var izpildīt līdz 31.03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

24 Mills, J., Wand, T., Fraser, J. A. (2018). Examining Self-care, Self-compassion and Compassion for Others: a Cross-sectional Survey of Palliative Care Nurses and Doctors. *Int J Palliat Nurs*. 24(1), 4–11.

25 Tēzauris. *Refleksija*. <https://tezauris.lv/refleksija>

ko pavada kopā ar ģimeni un darot to, kas patīk²⁶ (dictionary.cambridge.org)²⁷ un savu emociju, reakciju, vajadzību un profesionālā stresa iemeslu apzināšanās un vadīšana. Tās ir darbības, kas palīdz izaicinājumu sabalansētai un proaktīvai vadīšanai (*sk. arī 8. nodaļā*).

Profesionālajā pašpalīdzībā nozīmīga ir **profesionālā attīstība**,²⁸ taču tā var notikt tikai tad, kad ir saprastas robežas un reflektēts par to, kas un kā ir jāattīsta. Literatūrā to raksturo kā darbības profesionālo zināšanu, kompetenču, prasmju un efektivitātes veicināšanā. Kā atsevišķu stratēģiju var izdalīt **psiholoģisko un profesionālo atbalstu**, kas ietver dažādas atbalsta formas gan profesionāli (piemēram, supervīziju), gan personīgajai izaugsmei (piemēram, psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pakalpojumu izmantošanu), kā arī dienasgrāmatas rakstīšana.

Ļoti nozīmīgas ir **rūpes par savu psiholoģisko labizjūtu**.²⁹ Piemēram, ja par katru mazu uzvaru sevi paslavēsiet, radīsies lielāks gandarījums strādāt, augstāka motivācija paveikt kaut mazus, bet nozīmīgus soļus mērķa sasniegšanai un piedot sev, kad kaut kas neizdodas.

Svarīgi ir nodarboties ar hobijiem, kas rada prieku un atslābina, proti, īstenot **rekreācijas pasākumus** jeb aktivitātes, kuras tiek īstenotas ārpus darba, izziņai, izklaidei, relaksācijai, redzesloka paplašināšanai.³⁰ Tas var būt gandrīz jebkas: gan tenisa mačs svētdienā, gan sēņošana pēc lietus rudenī, gan simfonijas sacerēšana. Kā viens no rekreācijas pasākumiem var būt arī brīvprātīgais darbs. Brīvprātīgā darba darīšana, piemēram, piedalīšanās talkās, var veicināt izjūtu par savu ieguldījumu augstāka mērķa sasniegšanā.³¹

Pētījumi liecina, ka cilvēka fiziskās emocionālās stabilitātes veicināšanā svarīga ir **iedvesmas smelšanās dabā**³² un radošums pašpalīdzības kontekstā. Arī skatīšanās ārā pa logu, pat dabas attēlu vērošana un dabas skaņu klausīšanās ir nomierinoša. Radošuma praktizēšana ir viss, kas tiek radīts, piemēram, zīmēšana, gleznošana, dziedāšana, tamborēšana, smilšu piļu būvēšana.

Ideālā gadījumā katrs cilvēks līdzsvaru šīs aktivitātes. Taču mēs nedzivojam pasakā. Tāpēc ir svarīgi ikdienā piekopt vienkāršas lietas, kas nepaņem daudz laika, bet kaut nedaudz palīdz, un galvenais – tam ir jāplāno laiks!

Par pašpalīdzības stratēģijām ir izveidota aptauja, kas var noderēt sevis izziņai, kā iedvesmas smelšanās avots vai pat kā pašnovērtējums attiecībā uz pašpalīdzību sev. Nepilnu gadu pēc grāmatas publicēšanas (līdz 2022. gada 31. martam) to būs iespējams aizpildīt šeit: www.visidati.lv/aptauja/1706001757/.

26 Mārtinsone, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja". 2021. gada 22.–24. aprīlī (aptauju var aizpildīt līdz 31.03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

27 Pintrich, P. R. (2005). *Handbook of self regulation*. Burlington: Elsevier Academic Press.

28 Jīgau, M., Tasiča, L., Musca, A., Chiru, M., Botnariuc, P., Cozma, P., & Tibu, S. (2009). Karjeras konsultēšanas metodes. Valsts izglītības attīstības aģentūra. https://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf

29 Mārtinsone, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja". 2021. gada 22.– 24. aprīlī (aptauju var aizpildīt līdz 31.03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

30 Turpat.

31 Biedrību un nodibinājumu likuma 8. pants. Pieņemts 30.10.2003. un stājās spēkā 01.04.2004. *Latvijas Vēstnesis*, 161, 14.11.2003.

32 Brymer, E., Freeman, E., & Richardson, M. (2019, August 20). Editorial: one health: The well-being impacts of human-nature relationships. *Frontiers in Psychology*. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01611>

Kā praktizēt pašpalīdzību?

Iepriekš tika nosauktas ļoti dažādas metodes, kuras daudziem no jums ir pazīstamas. Varbūt kādas metodes jūs ieinteresēja un ar laiku kļūs par jūsu ikdienas praksi. Un, iespējams, laika gaitā kaut kas mainīsies.

Saprotams, ka katrs atšķirīgi praktizē pašpalīdzību saskaņā ar savām personības iezīmēm, interesēm, pieredzi u. tml. Tomēr, lai uzturētu ikdienas un dzīves līdzsvaru, ir svarīgi, lai pašpalīdzības metodes tiktu praktizētas **regulāri**. Iespējams, te vienīgais, kas palīdzēs, ir pašdisciplīna.³³

Ceram, ka jūs gūvat iedvesmu vai varbūt atcerējāties sen aizmirstu metodi, kas jums palīdz, – sirsnīgi jūs aicinām pievienoties pašpalīdzības praktizētāju pulkam. Iešana pastaigā pa tuvējo mežu 30 minūtes dienā vai dienasgrāmatas rakstīšana (vēlams, ar roku), jaunu vingrinājumu izmēģināšana vai konkrēts dienas plāns var kļūt par pirmajiem soļiem labizjūtas veicināšanā.

Avoti un literatūra

Amiel, G. E., & Ulitzur, N. (2020). Caring for the Caregivers: Mental and Spiritual Support for Healthcare Teams During the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Journal of Cancer Education: The Official Journal of the American Association for Cancer Education*, 35(5), 839–840. <https://doi.org/10.1007/s13187-020-01859-2>

Biedrību un nodibinājumu likums. Pieņemts 30.10.2003. un stājās spēkā 01.04.2004. *Latvijas Vēstnesis*, 161, 14.11.2003.

Brymer, E., Freeman, E., & Richardson, M. (2019, August 20). Editorial: one health: The well-being impacts of human-nature relationships. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01611>

Crawford, K. (2020). *Managing Compassion Fatigue: Self-Care Guidebook for Helping Professions*. An Honor Thesis (HONR 499). Muncie, Indiana: Ball State University. <https://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/202505/2020CrawfordKatie-combined.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Brynt, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325–334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>

Hedlund, M., Landstad, B. J., & Tritter, J. Q. (2019). The disciplining of self-help: Doing self-help the Norwegian way. *Social Science & Medicine*, Vol. 225, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2019.02.001>

Hricova, M. (2020). The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationships. *Health Psychology Report*, 8(1), Original article. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.89988>

Jigau, M., Tascica, L., Musca, A., Chiru, M., Botnariuc, P., Cozma, P., & Tibu, S. (2009). Karjeras konsultēšanas metodes. *Valsts izglītības attīstības aģentūra*. https://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_konsultesanas_metodes.pdf

Kottler, J. A. (2012). *The Therapist Workbook. Second edition. Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals*. John Wiley & Sons, Inc.

33 Hedlund, M., Landstad, B. J., & Tritter, J. Q. (2019). The disciplining of self-help: Doing self-help the Norwegian way. *Social Science & Medicine*, Vol. 225, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2019.02.001>

Mārtinsons, A., Ruža, A., Perepjolkina, V. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas konstruēšana*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselības un personības attīstība: starpdisciplināra pieeja". 2021. gada 22. – 24. aprīli (aptauju var izpildīt līdz 31. 03.2022. www.visidati.lv/aptauja/1706001757/).

Mārtinsons, K. un Regzdiņa-Pelēķe, L. (2020). *Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā: (paš)pieredzes stāsti*. Rīgas Stradiņa universitāte. https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/IPD-487_Paspieredze_Elektroniskais_DS.pdf

Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in Physical Activity and Sedentary Behaviour in Response to Covid-19 and Their Association with Mental Health in 3052 US Adults. *J Environ Res Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>

Miller, K. (2021). *The Science of Spirituality: 16 Tips to Build Your Spiritual Practices*. <https://positivepsychology.com/science-of-spirituality/>

Mills, J., Wand, T., Fraser, J. A. (2018). Examining self-care, self-compassion and compassion for others: a cross-sectional survey of palliative care nurses and doctors. *Int J Palliat Nurs*. 24(1), 4–11.

Paiča, I., Mārtinsons, K., Perepjolkina, V. (2021). *Psychological Resilience in Time of COVID-19 Crises: Emotion Regulation as a Protective Factor*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24-26 March, pp. 150. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Bundzena-Ervika, A., Mārtinsons, K. (2021). *Development and Psychometric Properties of the Self-care Strategies Questionnaire*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24-26 March, pp. 136. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

Rancāns, E., Vrubļevska, J., Mārtinsons, K., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J. (2021). *Latvijas iedzīvotāju psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība ārkārtējā stāvokļa laikā saistībā ar COVID-19 pandēmiju*. "Zinātnieku brokastis RSU" 2021. gada 3. martā. <https://www.rsu.lv/petnieciba/zinatnieku-brokastis>

Roy, R. (2011). *Social support, health, and illness: A complicated relationship*. University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442685314>

Vrubļevska, J., Rancāns, E., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Paiča, I., Mārtinsons, K. (2021). *Factors that Predict Anxiety During the COVID-19 Pandemic Emergency State*. The 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare". 2021, 24-26 March, pp. 182. https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf

World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress. An Illustrated Guide*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>

World Health Organization. (2020). *Mental health and Covid-19*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/non-communicable-diseases/mental-health-and-covid-19>

Worthington, E. L. Jr., & Wade, N. G. (2019). *Handbook of Forgiveness*. Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/978135112334>



Ivars Vanadziņš

Ivars Vanadžiņš

Esmu vadošais pētnieks un asociētais profesors Rīgas Stradiņa universitātē, un mana galvenā interese ir saistīta ar cilvēka vietu darba un apkārtējā vidē. Mūsdienās arvien vairāk laika pavadām iekštelpās, tostarp darba vidē, un kopumā arvien vairāk strādājam. Darba raksturs ir būtiski mainījies, tomēr tas joprojām ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas var ietekmēt mūsu veselību. Lai arī apkārtējā vidē pavadām mazāk laika, tajā pēdējo gadu laikā notikušas būtiskas izmaiņas, kuras ietekmē arī mūs. Un tās ir gan dažādu ķīmisku vielu ilgstoša iedarbība, gan ekstrēmu klimatisko notikumu – vētru, negaisu, sniegpueteņu – biežuma un spēka pieaugums, turpinoties globālām klimata izmaiņām.

Ikdienā vadu Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūtu, kur strādājam ar plašu problēmu loku – iekštelpu gaisa kvalitātes un ergonomisko faktoru ietekmi, ķīmisko vielu ietekmi gan darba vidē, gan apkārtējā vidē, agrīnas novecošanas aspektiem un daudzām citām mūsu veselību ietekmējošām problēmām. Komandā strādājot, varam apzināt iespējami plašāku mūsu labsajūtu ietekmējošo faktoru loku un reaģēt uz mūsdienu pasaules aktuālajiem izaicinājumiem, piemēram, Covid-19 pandēmijas rosināto pāreju uz attālināto darbu. Tieši šim aspektam pēdējā laikā pievērsta mūsu lielākā uzmanība – redzam, ka pat minimālāko prasību neievērošana būtiski ietekmē to nodarbināto veselību, kuri pārgājuši uz attālināto darbu, – gan muskuļu un skeleta sistēmu, gan redzi, gan arī psihoemocionālo veselību.

Materiālā esmu apkopojis būtiskākās idejas un aspektus, kurus ievērojot varēsiet būtiski uzlabot savu labsajūtu un veselību, arī strādājot jaunos apstākļos!

Ivars Vanadžiņš

Veselīga darba vide

Mūsu ikdienas darba vide mūsu darba spējas ietekmē vairāk, nekā reizēm iedomājāmies. Tam, kā un uz kā sēžam, cik bieži iepauzējam, apgaismojumam un gaisa kvalitātei ir būtiska ietekme uz mūsu veselību! Mūsdienu apstākļos nereti strādājam attālināti, un visbiežāk tas notiek, izmantojot datorus vai dažādas viedierīces, tādēļ arvien vairāk laika pavadām telpās, sēžot pie datora. Bieži datora lietotāji šādi katru dienu pavada daudzas – pat vairāk nekā 10–12 – stundas dienā, un šāds režīms apdraud mūsu veselību. Lai spētu “sadzīvot” ar darbu pie datora, nenodarot kaitējumu savai veselībai, jāzina darba vietas iekārtošanas un darba organizācijas pamatprincipi, kuri lielākoties ir ļoti vienkārši un loģiski. To ievērošana un respektēšana, gan plānojot darba vietas iekārtošanu, gan to izmantojot, ļaus strādāt ilgi, produktīvi un veselīgi.

Kāpēc darbs ar datoru var kaitēt veselībai?

Pasaulē ir veikts daudz pētījumu par datora ietekmi uz cilvēka veselību – un nav starpības, vai tiek strādāts birojā vai mājās! Būtiskākās potenciālās problēmas ir saistītas ar redzes traucējumiem; muskuļu un skeleta sistēmas (locītavu, muskuļu) pārslodzēm; psiholoģiska rakstura problēmām un balss pārslodzi (runājot pārveidotā balsī, piemēram, piedaloties videokonferencēs).

Cik ātri var rasties sūdzības par veselību? Praksē novērotais liecina, ka pirmās sūdzības par veselības traucējumiem var būt jau pēc dažiem mēnešiem, kad cilvēks ir sācis strādāt ar datoru, bet nopietnākas slimības, tostarp arodslimības, izveidojas piecu un vairāk gadu laikā. Būtiskākās problēmas rada cilvēka piespiedu stāvoklis – lielāko darba dienas laiku pavadām sēdus. Tādēļ organismā samazinās enerģijas patēriņš, palēninās asinsrite, atslābst muguras muskuļi un samazinās jostas daļas izliekums – tā rezultātā palielinās spiediens uz starpskriemeļu diskiem un var rasties sāpes mugurā. Daļa muskuļu atslābst, taču citiem muskuļiem, lai noturētu ķermeni sēdus, visu laiku jāatrodas saspringtinātā stāvoklī (statiskā slodze). Statiskās slodzes gadījumā muskuļi, cīpslas, nervi un locītavas netiek pietiekami apasiņoti, rodas vielmaiņas traucējumi, sāpes, nogurums, saspringums u. tml. Arī roku muskuļiem ir statiskā slodze, piemēram, strādājot ar peli. Raksturīgas t. s. peles slimības pazīmes ir pastiprināts roku nogurums, asas, dedzinošas sāpes un plaukstu tirpšana.

Datoru lietotāji bieži vien sūdzas arī par redzes diskomfortu, kas var izpausties kā graušanas sajūta acīs un asarošana. Acis ātri nogurst, sāp, bieži ir apsarkušas. Redzes diskomfortu rada retāka mirkšķināšana: normāli cilvēks acis mirkšķina līdz 22 reizēm minūtē, bet, strādājot ar datoru, – apmēram trīs reizes retāk. Tādēļ acs ābols netiek pietiekami mitrināts. Šādu stāvokli sauc arī par sausās acs sindromu. Dažkārt šā sindroma gadījumā novēro acu pastiprinātu asarošanu, kas ir reflektoriska atbildes reakcija uz kairinājumu.

Darbs attālināti un neierastos apstākļos ir lieliska vide paaugstinātam stresa līmenim – nepārtraukti jāapgūst jaunas iespējas, ātri jāreaģē uz kļūdām, jāievēro termiņi u. tml. Stresu

var radīt arī nepietiekama komunikācija ar kolēģiem vai vadību, neziņa par nākotni un ilgstoša dzīvošana šādā neziņā. Psiholoģiskā spriedze ne tikai izraisa vispārēju nogurumu, bet arī pastiprina muskuļu sasprindzinājumu un nogurumu, radot diskomfortu un sāpes, kā arī veicinot muskuļu un skeleta sistēmas slimību izveidošanos.

Ko var darīt, lai uzlabotu savus darba apstākļus?

Kā jau minēts, īstenībā pareiza darba vietas iekārtošana pie datora būtībā nepavisam nav sarežģīta! Arī tad, ja viss nebūs ideāli, katrs sikumiņš, kuru darīsiet labāk vai pareizāk, mazinās riskus veselībai! Šajā materiālā isi ieskicētas būtiskākās lietas, kurām vajadzētu pievērst uzmanību, lai iekārtotu savu darba vietu iespējami ērti un pareizi. Aicinām pārskatīt savu darba vietu – katram parametram esam apkopājuši būtiskākās prasības; pārlasiet tās un, ja viss kārtībā, atzīmējiet ar “Jā”. Ja jūsu darba vieta neatbilst, atzīmējiet “Nē”, un, ja liekas, ka zināt, ko varētu ātri un vienkārši izdarīt, – pierakstiet blakus ailē (sk. tabulu). Ja nezināt, kā rīkoties, prasiet savam darba devējam vai kādam zinošākam draugam!

Jūsu mājas darba vietas iekārtojuma novērtējums

	JĀ	NĒ
Vispārīgās prasības		
Vai jūsu darba vieta ir pietiekami plaša, ērta un kustības neierobežojoša? Vai tajā ir piemērotas mēbeles?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai telpā ir pietiekams apgaismojums, un tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai loģiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aptumšojoši aizkari?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai grīda ir līdzena, bez nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem bojājumiem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dators un piederumi		
Vai monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ja izmantojat portatīvo datoru, vai tas ir iespējami ērti novietots un tam ir pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai darba krēsls ir piemērots darbam ar datoru – stabils, grozāms un regulējams?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai galds ir pietiekami liels (vēlams vismaz 800 × 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas kājām?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā? Vai pele ir ērti lietojama?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspīdumus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, lai kvalitatīvi veiktu darbu? Ir pietiekami kvalitatīvs interneta pieslēgums?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai jums ir pietiekami kvalitatīvas austiņas un mikrofons, ja bieži jāpiedalās video konferencēs?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Darba organizācija		
Vai jūsu attālinātajā darbā veicami uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai ir iespējams darba uzdevumus veikt piemērotā laikā, netraucējot saviem mājiniekiem? Vai ir iespēja strādāt sev ērtā laikā un nestrādāt brīvā laikā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rūpes par savu labizjūtu		
Vai jums ir pietiekami ērti pašreizējā darba vietā? Vai varat izstaipīties, iekārtoties ērtāk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai jūs ne retāk kā reizi stundā vismaz uz 10 minūtēm pieceļaties, izstaipāties, pavingrojat un atpūtas pauzes laikā NELIETOJAT tālruni vai citu viedierīci?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai jūs ne retāk kā reizi 20 minūtēs veicat kādu acu atslodzes vingrinājumu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai jūs dzerat pietiekami daudz ūdens un veselīgi ēdat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Šie vienkāršie savas darba vietas analīzes soļi palīdzēs saprast, kas tajā jāuzlabo. Jūs redzēsiet, ka ļoti bieži tās ir samērā vienkāršas un loģiskas lietas! Atceries ne tikai par fizisko darba vides pusi, bet arī psihoemocionālajiem apstākļiem un komfortu. Latvijā ir pieejami arī vairāki informatīvie materiāli par drošas un veselīgas darba vides iekārtošanu un savas veselības uzturēšanu, piemēram, brošūra par drošu darbu ar datoru “Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā”¹, ieteikumi acu veselībai “Acu veselība – ieteikumi datorlietotājiem”², kā arī “Vingrinājumu komplekss biroja darbiniekiem”³.

Avoti un literatūra

Darba drošības un vides veselības institūts (2016). *Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā*. Rīgas Stradiņa universitāte http://stradavesels.lv/Uploads/2016/12/28/256_2015_Brosura_Darbs_ar_datoru.pdf

Latvijas Optometristu un optiķu asociācija (2019). *Acu veselība – ieteikumi datorlietotājiem* http://stradavesels.lv/Uploads/2019/01/17/Acu_veseliba_ieteikumi_datorlietot_jiem.pdf

Slimību profilakses un kontroles centrs (2016). *Vingrinājumu komplekss biroja darbiniekiem* http://stradavesels.lv/Uploads/2016/03/05/Buklets_vingrojumi_biroja_darbiniekiem.pdf

1 Darba drošības un vides veselības institūts. (2016). *Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā*. Rīgas Stradiņa universitāte. http://stradavesels.lv/Uploads/2016/12/28/256_2015_Brosura_Darbs_ar_datoru.pdf

2 Latvijas Optometristu un optiķu asociācija. (2019). *Acu veselība – ieteikumi datorlietotājiem*. http://stradavesels.lv/Uploads/2019/01/17/Acu_veseliba_ieteikumi_datorlietot_jiem.pdf

3 Slimību profilakses un kontroles centrs. (2016). *Vingrinājumu komplekss biroja darbiniekiem*. http://stradavesels.lv/Uploads/2016/03/05/Buklets_vingrojumi_biroja_darbiniekiem.pdf

Nora Jansone-Ratinika



Nora Jansone-Ratinika

Esmu asociētā profesore augstskolas pedagoģijā un pedagoģijas zinātņu doktore, kas gan personīgajā izaugsmē, gan profesionālajās gaitās – studijās un pētniecībā – rosina pasauli uzlūkot caur mācīšanās un mācīšanas prizmu. Ikdienā vadot Rīgas Stradiņa universitātes Pedagoģiskās izaugsmes centru, nepārtraukti risinu personības profesionālās pilnveides jautājumus – kā iegūt apliecinājumus par to, ko jau zina un prot docētāji, paralēli nepārtraukti nospraužot jaunu attīstības apvārsni. Kopīgi ar kompetentiem un radošiem kolēģiem meklējam inovatīvus risinājumus, kā mācīties aizraujošāk, efektīvāk, nostiprināt, saglabāt un kāpināt zināšanas un prasmes. Gan darbā ar studentiem, gan docētājiem vienmēr cenšos bagātināt abpusējo mācīšanās pieredzi un kopīgi no jauna atklāt to, ka sevis pilnveides ceļš ir nebeidzams.

Man ir spēcīgs mācīšanās gēns, kas pašai liek katru mīļu dienu meklēt vēl neapzināto, neatklāto un censties to “atkost”. Mācīšanās nav tikai intelektuāla piepūle, bet arī krāsains un bezgalīgi interesants ceļojums. Lai izaugsmes ritējums būtu nepārtraukts:

- būtiskākais ir apgūt prasmi mācīties, to praktizēt,
- tajā pašā laikā saglabājot harmonisku mērenību.

Mana dzīves pieredze ļāvusi pārliecināties, ka mācīšanās ir vitalitātes eliksīrs, taču it visā nepieciešams līdzsvars. Tiecoties mācīties un paveikt aizvien vairāk, ir būtiski atcerēties, ka regulāri jāatjauno savas rezerves, kā arī jāizvērtē vēlmju un iespēju samērs. Tajā lieliski palīdz laiks sev, mirkli apdomai un analīzei, atpūtai un mazajiem dzīves priekiem.

Materiālā esmu centusies apkopot idejas, kurās jūs varēsiet gūt ierosmi sava izaugsmes portfolio veidošanai.

Nora Jansone-Ratinika

Pašizaugsmes prasmju stiprināšana

Atcerieties, ka jaudīgam pašizaugsmes startam pietiek vien ar dažu atslēgvārdu definēšanu, ar lēmumu sākt atlasīt jau esošo un identificēt vēlamo.

Jēdzienu skaidrojumi jeb kas ir kas

Refleksija – dziļa notikumu apsvēršana ar skatu no malas, ārpus sevis – savrupi vai ar kritisku atbalstu.¹ Reflektīvā kompetence kā nākotnes prasme ietver vēlmi un spēju apšaubīt sevi un citus konstruktīvas turpmākās attīstības nolūkā, kā arī atpazīt uzvedības, domu un vērtību sistēmas un holistiski izvērtēt to sekas darbībām un lēmumiem.²

Pašvadīta mācīšanās – process, kurā cilvēks ir spējīgs darbināt un lietot domāšanas, emocionālo procesu un uzvedības regulēšanas rīkus, lai sistemātiski orientētu sevi uz personisko mācību un vēlāk dzīvē darba un personisko mērķu sasniegšanu.³

Atgriezeniskā saite – ārējā aģenta veiktās darbības, lai sniegtu informāciju – ieteikumus, komentārus, jautājumus – par kāda sniegumu un izaugsmi.⁴ Atgriezeniskā saite sniedzama, lai atbildētu uz šādiem jautājumiem: kas jāiemācās? Kas izdodas, kas vēl ne? Ko darīt turpmāk?⁵

Novērojums – mērķtiecīga līdzdalība kādā aktivitātē, kuras nolūks ir novērošanas ceļā iegūt un apkopot informāciju, lai pēc tam sniegtu aktivitātes īstenotājam godīgu, konstruktīvu atzinību un/vai kritisku atgriezenisko saiti, aprakstot šī brīža snieguma vērtējumu, kā arī izgaismojot ieteikumus attīstībai un pilnveidei.

Izaugsmes portfolio – mērķtiecīgi un sistemātiski veidots materiālu kopums, kurā strukturēti izvietoti dažādi pieredzes un izaugsmes apliecinājumi. Tie var būt gan formāli zināšanu, prasmju un kompetences pilnveides dokumenti, gan paša cilvēka refleksija par dažādiem attīstības posmiem un sasniegumiem tajos.⁶ Savas kompetences pilnveides apliecinājumu apkopošanai un regulārai pārskatīšanai var efektīvi izmantot tādus rīkus kā vikivietne (ātri rediģējama tīmekļa vietne vai hiperteksta dokumentu kolekcija, kas ļauj lietotājiem pievienot un pārskatāmā veidā uzturēt saturu), blogi, e-portfolio, uz profesionālo gaitu apkopošanu orientētie sociālie mediji un lietojumprogrammas.

1 Bolton, G. E. J. (2010). *Reflective Practice: Writing and Professional Development* (Third ed.). SAGE.

2 Ehlers, U. D. (2020). *Future Skills – Future Learning, Future Higher Education*. BoD – Books on Demand, Norderstedt.

3 Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Educational psychology handbook series. Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge / Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch3>

4 Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, 119(2), 254–284. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.254>

5 Wisniewski, B., Zierer, K., & Hattie, J. (2020). The Power of Feedback Revisited: A Meta-Analysis of Educational Feedback Research. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03087>

6 Ehlers, U. D. (2020). *Future Skills – Future Learning, Future Higher Education*. BoD – Books on Demand, Norderstedt.

Ikdienas paradumi pašizaugsmei

Veicināt nebijušas pieredzes. Pievērsiet uzmanību tam, cik bieži ikdienā darāt kādu lietu pirmo reizi mūžā. Apzināti piedomājiet, lai šādas reizes būtu biežākas, jo tas ļaus atkal mācīties un saglabāt attīstību tonusā.

Atcerēties noskaidrot. Lai vingrinātu savu prātu un apgūtu jauno, piefiksējiet lietas un jēdzienus, kuri šķiet nezināmi un neskaidri, un atrodiat tiem skaidrojumu.

Uzzīmēt darāmo. Izaicinājumus, neskaidrās lietas vai gluži vienkārši kārtējo veicamo lielo darbu centieties uzzīmēt. Paveicamā darba skicē lielo apgabalu sadaliet mazākos laukumos, tādējādi uzdevumu padarot skaidrāku un paveicamāku.

Domāt par domāšanu. Pat pašā saspringtākajā ritmā centieties regulāri ielānāt laiku dziļajai domāšanai, kurā atbildēt uz jautājumiem: kāpēc es to daru? Kā varētu darīt efektīvāk? Laiks domāšanai nav luksuss vai slinkums, tā ir obligāta nepieciešamība cilvēka saprātam. Papildus paņemiet kaut piecas minūtes starplaiku, lai atpūstos no plānošanas, shēmošanas un intensīvas prātošanas. Savukārt dienas noslēgumā centieties atrast mirkli, lai sasummētu notikumus, izvērtētu to, kas paveicies, kas sagādājis grūtības. Centieties domās sakārtot nākamās lietas uzdevumus, taču raugieties, lai tas nepārvērstos par garu darāmo darbu sarakstu (angl. *to-do list*), kas neļauj aizmigt. Katras dienas noslēgumā neaizmirstiet sevi paslavēt un pateikt sev paldies par šodien paveikto, kā arī atgādināt, ka nav tādas dienas, kurā var paveikt pilnīgi visu! Šāda veselīga refleksija sniegs gandarījumu un palīdzēs apjaust secīgi veicamo.

Iegūt kritisko draugu. Lai iegūtu jaunu redzes leņķi savai darbībai, palūdziet kādam draugam, kolēģim veikt novērojumu – jūs pavērot, fiksēt atgriezenisko saiti un godīgi pārrunāt ar jums savus novērojumus. Tas sniegs iespēju ieraudzīt lietas skaidrāk un atklāt gan savas spējas, gan izaugsmes iespējas.

Harmonizēt pildāmās lomas. Ik dienu katrs pieaugušais apvieno vairākas lomas. Harmoniska mijiedarbība starp šīm lomām vairo labizjūtu un iespēju veiksmīgi pašrealizēties. Pašizaugsme nenozīmē attīstību tikai profesionālajā lomā. Mēģiniet vismaz ik pārdienu pārvirzīt akcentus, paveicot ko tādu, kas vairo gandarījumu savā drauga, bērna, dzīvesbiedra vai vienkārši cilvēka lomā.


Analizēt savu ikdienu. Pavērojiet sevi un atzīmējiet jūsu dzīvē svarīgo darbību regularitāti kādā no pārskatu veidojošajām aplikācijām, piemēram, Loop Habit Tracker. Jūs iegūsiet savu ikdienas paradumu ainu, kurā uzskatāmi ieraudzīsiet, cik daudz laika kam veltāt un kuras no būtiskajām lietām, iespējams, darāt pārāk maz un reti.

Līdzsvarot došanu un ņemšanu. Mēģiniet uzzīmēt savu darbības jomu karti un katrai no tām definējiet biežāko funkciju (sk. 1. tabulu). Kad šāda matrica izveidota, izvērtējiet to, piešķirot katrai no funkcijām lomu “devējs” vai “ņēmējs”, un procentuāli sasummējiet. Atcerieties, ka visās jomās nav iespējams tikai sniegt, nepieciešams arī saņemt, lai atkal vairotu atdevi. Centieties parūpēties, lai atjaunotu un uzturētu līdzsvaru starp visām savām nodarbēm.

Savas matricas pamatam izmantojiet šo tabulu.

1. tabula

Dzīves jomu un atbilstošo funkciju kartējums

DZĪVES JOMA	GALVENĀ FUNKCIJA	DEVĒJS	ŅĒMĒJS
Darbs	Līderis / izpildītājs / koordinators		
Ģimene	Aprūpētājs / atbalstītājs		
Atpūta	Baudītājs / organizators / novērotājs		
Fiziskās aktivitātes	Inovators / disciplinētājs / uzlādētājs		
Hobiji	Aktīvisks / krājējs		
Projekts	Garāmgājējs / ģenerators / darītājs		
Skaistumkopšana	Baudītājs / sapņotājs		
U. c.			

Iegūt no izvērtēšanas. Vairākas galvas gudrākas par vienu! Veidojiet paradumu savas idejas, jautājumus, izaicinājumus pārrunāt ar kritiskiem draugiem – cilvēkiem, kuri uzklauss, godīgi un atbalstoši paudīs savu viedokli, uzdos īstos jautājumus un palīdzēs meklēt atbildes uz jau esošajiem. Lai bruģētu zelta vidusceļu, noderīgs būs gan skeptiķu, gan optimistu skatījums.

Svarīgākās lietas vispirms! Kad darbu sakrājies par daudz, izveidojiet sarakstu, kurā ar augstu prioritāti atzīmējiet pašus svarīgākos, savukārt ar zemāku prioritāti iezīmējiet tās lietas, kuras šajā brīdī ir mazāk svarīgas. Neaizmirstiet, ka dažkārt mazāk ir vairāk. Visu nav iespējams un arī nevajag paveikt 100%. Ir lietas, kurām pietiek ar vērtējumu “labi” un nemaz nav vajadzīga spoža ekselence.

Iedvesmas grams katrai dienai. Iegādājieties grāmatu, kalendāru, lejuplādējiet kādu aplikāciju, kurā apkopotu iedvesmojoši citāti. Vienojieties ar sevi par vēlamo biežumu – reizi dienā, reizi nedēļā –, kad izlasīsiet kādu no atziņām un attiecināsiet uz sev tobrīd būtisko.

Soļi, kuri palīdzēs mācīties

- Koncentrējieties uz vienu konkrētu lietu.

Tai vietā, lai censtos pilnveidoties visās jomās uzreiz, izvēlieties vienu konkrētu izaugsmes mērķi. Tas sniegs labākus rezultātus.

- Mācieties aktīvi.

Nepietiek tikai lasīt par kaut ko. Jūs iemācīsieties ātrāk, uzreiz darot un cenšoties izmantot gūtās zināšanas.

- Praktizējiet to, ko vēlaties uzlabot.

Izaiciniet sevi, ikdienā izvēloties daudz praktizēt to, ko šobrīd mācāties.

- Saņemiet operatīvu atgriezenisko saiti un atbilstoši pielāgojiet savu darbību.

Centieties iegūt tūlītēju atgriezenisko saiti par to, kā jums izdodas, lai izprastu, kas darāms snieguma uzlabošanai.

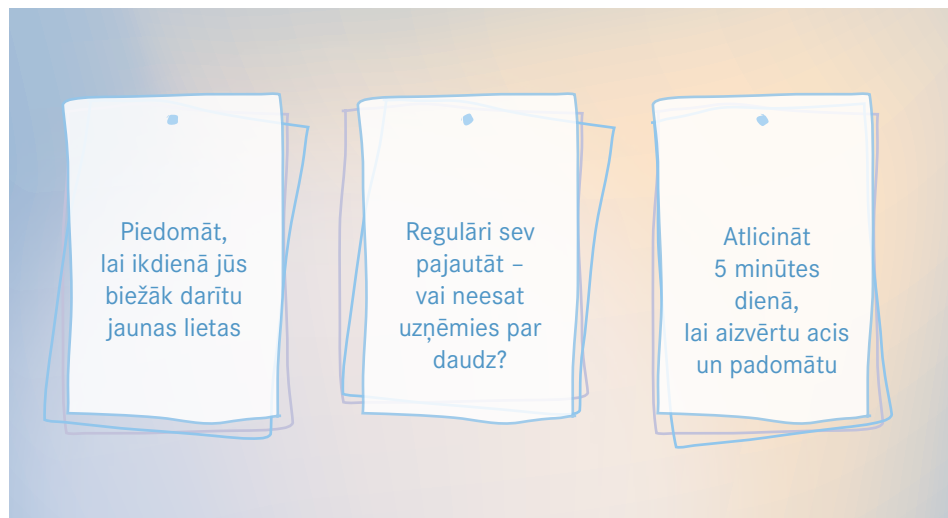
- Esiet ieinteresēts savā izaugsmes procesā.

Uzdodiet jautājumus, centieties noskaidrot, kā un kāpēc kas notiek. Stipriniet prasmi mācīties mērķtiecīgi un pašvadīti.

- Ieplānojiet konkrētu mācīšanās laiku.

Veltiet konkrētas stundas mācībām, nevis vispārīgi apņēmieties mācīties tad, kad būs laiks.

Sāciet vienkārši: atlasiet dažus, piemēram, divus vai trīs, paradumus, pie kuru iedzīvināšanas ikdienā apņematies mērķtiecīgi sākt strādāt.



Avoti un literatūra

- Bolton, G. E. J. (2010). *Reflective Practice: Writing and Professional Development* (Third ed.). SAGE.
- Ehlers, U. D. (2020). *Future Skills – Future Learning, Future Higher Education*. BoD – Books on Demand, Norderstedt.
- Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, *119*(2), 254–284. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.254>
- Wisniewski, B., Zierer, K., & Hattie, J. (2020). The Power of Feedback Revisited: A Meta-Analysis of Educational Feedback Research. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03087>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Educational psychology handbook series. Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge / Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch3>

Gundega Kukle



Gundega Kukle

Es, Gundega Kukle, nopietni sāku aplūkot laika plānošanas tehnikas maģistra darba tapšanas laikā, veidojot laika plānošanas e-intervenci. No personīgās pieredzes varu teikt, ka ir nepieciešams izmēģināt dažādus laika plānošanas rīkus un tehnikas, lai saprastu, kura ir tā, kas pašam šķiet visērtākā un piemērotākā. Es vienmēr esmu izmantojusi specializētos plānotājus, bet, tehnoloģijām attīstoties, protams, uznāca vēlme aizstāt tos ar kādu no lietotnēm. Izmēģinot vienu lietotni pēc otras, varēju secināt, ka tomēr esmu cilvēks, kas dod priekšroku laika plānošanai ar pildspalvu un papīru.

Tāpat arī ar laika plānošanas tehnikām: iepriekš man bija ērti un pietiekami izmantot specializētos plānotājus – veidoju sarakstu ar aktivitātēm, kas ir obligāti jāveic konkrētajā dienā, un tad skatījos, ko vēl varētu paspēt laikā, kas paliek pāri, – taču tagad kopš bērna piedzimšanas ir skaidrs, ka tāda brīvā laika pēc obligātajiem darbiem nav, un bija jāmeklē citas plānošanas tehnikas. Tā nu šobrīd savā specializētajā plānotājā esmu ieintegrējusi arī Eizenhauera principu. Specializētajā plānotājā varu atzīmēt aktivitātes, kas jāveic konkrētos laikos, savukārt Eizenhauera princips palīdz noteikt svarīgākos dienas uzdevumus, kuriem varu pieslēgties brīžos, kad bērns ir aizmidzis vai spēlējas savā nodabā. Iesaku jums izmēģināt dažādus laika plānošanas rīkus un tehnikas, un noteikti atradīsiet tādu, kas atbildīs jūsu vajadzībām un dzīves ritmam.



Gundega Kukle

Laika plānošana ikdienas dzīves līdzsvaram

Mēs esam pieraduši, ka mūsu dienai ir raksturīga kārtība un struktūra. Diemžēl šī brīža situācijā pasaulē, kur mums visiem ir jāiemācās sadzīvot ar Covid-19 izraisītajām sekām un nenoteiktību, mūsu līdzšinējā un ierastā dienas kārtība un struktūra vairs “nestrādā”. Mēs nespējam kļiedēt nenoteiktību, tomēr varam pielāgoties pārmaiņām, izveidojot sev jaunu dienas režīmu. Tas var nodrošināt stabilitātes izjūtu, kuras mums citādi varētu pietrūkt, un var mums palīdzēt justies vieglāk, gūstot zināmu kontroli pār savu dzīvi.¹

Lielākajai daļai no mums dienu aizpildīja darbs, mācības, hobiji, fiziskās aktivitātes, atpūta. Kaut arī šī rutīna ir mainījusies (visas vai lielākā daļa no aktivitātēm jāveic mājās), mēs varam nodrošināt struktūru, izveidojot ikdienas plānu vai sastādot veicamo aktivitāšu sarakstu nedēļai, lai justos mierīgāki, produktīvāki un dienas nešķistu vienādas.

Efektīva laika plānošanas jēdziena izskaidrojums

Laika plānošana tiek definēta kā uzvedība, ar kuru tiek panākta efektīva laika izmantošana, veicot darbības, kas ir vērstas uz noteiktu mērķi. Būtiski atzīmēt, ka šajā definīcijā uzsvars tiek likts uz to, ka, veicot dažnedažādus uzdevumus, mēs virzāmies tuvāk savam mērķim. Mērķi var būt sasniedzami īsā un ilgā laika posmā, un tie var būt saistīti ar darba uzdevumiem vai labsajūtu. Efektīva laika plānošana ietver četrus uzvedības principus.²

1. Skaidrs mērķis – tas nozīmē, ka mēs zinām, uz kuriem tiecamies un kādus ieguldījumus ir nepieciešams veikt, lai sasniegtu savu mērķi. Skaidri formulēts mērķis un noteiktas darbības, kas nepieciešamas tā sasniegšanai, palīdz mums saprast šā brīža prioritātes un izskaidrot vairāku, iespējams, pat nepatīkamu darbību nozīmību.

2. Plānošana un prioritāšu noteikšana – lai īstenotu šo uzvedību, mums ir nepieciešama lapa, plānotājs, kalendārs vai varam izmantot telefonos, datoros un citās ierīcēs pieejamās darāmo darbu aplikācijas, kalendārus u. c. Kad mums ir, kur piefiksēt savu darāmo darbu sarakstu, un mēs zinām katram darbam izpildes termiņu, mēs varam katru uzdevumu sarakstīt pēc prioritātes, un tas palīdz mums noteikt, pie kuriem uzdevumiem ir jāpieķeras uzreiz un kuri uzdevumi var nogaidīt. Kā arī šādi mēs varam ielānot stundas vai dienas, kad mēs veltīsim laiku sev, draugiem un ģimenei un atpūtiesimies no darbiem.

3. Izvairšanās no traucēkļiem – mūsdienā cilvēkam traucēkļi atrodas visapkārt, piemēram, mobilais telefons, uz kuru mūs var sazvanīt visu diennakti, kurā ir iespēja pasēfot internetā un kurā mēs ielūkojamies ik pēc piecām minūtēm – ja nu gadījumā mums

1 Puget Sound Regional Council and University of Washington. (2020, October 7). *UW COVID-19 Mobility Survey Results*. <https://www.psrc.org/sites/default/files/covid-19-survey-report-oct2020.pdf>

2 Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

kāds ir uzrakstījis. Cilvēks, kuram ir būtiski izdarīt konkrēto uzdevumu, prot no šiem traucēkļiem izvairīties, piemēram, atbildot uz nesvarīgajām ziņām tad, kad ir brīvs brīdis.

4. Organizētība – tā vairāk attiecas uz mehānisku laika vadību, piemēram, datorā esošos failus var nosaukt atbilstoši saturam un dokumentus ievietot mapēs – tas nodrošina nepieciešamo failu vai dokumentu ātru atrašanu.

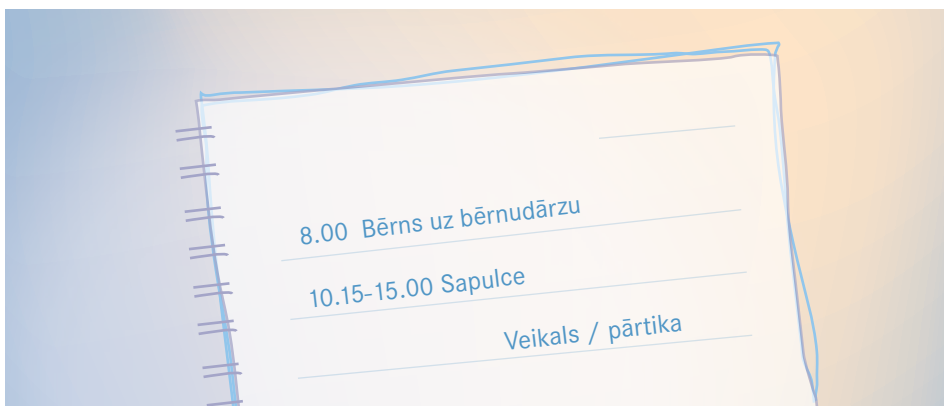
Laika plānošanas tehnikas

Kad iespējas pārsniedz resursus, ir jāpieņem lēmums. Tā kā laiks ir ierobežots, ir jāizvēlas, kurus darbus darīt un kurus ne. Lai veiksmīgāk noteiktu darāmās lietas, mūsdienās tiek piedāvātas vairākas tehnikas. Šajā materiālā tiks sniegta informācija par tādām laika plānošanas tehnikām kā "Ikdienas plānošana", "ABC metode", "Eizenhauera princips" un "Laika rāmis".

Ikdienas plānošana^{3, 4}

Pirmkārt, ir nepieciešams izveidot ērti lietojamu plānošanas rīku:

- ja jums visērtāk ir sarakstīt visus savus veicamos un plānotos dienas darbus vienā sarakstā, tad var izmantot tādas lietotnes, kā "Bear" (iOS), "Apple Notes" vai "Google Keep";
- "Apple Calendar" vai "Google Calendar" ir populārākās kalendāra lietotnes, kuras var izmantot, lai plānotu savu dienu un līdzās saviem personīgajiem uzdevumiem pievienotu arī sapulces, lekcijas un citus pasākumus;
- ja parocīgāks šķiet papīrs un rakstāmais, tad jāizvēlas, kas būs piemērotāks veicamajiem darbiem – parasta papīra lapa, ja vēlamies tikai pierakstīt visu, kas jāpaveic pa dienu; specializēti plānotāji, lai laikus saplānotu kādas noteiktas un jau zināmas aktivitātes.



3 Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

4 Chapman, S. W., & Rupured, M. (2014). *Time management: 10 strategies for better time management*. <http://hdl.handle.net/10724/33302>

Otrkārt, darbu sarakstu nepieciešams sakārtot prioritārā secībā (kā palīgu var izmantot tālāk minēto "ABC metodi"), vai, plānojot konkrēto dienu, no sākuma jāatzīmē laiki un aktivitātes, kas ir obligātas, piemēram, sapulce darbā, lekcija, bērna izņemšana no bērnudārza, un tad var plānot aktivitātes un uzdevumus, kurus būtu vēlams paveikt šajā dienā.

Ieteikumi, kā plānot savu ikdienu, **strādājot no mājām**.⁵

- Izveidojiet grafiku un ievērojiet to. Skaidri norādījumi par to, kad ir darba stundas un kad ne, palīdz saglabāt darba un privātās dzīves līdzsvaru.

- Rīta rituāls. Strādājot attālināti, rīta rituāls var palīdzēt pārslēgties darbam. Iespējams, agrāk šis rituāls bija ceļš uz darbavietu (ikrīta pastaiga, brauciens ar velosipēdu, iecienītās kafijas iegāde pa ceļam uz darbu), tad tagad ir vēlams ieviest ko jaunu, piemēram, kafijas malkošanu pie Rīta panorāmas, fiziskās aktivitātes u. c.

- Pamatnoteikumi dzīvesvietā. Tos ir būtiski izplānot un izrunāt ar cilvēkiem, ar kuriem dzīvojat kopā, piemēram, ja durvis ir ciet, tad jūs strādājat, ir noteikts darba laiks, kad nedrīkst traucēt u. c.

- Izplānojiet pārtraukumus. Piemēram, 30 minūšu pusdienu pārtraukums un trīs 15 minūšu pauzītes.

- Atvēlētā vieta darbam. Ja dzīvesvieta nav pietiekami liela, lai atvēlētu atsevišķu galdu un vietu darbam, tad ieteicams to organizēt tā, ka pēc darba laika beigām to var "nolikt malā", piemēram, darba dators, kas tiek izslēgts, vai dators ar atsevišķu kontu darbam.

- Rituāls, darba dienu beidzot. Lai apzinātos, ka darba diena ir beigusies, ir vēlams to noslēgt ar rituālu, piemēram, datora izslēgšanu, pastaigu ar suni, fizisko aktivitāšu treniņu.

ABC metode ietver trīs darbības.⁶

1. Piefiksējiet visus darāmos darbus konkrētajai dienai vai nedēļai, nedomājot par to nozīmību. Vienkārši uz lapas pierakstiet visus uzdevumus, kurus vēlaties izdarīt konkrētajā laika posmā.

2. Nosakiet prioritātes: izveidotajā sarakstā katram no darāmajiem darbiem pievienojiet burtu A, B vai C, kur A nozīmē jāizdara, B – vajadzētu izdarīt un C – būtu jauki to izdarīt.

3. Plānojiet: katram no uzdevumiem, pievēršot uzmanību to prioritāšu nozīmei, tiek izveidots plāns, kas ietver atbildes uz jautājumiem: kad? Kur? Cikos? Cik ilgi šis uzdevums tiks veikts? (Sk. 1. tabulu).

⁵ Duffy, J. (2020, November 2). *20 Tips for Working From Home*. <https://www.pcmag.com/news/get-organized-20-tips-for-working-from-home>; Guest, C. (2020, May 28). *8 Tips to Help You Stay Organized During COVID-19*. <https://www.cvent.com/en/blog/hospitality/stay-organized-covid-19>; UNICEF. (2020). *How to organize time in home quarantine*. <https://www.unicef.org/serbia/en/how-organize-time-home-quarantine>

⁶ Haynes, M. E. (2009). *Time management: Get an Extra Day a Week*. Axzo Press.

1. tabula

ABC metode

Mans darāmo darbu saraksts

Veicamais uzdevums	A / B / C	Plāns (kad, kur, cikos, cik ilgi?)

Eizenhauera princips palīdz noteikt uzdevumiem prioritātes, steidzamību un nozīmību un izlemēt, vai konkrēto uzdevumu ir nepieciešams veikt jau šodien vai varbūt to nav nepieciešams veikt vispār (sk. 1., 2. attēlu). Sākumā ir jāpieraksta visi uzdevumi un aktivitātes, kurus vēlaties paveikt (arī laiku, kuru vēlaties pavadīt kopā ar ģimeni vai vienkārši atpūsties). Tālāk visi uzdevumi un aktivitātes šajā sarakstā ir jāizvieto pa četriem kvadrantiem, kur

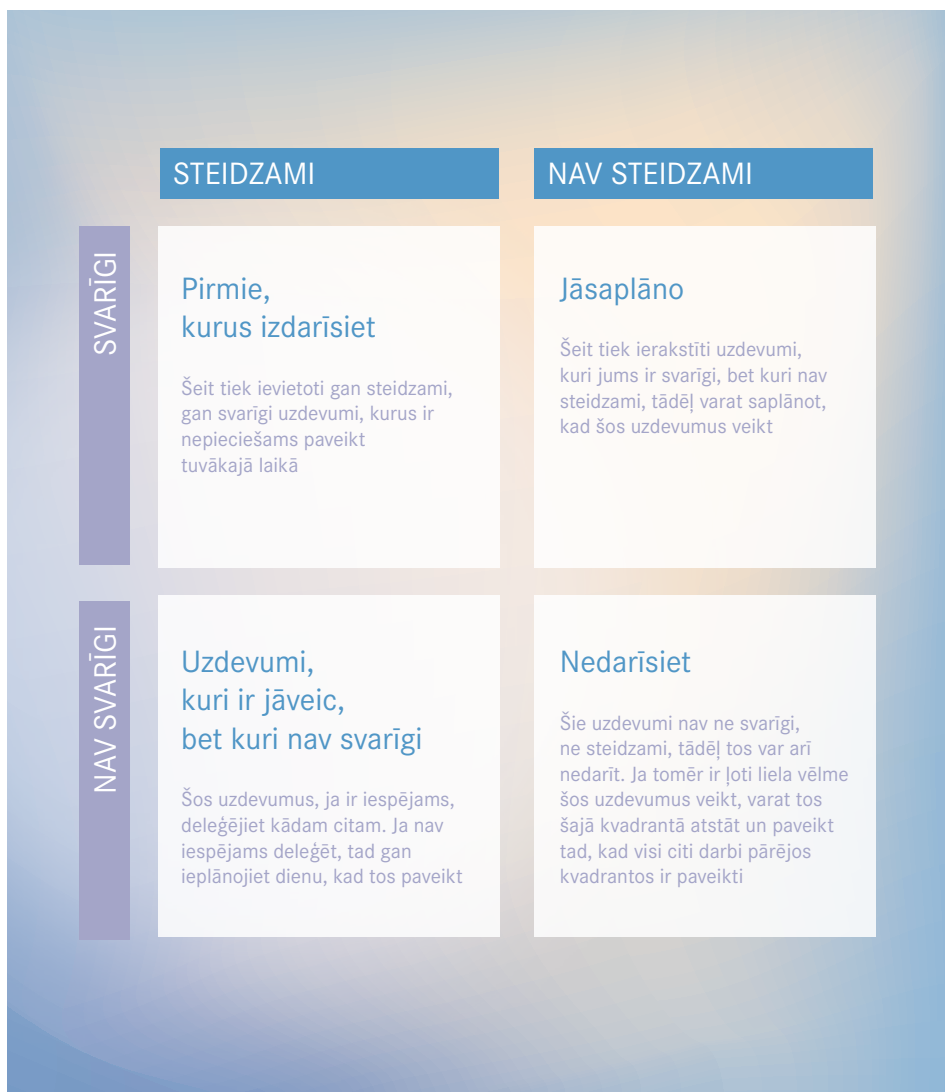
- 1) darbi, kas ir steidzami un svarīgi;
- 2) darbi, kas ir steidzami, bet nesvarīgi;
- 3) darbi, kas nav steidzami, bet ir svarīgi;
- 4) darbi, kas nav steidzami un nav arī svarīgi.⁷

Papildus varat skatīt lietotnes: *Eisenhower* (iOS), *4.Do – To Do List & Task Manager* un *Ike – To-Do List, Task List* (Android).

⁷ McKay, B., & McKay, K. (2020, September 19). *The Eisenhower Decision Matrix: How to Distinguish Between Urgent and Important Tasks and Make Real Progress in Your Life*. <https://www.artofmanliness.com/articles/eisenhower-decision-matrix/>

1. attēls

Eizenhauera princips



2. attēls

Eizenhauera principa darba lapa

JĀIZDARA PIRMIE	JĀSAPLĀNO
Svarīgi un steidzami <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Svarīgi, bet nav steidzami <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
DELEĢĒJAT	NEDARĪSIET
Steidzami, bet nav svarīgi <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Nav ne steidzami, ne svarīgi <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Laika rāmis⁸ ir viena no laika plānošanas tehnikām, kur sadala laiku konkrētos blokos, lai varētu veltīt pilnu uzmanību veicamajam darbam un tad atļautu sev atpūsties bez pārmetumiem. Lai šo tehniku varētu izmantot, būs nepieciešams taimeris. Vēlams, ka taimeris pēc konkrēta laika atskaņo skaņas signālu, lai pienāk informācija, ka ir jāpārslēdzas uz atpūtu vai uzdevumu veikšanu.

⁸ Pash, A., & Trapani, G. (2011). *Lifehacker: The Guide to Working Smarter, Faster, and Better*. John Wiley & Sons.

Tehnikas īstenošanas soļi:

- izplānojiet uzdevumu(-s), ko vēlaties paveikt. Ja uzdevums ir darbietilpīgs, sadaliet to pa maziem soļiem. Ja uzdevumi ir vairāki, tad sakārtojiet tos prioritārā secībā;
- izvēlieties sev ērtāko uzdevumu izpildes ilgumu – 20, 30 vai 40 minūtes un sev ērtāko atpūtas ilgumu – 5 vai 10 minūtes;
- 20, 30 vai 40 minūtes darbojieties ar konkrētu uzdevumu (ja vienu uzdevumu pabeidzat, bet laiks vēl ir, tad iesāciet nākamo);
- 5 vai 10 minūtes atpūties – dariet darbus, kas nav saistīti ar iepriekš veikto uzdevumu;
- atkal 20, 30 vai 40 minūtes darbojieties ar konkrētu uzdevumu;
- dodieties 5 vai 10 minūšu atpūtā;
- šādu ciklu izejiet trīs vai četras reizes un tad dodieties pelnītā 30 vai 40 minūšu ilgā atpūtas pauzē. Pēc tam, ja nepieciešams, atkal varat turpināt izplānotos uzdevumus, laiku sadalot blokos.

Izziniet, kur pavadāt savu laiku

Dažreiz var pārņemt izjūta, ka laiks kaut kur pazūd un nav īsti skaidrs, kas dienas laikā ticis paveikts. Tādēļ var būt nepieciešams saprast, kur tas laiks vispār tiek pavadīts. Šo skaidrību var palīdzēt radīt mērķtiecīga savu aktivitāšu un tām veltītā laika piefiksēšana.

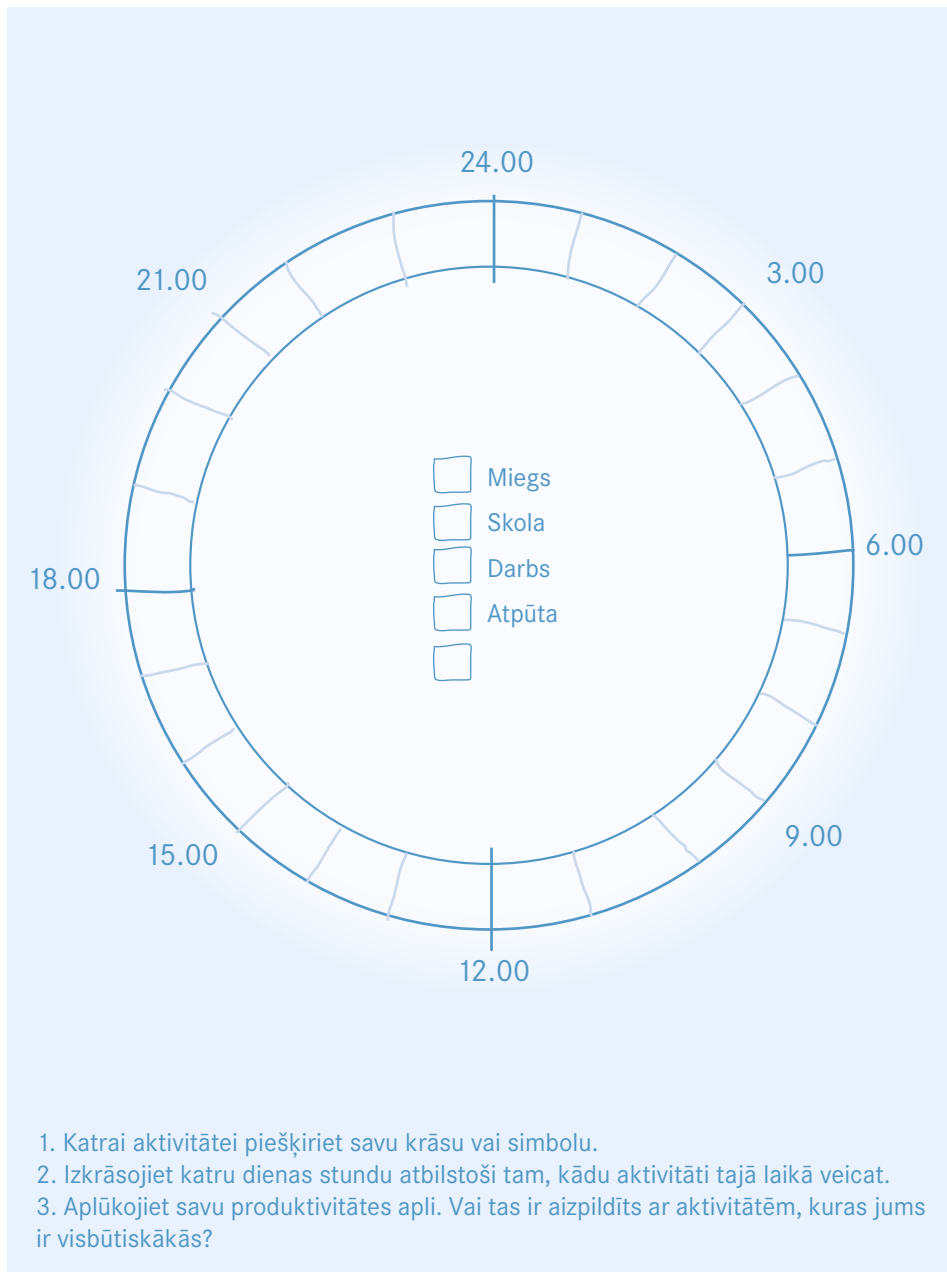
- “*Produktivitātes aplis*”⁹. Tā izpilde ir ļoti vienkārša: izvēlieties katrai darbībai unikālu krāsu vai simbolu un tad izkrāsojiet vai atzīmējiet katra apļa stundu, pamatojoties uz darbību, kuru šajā stundā veicat (varat aizpildīt šo apli, balstoties uz vakardienas aktivitātēm, vai aizpildiet to dienas laikā).

- Lietotnes, piemēram, “*Timewerks*” (iOS), “*todo.vu*” (Android), “*Clockify*”, var palīdzēt noskaidrot, cik laika tiek pavadīts pie datora un/vai telefonā.

⁹ Greenawald, E. (n. d.). *The Easiest Way to See if You're Spending Your Time Right*. <https://www.themuse.com/advice/the-easiest-way-to-see-if-youre-spending-your-time-right>

2. attēls

Produktivitātes aplis



Ārējie un iekšējie darba produktivitātes traucēkļi

Telefona zvani, izsiņas, e-pasti. Mūsdienās telefona zvani, izsiņas un e-pasti var pieņākt jebkurā diennakts laikā un tie ir kā pastāvīgs traucēklis. Mēs nevaram nodrošināt, ka mums vairs neviens nezvana un neraksta, bet mēs varam ierobežot laiku, kad mēs atbildam. Šeit būs daži ieteikumi, kā izvairīties no traucējošajiem zvaniem, izsiņām un e-pastiem.¹⁰

- Runājot pa telefonu, izvairieties no ikdienišķām sarunām, centieties runāt par nepieciešamo un, ja vajadzīgs, pārtrauciet sarunu, piemēram, ar atbildi: “Es diemžēl šobrīd esmu aizņemts, es tev pārzvanišu, kad man būs brīvāks brīdis.”

- Izslēdziet ienākošo izsiņu un e-pastu signālu, un, ja nav gaidāms svarīgs zvans, var izslēgt arī tā signālu.

- Nosakiet noteiktu laiku, kad pārbaudīt ienākošos zvanus, izsiņas un e-pastu. Piemēram, pēc tam, kad 40 minūtes ir veikts uzdevums, varat veltīt piecas minūtes ienākošajām ziņām, vai arī varat pārbaudīt e-pastu no rīta, pusdienlaikā un vakarā, savukārt telefonā saņemtos zvanus un izsiņas – brīvajos brīžos, piemēram, ceļā no mājām uz skolu, starpbrīdī utt.

- Katru e-pasta vēstuli apskatiet vienu reizi un rikojieties – atbildiet, izdzēsiet, saglabājiet nepieciešamo informāciju vai ievietojiet mapē.

Ja saņemtā izsiņa vai e-pasts sastāv no vairākiem jautājumiem, apsveriet domu sūtītājam atzvanīt, jo, iespējams, tas aizņems mazāk laika, nekā rakstīt garu atbildi.

Sērfošana internetā. Internets ir vilinošs, un šobrīd tas ir pieejams ne tikai mājās pie stacionārā datora, bet arī telefonos un planšetdatoros, kurus var paņemt līdzī. Ziņu virsraksti saista uzmanību, draugu un paziņu ieliktos paziņojumus un jaunās bildes arī gribas aplūkot, tādējādi tiek pavadītas vairākas minūtes, dažreiz pat stundas, lasot un skatot informāciju, kas ir interesanta, bet nenozīmīga. Šeit būs ieteikumi, kas var palīdzēt ierobežot laiku, kas tiek pavadīts interneta tīmeklī.¹¹

- Izlemiet, cik ilgu laiku sev atļausiet pavadīt internetā (piemēram, 30 minūtes), un iestatiet pulksteni vai taimeri uz šīm 30 minūtēm. Vēlams, lai pulkstenis vai taimeris pēc 30 minūtēm atskaņo signālu, kuru varēsiet dzirdēt. Kad laiks ir pagājis, slēdziet internetu ārā un dariet nākamās nepieciešamos darbus. Ja to izdarīt ir grūti, tad skaitiet: 4–3–2–1–es eju!

- Ja ir interneta vietnes, kurās ir nepieciešamā informācija skolai, darbam, hobijiem utt. un kuras izmantojat regulāri, apsveriet domu par tur esošās informācijas nokopēšanu un saglabāšanu datorā. Tādējādi panāksiet to, ka mazāk izmantosiet internetu un izvairīsieties no vēlmes doties uz citām izklaidējošākām interneta vietnēm.

10 Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*. 62(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1002/asi.21540>

11 Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Internet Addiction among Adolescents: A Review of the Research. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(11), 37. <http://oaji.net/articles/2016/1170-1466767969.pdf>

Dezorganizācija. Nekārtība ir viens no laika izšķērdēšanas cēloņiem. Piemēram, ja uz galda un visās mapēs ar nepieciešamo informāciju ir nekārtība, jums ir jāvelta divkārt vairāk laika, lai atrastu vajadzīgo. Ja faili datorā nav saglabāti ar nosaukumu, kuru varat atcerēties un ar kura palīdzību varat izprast, kas failā atrodas, tad arī jāvelta vairāk laika, lai atrastu nepieciešamo informāciju. Ieteikumi: saglabājiet failus datorā ar nosaukumu, kas izsaka faila saturu, sakārtojiet failus datorā mapītēs, lai viena veida informācija stāv konkrētā mapītē, tāpat arī galdu sakārtojiet tā, lai uz tā nestāv nekas lieks, kas var novērst uzmanību no prioritārās darbības, un lai nepieciešamos dokumentus varat atrast uzreiz, kad tas ir nepieciešams.¹²

Nemācēt pateikt “nē”. Kad darāmo darbu saraksts ir izveidots, ir laiks visu uzmanību pievērst darbībām, kas ir tieši saistītas ar mērķi. Lai to varētu veiksmīgi darīt, ir iespējams, ka būs nepieciešams kādreiz pateikt “nē” draugiem, kolēģiem un arī hobijiem. Ja teiksiet “jā” pārāk daudz, nonāksiet situācijā, kad būsiet apkrauti ar darbiem, nevienam darbam nevarēsiet veltīt pietiekami daudz laika, kā rezultātā vai nu kaut ko nepagūsiet, vai, ja pagūsiet, izpildīsiet darbus pavirši, un šīs sekas ietekmēs gan akadēmisko darbību, gan attiecības darbā ar priekšniecību. Kad esat nokļuvis izvēles priekšā un nevarat izlemt, vai teikt “jā” vai “nē”, uzdodiet sev dažus jautājumus.¹³

- Vai lūgums atbilst jūsu mērķim?
- Vai šā uzdevuma izpildei ir nepieciešamas jūsu prasmes?
- Kāds ir ilgtermiņa labums no šī uzdevuma? Vai tas var aizvest tuvāk jūsu mērķim?
- Cik ilgā laikā ir jāpaveic šis uzdevums? Vai tas ir jāpaveic stundas, nedēļas laikā, vai arī to var paveikt tad, kad jums būs laiks?
- Vai ir iespējams, ka jūs šajā uzdevumā iesaista tikai nedaudz?
- Vai, pasakot “nē”, jūs riskējat ar saviem karjeras (vai citiem nozīmīgiem) mērķiem?

Prokrastinācija (*sk. arī 9. nodaļā*). Visi mēdzam atlikt lietas uz vēlāku laiku, it īpaši tās, kuras mums šķiet garlaicīgas, sarežģītas un nepatīkamas. Ja jums kārtējo reizi ir vēlme atlikt kādus uzdevumus uz vēlāku, te būs daži ieteikumi.^{14, 15}

- Ja veicamais uzdevums ir ļoti plašs, sadaliet to mazākos uzdevumos, katram no tiem nosakiet izpildes termiņu un ievērojiet to!
- Izveidojiet atalgojuma sistēmu, piemēram, “kad paveikšu šo uzdevumu, es izbaudīšu jaukas vakariņas ar saviem mājniekiem”.
- Iesaistiet savus draugus un/vai kolēģus atbalstam. Palūdziet, lai kāds seko līdzi jūsu progresam. Jums būs iespēja kādam parādīt savu paveikto, un, ja gadījumā novirzīsieties no paša izveidotā grafika, draugs vai kolēģis varēs jūs atbalstīt un motivēt turpināt veikt darbu.

12 Haynes, M. E. (2009). *Time management: Get an Extra Day a Week*. Axzo Press.

13 Yanik, A., & Ortlek, M. (2017). Time management behaviors of healthcare managers and the effects of demographic variables. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6).

14 Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127-135.

15 Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808.

- Nepatīkamākos uzdevumus centieties izdarīt pirmos, vislabāk – dienas pirmajā pusē, kad spējat darboties visefektīvāk.

Uzdevums, kurš jums ir jāveic, bet kuru cenšaties atlikt, ir nepieciešams kāda lielāka mērķa vārdā. Atgādiniet sev šo lielo mērķi, kurš jums ir būtisks, un ķerieties klāt uzdevumam. Piemēram, jūs studējat bakalaura programmā un jūsu uzdevums ir izstrādāt kursa darbu, bet jūs to atliekat jau vairākas nedēļas. Jūsu lielais mērķis ir iestāties doktorantūrā. Tagad padomājot, ir skaidrs, ka doktorantūrā jums neiestāties, ja tagad neizstrādāsiet kursa darbu, kas ir mazs solis tuvāk jūsu lielajam mērķim.

Papildu avoti

Enģele, G. (2020). *Personiskā laika plānošanas mācību materiāls*. [http://docplayer.lv/201522683-Per-sonisk%C4%81-laika-pl%C4%81no%C5%A1anas-m%C4%81c%C4%ABbu-materi%C4%81s.html](http://docplayer.lv/201522683-Personisk%C4%81-laika-pl%C4%81no%C5%A1anas-m%C4%81c%C4%ABbu-materi%C4%81s.html)

Materiāls izmantojams ideju gūšanai un sevis izzināšanai, lai efektīvāk plānotu savu laiku; tajā ir apkopoti fakti par personiskā laika plānošanu un izklāstītas dažādas plānošanas tehnikas.

Bušmeistere, U., Vaine, I., un Āboliņa, I. (2020). *Dažāda līmeņa vadītāju vadības kompetence ārstniecības iestādes darbības nodrošināšanā*. https://talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-12/116_Vad%C4%ABbas_kompetences_%C4%81rstniecibas_iestaf.pdf

Metodiskajā materiālā var iepazīties ar mērķa nospraušanas nozīmi, savas darbības prioritāšu izvirzīšanu un dažādām taktikām un stratēģijām laika plānošanā.

Valsts Administrācijas skola. (2020). *Attālinātā darba organizācija. Kā nodrošināt personīgā darba efektivitāti, strādājot no mājām?* <https://www.youtube.com/watch?v=DhcVw5LTuq4>

Vebinārā var noskatīties vairāku pasniedzēju prezentācijas par to, kā efektīvāk organizēt attālināto darbu: kā sastrukturēt darba dienu; pašmotivācijas iespējas; emociju vadība.

Rība, A. (2020). *Laika menedžments. Veiksmīgai darbībai un savas dzīves kontrolei*. Zvaigzne ABC.

Grāmatā tiek aprakstīts, kā tikt galā ar dažādiem traucēkļiem, izveidot uzdevumu sarakstu, un sniegti dažādi noderīgi padomi, kas palīdzēs pārvaldīt savu laiku.

Avoti un literatūra

Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for information Science and Technology*. 62(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1002/asi.21540>

Chapman, S. W., & Rupured, M. (2014). *Time management: 10 strategies for better time management*. <http://hdl.handle.net/10724/33302>

Cirillo, F. (2006). The pomodoro technique (the pomodoro). *Agile Processes in Software Engineering and and Extreme Programming*. 54(2), 35.

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*. 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

Duffy, J. (2020, November 2). *20 Tips for Working From Home*. <https://www.pcmag.com/news/get-organized-20-tips-for-working-from-home>

Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Internet Addiction among Adolescents: A Review of the Research. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(11), 37. <http://oaji.net/articles/2016/1170-1466767969.pdf>

Greenawald, E. (n. d.). *The Easiest Way to See if You're Spending Your Time Right* <https://www.themuse.com/advice/the-easiest-way-to-see-if-youre-spending-your-time-right>

Guest, C. (2020, May 28). *8 Tips to Help You Stay Organized During COVID-19*. <https://www.cvent.com/en/blog/hospitality/stay-organized-covid-19>

Haynes, M. E. (2009). *Time management: Get an Extra Day a Week*. Axzo Press.

Yanik, A., & Ortlek, M. (2017). Time management behaviors of healthcare managers and the effects of demographic variables. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6).

McKay, B., & McKay, K. (2020, September 19). *The Eisenhower Decision Matrix: How to Distinguish Between Urgent and Important Tasks and Make Real Progress in Your Life*. <https://www.artofmanliness.com/articles/eisenhower-decision-matrix/>

Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127–135.

Pash, A., & Trapani, G. (2011). *Lifemaker: The Guide to Working Smarter, Faster, and Better*. John Wiley & Sons.

Puget Sound Regional Council and University of Washington. (2020, October 7). *UW COVID-19 Mobility Survey Results*. <https://www.psrc.org/sites/default/files/covid-19-survey-report-oct2020.pdf>

Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808.

UNICEF. (2020). *How to organize time in home quarantine*. <https://www.unicef.org/serbia/en/how-or-ganize-time-home-quarantine>

Inese Lietaviete



Inese Lietaviete

Esmu klīniskā psiholoģe, specializējos kognitīvi biheiviorālajā un shēmu terapijā – strādāju gan ar pieaugušajiem, gan arī ar bērniem un jauniešiem. Nozīmīgu daļu savas pieredzes esmu guvusi sarunās ar vecākiem, kuru bērni ārstējas Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā, jo strādāju Vecāku mājā kopš 2011. gada. Šajā vietā, kur vecāku cerības mijas ar izaicinājumiem un šaubām, esmu atklājusi apzinātības prakses vērtību. Ar prieku par to dalos, vadot dažādus seminārus un atbalsta grupas.

Mēs pamanām to, kam pievēršam uzmanību. Vadot kādu semināru par vērtīguma nozīmi tajā, ko redzam un kā interpretējam realitāti, es reiz piedzīvoju smieklīgu atgadījumu. Stāstīju semināra dalībniekiem salīdzinājumu, ka sev apkārt mēs pamanām to, ko meklējam, – ja koncentrējamies uz defektiem un trūkumiem, tad arī visskaistākajā telpā noteikti atradīsim kādu nepilnību, plaisu sienā vai noskrāpējumu. Līdzīgi kā sevi pašā. Pēc ieraduma ar acīm pārskrēju griestiem, lai atrastu tur kādu šķirbiņu un tā pamatotu savu apgalvojumu. Liels toreiz bija mans pārsteigums, ka zālē, kur notika seminārs, es nevarēju ieraudzīt nevienu defektu, jo tur tikko kā bija veikts remonts! Es ļoti samulsu – pirmo reizi man tā gadījās! Auditorija skatījās uz mani, un mana iekšējā spriedze auga. Kā gan izkļūt no neveiklās situācijas un turpināt? Un tad, sev par laimi, pamanīju, ka pie elektrības slēdža, kas atradās pie ieejas durvīm, kāds tomēr jau bija paspējis pieskarties ar netīriem pirkstiem un nedaudz nosmērēt! Jā, tomēr arī šeit atradu defektu! Kāds atvieglojums!

Nereti tā pāiet cilvēka dzīve – meklējot to, ko vajadzētu labot, novērst, saremontēt. Tomēr tikpat svarīgi – un varbūt pat vēl svarīgāk – ir mācīties ieraudzīt un no sirds novērtēt to, kas mūsu dzīvēs ir labs, izdevies, skaists un patīess. Tāpēc ar prieku piekritu rakstīt šo nodaļu par iekšējo resursu atklāšanu.

Sāpes nepadara dzīvi bezjēdzīgu. Tikai tad, ja jūs atrodaties konkrētajā brīdī, jūs varat mēģināt atklāt prieku, ko šis brīdis jums piedāvā.

Inese Lietaviete

Resursu identificēšana

Resursi – tie nav tikai materiālas, ciparos vai kvadrātmetros mērāmas vienības, bet ļoti daudzas, bieži vien neapzinātas lietas, kas veido mūsu dzīves “sakņu sistēmu”. Mēs katrs vairāk vai mazāk intuitīvi cenšamies veidot savu dzīvi tā, lai beigās paši būtu apmierināti ar iegūto. Viss, kas var palīdzēt mums sasniegt sev svarīgos mērķus un virzīties tuvāk mūsu vērtībām, ir mūsu personīgie resursi.¹

Resursu atpazīšana

Daļa no resursiem ir iekšēji, citi – ārēji. Iekšējie resursi (piemēram, vitalitāte, cerība, pašefektivitātes izjūta) ir atslēgas faktori cilvēka motivācijai veidot un uzturēt ārējos resursus (stabilu darbu, atbalstošas attiecības). Ir resursi, kuri ir relatīvi noturīgi, citi – gaistoši, ierobežotā daudzumā (piemēram, enerģijas līmenis, laiks). Balstoties uz Stīvena Hobfola² pieeju, resursus ir iespējams kategorizēt (sk. 1. attēlu).

1. attēls

Resursu kategorizācija



1 Halbesleben, J. R. B., Neveu, J. P., Paustian Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR”: Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40(5), 1334–1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>

2 Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). A Resource Perspective on the Work-Home Interface: The Work-Home Resources Model. *American Psychologist*, 67(7), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0027974>

Resursu inventarizācijas uzdevums: paņemiet papīra lapu un pārdaliet to uz pusēm. Kreisajā pusē uzrakstiet savus šī brīža izaicinājumus, grūtības, problēmas. Respektīvi, to, kā šobrīd pietrūkst jūsu dzīves kvalitātei. Labajā pusē uzrakstiet visu to, kas jums ir – savus personīgos resursus, kas ir jūsu rīcībā un ar ko šobrīd varat rēķināties. Šis uzdevums nav viegls un var prasīt daudz laika un pārdomu, tomēr tas atmaksāsies! Lai sev palīdzētu identificēt resursus un aizpildīt lapas labo pusi, iztēlojieties paradoksālu situāciju, ka viss, ko nebūsi pierakstījuši uz lapas, rīt no rīta būs pazudis no jūsu dzīves. Varbūt šis prāta “triks” ļaus jums vēl skaidrāk apzināties, cik daudz labā un vērtīgā ir jūsos un jums apkārt? Kurus no šiem resursiem ir iespējams attīstīt un stiprināt?

Savas spēcīgās puses izpēte: izveidojot lietotājkontu Pensilvānijas Universitātes Pozitīvās Psiholoģijas Centra servisā (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>), ir iespējams veikt dažādus brīvprīgiejas pašizpētes testus (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>), lai noskaidrotu personības spēcīgās puses (piemēram, *Brief Strengths Test* u. c.).

Ja palūkosieties vēriņāk, pamanīsiet, ka liela daļa cilvēku uzvedības un kultūras ir organizēta tā, lai iegūtu un nostiprinātu dažādus resursus. Kā uzsver Stīvens Hobfols³, stress un stresa reakcijas vienmēr ir saistītas ar resursu sargāšanu – bailēm tos pazaudēt, reālu zaudējumu vai arī neziņu, kā labāk investēt esošos resursus jaunu resursu iegūšanā. Turklāt cilvēkiem, kuriem ir mazāk resursu, ir lielāks risks piedzīvot to, ka dzīves triecienu brīdī viņi nonāks zaudējumu spirālē – straujā resursu samazināšanās lavīnā. Tomēr šī likumsakarība darbojas arī pretējā virzienā – jo vairāk mums ir uzkrātu resursu, jo lielākas iespējas veidot arī nākamos resursus. Šo procesu var salīdzināt ar resursu karavānu⁴, ko apzināti veidojam dzīves laikā.

Resursu menedžments ļauj

- koplītot resursus (labs piemērs ir mūzikas grupa, kurā katrs no dalībniekiem dod savu pienesumu un muzikālo talantu, savstarpēji gūstot no kopīgi sasniegtā rezultāta);
- iemainīt resursus pret citiem resursiem (vēsturisks maiņas resurss ir, piemēram, nauda);
- aizvietot vienus resursus ar citiem (ne visi piedzimst ar vienādām spējām, tomēr bieži vien spēju trūkumu ir iespējams izlīdzināt ar mērķtiecīgu darbu un laiku, kas veltīts spēju izkopšanai, piemēram, veicot fiziskas aktivitātes un tādējādi iegūstot labāku sportisko sagatavotību);
- izveidot jaunus resursus, izmantojot esošos (personīgās kvalitātes, tādas kā godīgums un izpalīdzīgums, palīdz veidot draudzības – jaunu resursu).

3 Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

4 Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>

Resursu taupīšana un atjaunošana

Protams, daudzi resursi nav bezgalīgi. To labi ilustrē telefona baterija, kas agrāk vai vēlāk izlādējas, un ir nepieciešams pāriet enerģijas taupīšanas režīmu, kurā jānosaka prioritātes, ko vēl var pagūt izdarīt uz lēnām dziestošā ekrāna. Un izrādās, reizēm šo "iekšējo enerģijas bateriju" nav iespējams pilnībā uzlādēt no jauna. Mostamies no rīta... un ir tikai 70% enerģijas! To cilvēki nereti piedzīvo, saskaroties ar hronisku slimību, kas ierobežo iepriekšējo aktivitātes līmeni, vai arī izturot mēnešiem krātu pārslodzi, ilgstošu pamatvajadzību ierobežošanu, piedzīvojot zaudējumus. Svarīga ir veselību saudzējoša pieešanās ar paša enerģiju. Tomēr tam nav kopējas patentētas receptes.

Ko iesākt, ja "iekšējā baterija" ir pustukša?

- Respektējiet savus ierobežojumus un koncentrējieties uz sev svarīgākajiem mērķiem! (sk. 1. tabulu).
- Speriet mazu soli šo mērķu virzienā – tik, cik tas ir iespējams šobrīd.
- Atklājiet to, ka solis mērķu un personīgo vērtību virzienā ne tikai patērē enerģiju, bet arī to dāvā!
- Mēdz būt arī sliktas dienas. Bet jūs varat mēģināt ar tām tikt iespējami labi galā!

1. tabula

Uzdevums: kas jums ir jādara, un ko jūs gribat darīt?

Uzrakstiet trīs lietas, kas jums ir jādara (šobrīd svarīgākie pienākumi)	Ko jūs zaudējat, to darot?	Ko jūs iegūstat, to darot?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Uzrakstiet trīs lietas, kas jūs vēlētos darīt (šobrīd svarīgākie pienākumi)	Ko jūs zaudējat, to darot?	Ko jūs iegūstat, to darot?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

1. Kāda ir atšķirība starp vienām un otrām lietām?
2. Varbūt jūs turpināt darīt to, ko nevēlaties, un nedarāt to, ko vēlaties?
3. No kā jūs izvēlaties atteikties?

Kad ārējie apstākļi iespiež mūsu pašrealizācijas iespējas fiziskās distancēšanās un obligātās pašizolācijas šaurajā būrī, mēs varam sākt smakt no šaurības, bet varam arī meklēt plašumu sevī, atklājot iekšējos, līdz šim neapzinātos izdzīvošanas spēkus. Mēs nevaram pavēlēt pazust vīrusam vai kontrolēt ārējos notikumus. Labākajā gadījumā varam atļaut būt tam, ko nav mūsu spēkos izmainīt, un drosmīgi doties pretim tam, ko mainīt ir mūsu pašu rokās.

Neievainojamu vai pret likteni imūnu cilvēku nav. Psihiskā noturība (angl. *resilience*) liecina par cilvēka spēju pretoties dzīves ciklu krīzēm personisku vai sociālu resursu zaudējuma gadījumā, kā arī izmantot to kā līdzekli attīstībai.⁵ Runa ir nevis par neuzvaramību un stiprumu, bet gan par psihisku elastību, par spēju atgūties pēc likteņa triecieniem un pielāgoties neveiksmēm, turklāt no tām vēl kaut ko mācoties. Bet neviens nav neveiksmnieks, ja viņam no savām krīzēm nav izdevies izkļūt stiprākam!

Kurš no cilvēkiem jūsu dzīvē varētu būt paraugs, kā pārvarēt neveiksmes? Kas ir bijis jūsu krīzes mentors?

Spēcīgo pušu stiprināšana

Būvē to, kas ir stiprs! (angl. *Build what's strong!*), nevis Izlabo, kas nepareizs! (angl. *Fix what's wrong!*) – tāds ir Martina Seligmana⁶ uzskats. Viņš vērs uzmanību uz savu spēka resursu apzināšanos, nevis koncentrēšanos uz psihiskajiem ierobežojumiem. Izrādās, cilvēkiem ir tendence koncentrēties uz vajībām un trūkumiem, jo tie viņiem šķiet vairāk izmaināmi nekā stipro pušu attīstīšana.⁷ Vienlaikus ļoti daudzos pētījumos (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/functioning-flourishing/201411/ten-reasons-focus-your-strengths>) ir apstiprināts, ka mēs augam ātrāk un arī savā darbā sasniedzam labākus rezultātus, ja koncentrējamies uz spēcīgo pušu attīstīšanu. Apkopojot tas varētu skanēt kā ieteikums darīt vairāk to, kas jau izdodas!

Izmantojiet savas stiprās pusēs:⁸ izvēlieties vienu no saviem personības resursiem, rakstura vērtīgākajām iezīmēm (piemēram, neatlaidību, laipnību, taisnīgumu). To var izdarīt, veicot brīvpieejas aptauju (*Values in Action Inventory of Strengths*, <https://www.viacharacter.org/Account/Login?ReturnUrl=%2Fsurvey%2Fsurveys%2Ftakesurvey>) vai arī izvēloties sev raksturīgākās vērtības no 2. tabulas. Katru dienu centieties šo vērtīgo īpašību likt lietā piecas reizes un turpiniet šo vingrinājumu piecas dienas pēc kārtas! Pierakstiet savas izjūtas un atklājumus! Veicot 25 atkārtojuma reizes, ir iespējams labāk apzināties resursus, un to izmantošana ikdienā nostiprinās kā jauns paradums, vairojot pozitīvas pieredzes un pašefektivitātes izjūtu!

5 Berndta, K. (2019). *Dzīvesspēks. Psihiskā pretpēka noslēpums*. Jumava.

6 Martins E. P. Seligmans – viens no visvairāk citētajiem Amerikas psihologiem, pozitīvās psiholoģijas pieejas veidotājs, Pensilvānijas Universitātes profesors un Pozitīvās psiholoģijas centra direktors, bijis arī Amerikas Psihologu asociācijas prezidents.

7 Steimer, A., & Mata, A. (2016). Motivated Implicit Theories of Personality: My Weaknesses Will Go Away, but My Strengths Are Here to Stay. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 42(4), 415–429. <https://doi.org/10.1177/0146167216629437>

8 Adaptēts pēc: Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. 3rd ed. SAGE.

2. tabula

Vērtības un atbilstošu resursu attīstība (angl. *Values in Action*)⁹

VĒRTĪBAS UN RESURSI	KĀ VARAT RESURSUS ATTĪSTĪT?	KO JŪS JAU DARĀT? KO VĒLATIES PAMĒĢINĀT?
GUDRĪBA		
Radošums	Risinot problēmu, centieties ieraudzīt vismaz piecus alternatīvus risinājumus. Ļaujieties prāta vētrai! Izmēģiniet ierastas lietas darīt jaunā veidā	
Zinātkāre	Domājot par risinājumiem, centieties noformulēt jautājumus. Precīzi uzdots jautājums ir puse no atbildes!	
Vēlme mācīties	Izlasiet grāmatas, kas jau ir nopirktas, bet ir trūcis laika pabeigt tās lasīt. Iesaistieties dažādās mācību iespējās internetā un dalieties ar savām zināšanām, mācot citus	
Izlēmība	Nosakiet skaidras robežas un termiņus darba uzdevumiem, izvairieties no atlikšanas. Palīdziet to darīt arī saviem kolēģiem	
Perspektīva	Iedvesmojieties no citiem cilvēkiem, kas ir izdzīvojuši grūtības. Kas viņiem ir palīdzējis, un ko viņi ir mācījušies no tā?	
DROSME		
Uzdriekstēšanās	Uzdrošinieties paust savu viedokli "Zoom" sapulcēs, uzdodiet jautājumus kolēģiem, piedāvājiet jaunus risinājumus, kas var arī negūt tūlītēju atbalstu	
Neatlaidība	Nosakiet katrai dienai trīs prioritāros uzdevumus un centieties tos izpildīt. Pārskatiet sava laika izlietojumu nedēļas griezumā. Kontrolējiet sociālajos tīklos pavadīto laiku	
Godīgums	Sarunās ar kolēģiem esiet autentisks un sniedziet godīgu, konstruktīvu atgriezenisko saiti	
Entuziasms	Saglabājiet možumu un enerģiju, veicot dažādas fiziskas aktivitātes (piemēram, izmantojiet kāpnēs, nevis liftu)	

⁹ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>

SADARBĪBA

Taisnīgums	Iesaistiet citus kolēģus lēmumu pieņemšanā, ļaujiet paust atšķirīgus viedokļus, novērtējiet viņu labos nodomus. Veidojiet vidi, kur citi var justies iesaistīti
Līderība	Uzņemieties atbildību komandā – novadiet sapulci vai diskusiju, palīdziet apkopot kolēģu viedokļus. Piedāvājiet savu palīdzību, organizējot kādu pasākumu vai svētkus
Komandas sadarbība	Dalieties ar komandas biedriem savās zināšanās, prasmēs, kontaktos. Veltiet piecas minūtes, lai palīdzētu kolēģiem (piemēram, sociālajos tīklos daloties ar viņu informāciju)

MĒRENĪBA

Pašregulācija	Apgūstiet jaunus veidus, kas palīdz jums atgūt mieru un enerģiju (piemēram, apgulieties uz grīdas uz muguras un piecas minūtes pavadiet, vērojot savu elpu)
Apdomīgums	Praktizējiet apstāšanos ikreiz, kad citu teiktāis jūtos izraisa spēcīgas emocijas. Centieties saglabāt iekšēju klusumu un vērību, ieklausoties līdz galam, nevis strauji reaģējot
Pazemība	Ļaujiet citiem atrasties uzmanības centrā, uzdodot jautājumus, lai viņi var dalīties ar svarīgo
Piedošana	Esiet iekļūstīgs pret citu vājībām un mācieties pašiejustību! Noslēdzot dienu, pierakstiet visu, ko sev pārmetat, par ko jūtaties slikti, un centieties izturēties pret sevi kā pret labu draugu

CILVĒCĪBA

Sociālā inteliģence	Kopā pavadot 24/7, rodas daudz spriedzes situāciju. Veidojiet mājas noteikumus, par kuriem visi var vienoties. Pieņemiet ar laipnību savu attiecību nepilnības un varbūt pat sviniet tās!
Laipnība	Izdariet kaut ko labu citiem (piemēram, dalieties ar pusdienām ar kādu, kurš dzīvo jums blakām un ir vientuļš). Esiet atsaucīgs lūgumiem un pieņemiet citu palīdzību!
Mīlestība	Izdariet sava tuvinieka vai kolēģa vietā kādu pienākumu vai darbu, kas viņam ne īpaši patīk

TRANSCENDENCE	
Cerība	Iedvesmojieties no draugiem un kolēģiem, kuri spēj atrast cerību katrā situācijā. Mācieties no viņu pieejas, saskatiet potenciālas iespējas katrā situācijā
Garīgums	Atklājiet vietas un rituālus, kas ļauj paplašināt iekšējo telpu un savienoties ar kaut ko lielāku par sevi
Humors	Humora atslēga ir pārsteigums – uzdrošinieties pārsteigt sev tuvos ar kaut ko smieklīgu, rotaļīgu!
Pateicība	Uzrakstiet pateicības vēstuli kādam no medicīnas darbiniekiem vai citam jums nozīmīgam cilvēkam. Dienas beigās pierakstiet lietas, par ko esat pateicīgs
Skaistā pamanišana	Iekārtojiet savu vidi, darba telpu tā, kā jums patīk. Lai tā kļūst par jūsu sanktuāriju! Pavadiet laiku dabā, ļaujot dabas krāsām jums justies labāk

Svarīgi pamanīt, ka iedrošinājumu koncentrēties uz stiprajām pusēm cilvēki nereti nolasa kļūdaini – kā aicinājumu darīt to, kur viņi jau ir labi, un necensties šīs stiprās puses pilnveidot, it kā tās būtu iedzimtas. Patiesībā tikai daļa no mūsu iedzimtības ir nemaināma (kā datora aparatūra, angl. *hardware*), savukārt tas, ko mācāmies (kā datora programmatūra, angl. *software*), ļoti bieži ir izšķirošais faktors, kas palīdz pielāgoties dzīves izaicinājumiem. Cilvēki, kuriem ir elastīgāki uzskati par personības izmaiņām (angl. *growth mindset*), atšķirībā no tiem, kas uzskata, ka personības iezīmes ir nemaināmas (angl. *fixed mindset*), biežāk sasniedz labākus rezultātus, jo ir atvērti mācīšanās procesam. Arī prasmes, kas ir psihiskās noturības pamatā, ir kā jauna programmatūra (angl. *software*), kuru "instalējot" mēs optimizējam savu pielāgošanās sistēmu dzīves grūtībām.

Amerikas Psihologu asociācijas izveidotajā ieteikumu plānā "*Road to Resilience*", kas balstīts uz Seligmāna programmas vadlinijām, ir uzsvērti **četri galvenie virzieni psihiskās noturības veicināšanai** (sk. 3. tabulu):

1) sociālo kontaktu stiprināšana (īpaši rūpējoties par atbalstošām, vērtīgām, dodošām attiecībām, kā arī piederības grupai veicināšanu);

2) emocionālās un fiziskās labizjūtas uzturēšana (rūpes par savām vajadzībām, izvairīšanās no atkarībām, adaptīvu veidu, kā palīdzēt sev justies labāk, praktizēšana, piemēram, apzinātības prakse, fiziskās aktivitātes);

3) koncentrēšanās uz saviem mērķiem (arī mērķtiecīgi palīdzot citiem);

4) adaptīvu domu un pārlicību veicināšana (pārmaiņu pieņemšana, mācīšanās no pieredzes u. c.).

3. tabula

Uzdevums: četras spēka vadlīnijas katrai dienai

Psihisko noturību veicinošie faktori	Kas jums šodien izdevās?	Ko vēlaties darīt vairāk tuvākajā laikā?
1. Sociālo kontaktu stiprināšana		
2. Emocionālās un fiziskās labizjūtas uzturēšana		
3. Koncentrēšanās uz saviem mērķiem		
4. Adaptīvu domu un pārlicību veicināšana		

Mobilās aplikācijas personīgajai izaugsmei. Lai arī neviena mobilā aplikācija nevar kvalitatīvi aizvietot profesionāla konsultanta vai psihoterapeita darbu, tomēr tās var būt ļoti palīdzošas darbā ar sevi – veicinot pašatbildību un lielāku kontroles izjūtu par savu psiholoģisko stāvokli un veselīgu lēmumu pieņemšanu.

Mobilās aplikācijas

RezilienciApp™

Bezmaksas (Android).

Vienkārša aplikācija, kas palīdz veidot stresa noturību trīs galvenajās jomās: biofizioloģiskajā (ķermenis), sociālajā (attiecības) un psiholoģiskajā (emocionālajā un garīgajā). Tā ir vērsta uz ikdienas paradumu nostiprināšanu, piedāvājot veikt katru dienu piecas aktivitātes no katras jomas trīs mēnešu garumā.

Sanvello (iepriekš *Pacifica*)

Bezmaksas (iOS un Android).

Aplikācija piedāvā vingrinājumus stresa, trauksmes un depresīvu izjūtu mazināšanai, kas ir balstīti kognitīvi biheiviorālajā pieejā, koncentrējoties uz apzinātības praksi, relaksācijas vingrinājumiem, noskaņojuma un veselības izmaiņām.

Youper

Vairākas opcijas ir bezmaksas (iOS un Android).

Gaumīgi izveidota aplikācija stresa mazināšanai, tostarp arī Covid-19 izraisītās krīzes situācijā. Tajā izmantota dialoga metode, kas palīdz lietotājam labāk izprast savas emocijas.

Covid Couch

Bezmaksas (iOS un Android).

Jauna aplikācija, kas piedāvā gan izglītojošu daļu par stresa pārvarēšanu pandēmijas laikā, gan arī praktisku uzdevumu atgādnēs emocionālās pašsajūtas uzlabošanai un rūpēm par sevi.

Papildu avoti

Izglītības un zinātnes ministrijas izveidotā resursu vietne: Atbalsts nedrošā brīdī (<https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/atbalsts-nedrosa-bridi>)

Noderīgas mobilās aplikācijas mūsdienu mammu ikdienai: www.bite.lv

Pensilvānijas Universitātes Pozitīvās psiholoģijas centra resursu lapa (angliski): www.authenticchappinness.org

Dažādi ieteikumi, uzdevumi un metodes dzīvesspēka stiprināšanai Covid-19 krīzē (angliski): www.viacharacter.org

Avoti un literatūra

Berndta, K. (2019). *Dzīvesspēks. Psihiskā pretpēka noslēpums*. Jumava.

Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). A Resource Perspective on the Work-Home Interface: The Work-Home Resources Model. *American Psychologist*, 67(7), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0027974>

Halbesleben, J. R. B., Neveu, J. P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the "COR": Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40(5), 1334–1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (3rd ed.). SAGE.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>

Steimer, A., & Mata, A. (2016). Motivated Implicit Theories of Personality: My Weaknesses Will Go Away, but My Strengths Are Here to Stay. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(4), 415–429. <https://doi.org/10.1177/0146167216629437>

A professional portrait of Marina Brice, a woman with short, light-colored hair, wearing a white collared shirt. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a soft, light blue gradient.

Marina Brice

Marina Brice

Esmu klīniskā psiholoģe. Daudzus gadus biju psiholoģe sociālajā dienestā, veicu psiholoģiskās izpētes un konsultēju dienesta klientus – pieaugušos un bērnus krīzēs un smagās dzīves situācijās. Nozīmīgākais pavērsiens manā profesionālajā dzīvē bija studijas Latvijas Universitātes psiholoģijas doktorantūrā un kognitīvi biheiviorālās terapijas (KBT) apguve. Pēdējos septiņus gadus mana dzīve ir cieši saistīta ar Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centru “Intellego”, kura galvenais darbības mērķis ir palīdzēt saglabāt un stiprināt psihisko veselību cilvēkiem – nodrošinot gan individuālas konsultācijas, gan atbalstu organizācijām, gan arī izglītojot psihologus un psihoterapeitus. Līdz ar to mana profesionālā ikdienu ir saistīta ar klientu konsultēšanu, kolēģu psihologu darba pārraudzību, KBT psihoterapeitu supervīzēšanu, kā arī kolēģu profesionālo izglītošanu, piemēram, semināru vadīšanu. Kopš 2015. gada esmu pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes veselības psiholoģijas maģistra studiju programmā.

Es, kā daudzi no jums, savā dzīvē saskaros ar dažādiem pārbaudījumiem – daži no tiem ielaužas dzīvē strauji un smagi, daži izeļog nemanāmi un diemžēl paliks kā nopietns izaicinājums man līdz mūža galam. Arī Covid-19 pandēmija atstāj negatīvu ietekmi. Es to izjūtu katru dienu – kā jebkurš cilvēks, kuram jāpielāgo sava dzīve jauniem apstākļiem, kā profesionālis, kas turpina strādāt neierastā attālinātā formātā, kā mamma, kurai jāpalīdz saviem bērniem mācībās utt.

Jāsaka, ka manas dzimtas sievietes iemācīja man būt stiprai, cerēt uz labāko un nepadoties. Tās bija mana vecmāmiņa, kura ar diviem maziem bērniem bija izsūtīta uz Sibīriju, un mana vecvecmāmiņa, kura devās līdzī vedeklai un mazbērniem, domājot tikai par to, kā viņiem palīdzēt. Es bieži piedomāju, kas viņām deva spēku, palīdzēja izdzīvot un izaudzināt bērnus par labiem cilvēkiem. Tajā, ko zinu par viņām, es saredzu daudzas lietas, kas tagad tiek intensīvi pētītas psiholoģijā un kognitīvi biheiviorālā terapijā, – savu iespēju ierobežojumu pieņemšanu, apņemšanos dzīvot saskaņā ar to, kas ir svarīgs katru dienu, koncentrējoties uz būtiskāko un maziem soļiem virzoties uz savām vērtībām.

Un es mācos no viņām. Mācos no saviem skolotājiem, kolēģiem, psiholoģijas pētniekiem. Es meklēju, ļaujos jaunu ideju izmēģināšanai un pēc tam dalos ar klientiem ar savām zināšanām un pieredzi. Es mācos būt laimīga, lai kādi būtu apstākļi, jo, kā saka, tas, kurš nemāk lasīt, nevar iemācīt to citiem. Tāpēc šajā sadaļā es iekļauju tos stresa pārvarēšanas paņēmienus, kas ir ne tikai pierādījumos balstīti, bet arī personiski pārbaudīti un atzīti par saprotamiem un diezgan viegli īstenojamiem.

No sirds iesaku jums uzdrīkstēties izmēģināt kaut ko no piedāvātajām stresa pārvarēšanas tehnikām. Mēģiniet, nebaidieties eksperimentēt, meklējiet savus “instrumentus”, lai palīdzētu sev šajā neparastajā laikā!

Marina Brice

Stresa pārvarēšana

Kā zināms, stress ir normāla dzīves sastāvdaļa. Tā ir mūsu organisma atbildes reakcija uz dažādiem stresoriem, lai saglabātu savu fizisko un psiholoģisko veselumu un līdzsvaru. Tie varētu būt gan nelieli ikdienas stresa notikumi, gan nozīmīgas izmaiņas dzīvē (piemēram, šķiršanās, slimības, zaudējumi), kā arī dažādi vides faktori, darba vai sociālās situācijas u. c.¹

Stresori ielēdz organismā cīņas vai bēgšanas mehānismu, lai pasargātu mūs no potenciālām briesmām, kas apdraud mūsu fizisko un psiholoģisko labklājību un ko mēs īpaši labi pazīstam pēc stresam raksturīgiem simptomiem:

- fizioloģiskie – paātrināta sirdsdarbība un elpošana, reibonis, paaugstināts muskuļu tonuss u. c.;
- emocionālie – nemiers, trauksme, nomāktība, aizkaitināmība, dusmas u. c.;
- uzvedības – apetītes zudums vai pārešanās, miega traucējumi, zemākas darbaspējas, agresīva uzvedība (piemēram, braukšana) u. c.

Šo simptomu esamība vai intensitāte ir atkarīga no stresa avotiem, no to spēka un ilguma. Stress ir normāla reakcija uz nozīmīgiem dzīves notikumiem un citām ikdienas rūpēm – īslaicīgs stress uztur mūsu aktivitāti, modrību, motivāciju un gatavību rīkoties. Tomēr tas var radīt nopietnas fiziskās un psiholoģiskās veselības problēmas. Īpaši bīstams ir pārāk liels vai pārāk ilgstošs jeb hronisks stress.² Neapšaubāmi, Covid-19 pandēmija un virkne ar to saistītu ierobežojumu ir smags un ilgstošs stressors mums visiem.³

Cilvēka spēju mazināt stresu un tikt galā ar stresa situācijām sauc par stresa pārvaldību. Efektīvas stresa pārvaldības metodes palīdz dzīvot līdzsvarotu dzīvi, kas veltīta darbam, attiecībām, atpūtai un priekam, spējot izturēt dzīves izaicinājumus un satricinājumus.

Lai mazinātu stresa negatīvo ietekmi uz mūsu organismu, vispirms ir būtiski piedomāt par pamatlīnām, no kurām sastāv mūsu ikdiena, – dienas kārtību ar laiku pilnvērtīgai atpūtai (*sk. arī 4. nodaļā*), ēšanas ieradumiem, gulēšanas režīmu, regulārām fiziskām aktivitātēm, kā arī regulāru komunikāciju ar tuviniekiem un draugiem. Viena no svarīgākajām stresa pārvarēšanas stratēģijām ir gādīgums pret sevi un savu ikdienu, lai palīdzētu sev tikt visam pāri, atjaunotu kontroles izjūtu pār savu dzīvi, pat situācijās, kad šķiet, ka viss apkārt jūk un brūk.

Papildus tam būtu ieteicams izmēģināt un apgūt vēl dažus iedarbīgus stresa pārvarēšanas paņēmienus: dziļu diafragmālo elpošanu, progresīvo muskuļu relaksāciju, vizualizāciju utt. Šos paņēmienus var apgūt patstāvīgi, izmantojot gan sniegtās rekomendācijas, gan papildu informācijas avotus (*sk. arī 7. nodaļā*). Jāatceras, ka mēs esam dažādi un ne visi paņēmieni, kaut tie ir diezgan universāli, derēs katram. Tāpēc

1 Linden, W. (2005). *Stress management: From basic science to better practice*. SAGE. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452204598>

2 Koļesņikova, J., Sudraba, V., Deklava, L., Ļubenko, J., Majore-Dūšele, I., & Regzdiņa, L. (2016). Stress, tā pārvarēšana un veselība. No K. Mārtinsons un V. Sudraba (red.). *Veselības psiholoģija*. Rīgas Stradiņa universitāte.

3 World Health Organization. (2020). *Mental health and COVID-19*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>

ir vērts eksperimentēt un uzzināt, kas jums vislabāk der. Vienlaikus ir jāatceras: ja jūsu stāvoklis neuzlabojas vairāku nedēļu laikā, tas ievērojami pasliktina jūsu spēju tikt galā ar ikdienas darbiem, tādēļ jums būtu nepieciešama speciālista (ģimenes ārsta, psihologa vai psihoterapeita) palīdzība, lai rūpīgi izvērtētu situāciju un atrastu piemērotāko risinājumu.

Mēs nespējam kontrolēt stresorus, bet mēs varam ietekmēt savas reakcijas uz tiem un spējam iemācīties vadīt savu stresu (sk. 1. attēlu), izmantojot palīdzošas stresa pārvarēšanas stratēģijas!

1. attēls

Stresa pārvaldība (Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centra "Intellego" materiāls)



Diafragmālā elpošana

Diafragmālā elpošana (dziļā elpošana, elpošana ar vēderu) ir relaksācijas tehnika. Tās izpildes laikā elpojot tiek stiprināts kupolveida muskulis – diafragma (atrodas starp krūškurvi un vēdera dobumu). Elpojot diafragmāli (sk. 2. attēlu), vēdera dobums paplašinās un sašaurinās, arī ieelpa paliek dziļāka, un izelpa – garāka. Tas veicina pilnīgāku skābekļa apmaiņu un rezultātā normalizējas sirdsdarbība un stabilizējas asinsspiediens.⁴

- Apgulieties uz grīdas vai apsēdieties krēslā, abas kājas noliekot uz grīdas.
- Nolieciet vienu plaukstu uz krūškurvja, otru – uz vēdera, tieši zem ribām.
- Lēnām ieelpojiet caur degunu, ļaujot vēdera lejasdaļai pacelties, piepildot plaušas.

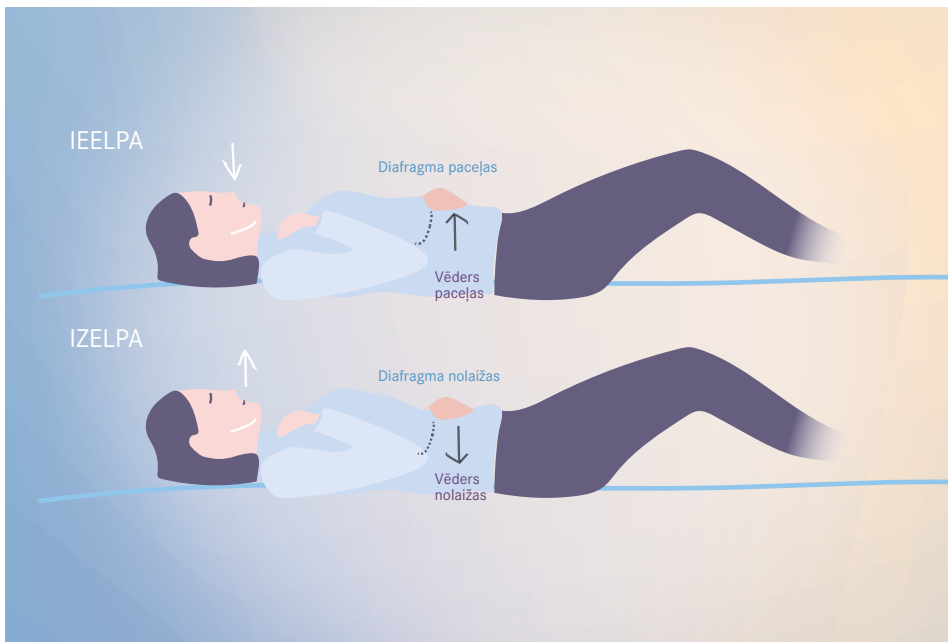
Ļaujiet vēderam pilnībā izplesties. Rokai uz krūtīm vajadzētu palikt nekustīgai, bet tai, kas atrodas uz vēdera, vajadzētu pacelties.

• Tagad lēnām izelpojiet caur muti (vai degunu, ja tas šķiet ērtāk). Rokai uz vēdera vajadzētu virzīties uz leju sākotnējā stāvoklī.

- Atkārtojiet 8–10 reizes.

2. attēls

Diafragmālā elpošana (Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centra “Intellego” materiāls)



⁴ Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. (2020). *Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>

Varat izmēģināt vēl vienu elpošanas vingrinājumu.

- Ieelpojot caur degunu, skaitiet no viens līdz četri (1–2–3–4).
- Aizturiet elpu, skaitot no viens līdz seši (1–2–3–4–5–6).
- Izelpojiet caur caurulītē savilktām lūpām, skaitot no viens līdz septiņi (1–2–3–4–5–6–7).
- Atkārtojiet 8–10 reizes.

Progresīvā muskuļu relaksācija

Lai izpildītu šo vingrinājumu, jums vajadzēs sasprindzināt noteiktas muskuļu grupas ieelpojot. Ir jāaiztur elpa uz trīs (1–2–3), saglabājot sasprindzinājumu muskuļos. Tad izelpojot šie muskuļi pilnībā jāatslābina. Tā jūs varēsiet sajust starpību starp sasprindzinātiem un atslābinātiem muskuļiem un pakāpeniski varēsiet iemācīties labāk pamanīt sasprindzinājumu ķermenī savā ikdienā un ātrāk noņemt to.⁵

- Ērti apgulieties uz grīdas vai apsēdieties krēslā, abas kājas noliekot uz grīdas.
- Pāris reižu dziļi ieelpojiet, lai sagatavotos vingrinājumam.
- Ieelpojot sasprindziniet pēdu muskuļus, savelkot kāju pirkstus. Aizturiet elpu uz trīs (1–2–3), vienlaikus saglabājot sasprindzinājumu.
- Izelpojot atslābiniet pēdu muskuļus pilnībā.
- Turpiniet sasprindzināt muskuļus šādā secībā:
 - sasprindziniet kājas (apakšstilbus un augšstilbus),
 - sasprindziniet vēderu, ievilkot to,
 - savelciet plaukstu dūrēs,
 - sasprindziniet rokas, saliecot tās elkoņos un pieliekot pie ķermeņa,
 - sasprindziniet plecus,
 - sasprindziniet visas sejas muskuļus.
- Neaizmirsiet pēc sasprindzinājuma ar izelpu atslābināt katru sasprindzināto muskuļu daļu.
- Kad visas pamatmuskuļu grupas būs pakāpeniski sasprindzinātas un atslābinātas, veiciet dažas dziļas elpas, lai pabeigtu vingrinājumu.

Uzmanības pārslēgšana

Tāda veida vingrinājumi palīdz atgriezties tagadnē, atjaunot saikni ar pašreizējo brīdi un mazināt stresa reakcijas, normalizējot emocionālo stāvokli.

⁵ World Health Organization. (2020). *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*. <https://www.who.int/news/item/01-06-2020-basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders>

- **Sajūti.**

- Nosauciet piecas lietas, kuras redzat sev apkārt.
Es redzu..., es redzu..., es redzu... utt.
- Sataustiet piecas dažādas virsmas pēc tekstūras, piedomājot, kādas tas ir.
- Nosauciet piecas skaņas, kuras dzirdat sev apkārt vai sevi.
- Nosauciet trīs smaržas, kuras jūtat sev apkārt.
Pasmaržojiet gaisu, savus matus, drēbes utt.
- Nosauciet dažas garšas, ko varat sajust.
Aplaiziet savas lūpas, iemalkojiet ūdeni.

- **Vērojiet savu elpošanu.**

Viens no vienkāršākajiem paņēmieniem ir koncentrēt uzmanību uz savu elpošanu – nevis tādēļ, ka elpošanai piemīt kaut kādas mistiskas īpašības, bet tikai tādēļ, ka elpošana mums vienmēr ir “līdzī”. Pāris minūtes pamēģiniet koncentrēt savu uzmanību uz elpošanu, bet necentieties ietekmēt to – nevajag ieelpot dziļāk vai “pareizāk”. Vienkārši vērojiet, kā jūs elpojat. Šajā laikā jūsu galvā nāks dažādas domas, tēli un idejas. Tas ir normāli. Nevajag cīnīties ar tām un dzīt projām, vienkārši atkal koncentrējieties uz elpošanu. Atkal un atkal.

- **Staigājiet.**

Staigāšanas laikā (tās var būt ne tikai speciāli organizētas pastaigas, bet arī neliela pārvietošanās kājām, piemēram, mājās no istabas uz virtuvi un atpakaļ) pamēģiniet palēnināt savu ātrumu. Virziet uzmanību uz savu elpošanu. Pēc tam uz kājām – to, kā pēdas pieskaras zemei vai grīdai, kādas sajūtas parādās ķermenī un muskuļos, kad jūs kustaties. Pēc tam virziet savu uzmanību uz to, kas notiek visapkārt. Aplūkojiet detaļas apkārt jums, it kā jūs redzētu to visu pirmo reizi. Negroziet galvu, mainiet tikai skatiena virzienu.

Vizualizācija un vadāmā iztēle

Vizualizācija ir apzināta tēlu atsaukšana atmiņā vai iztēlošanās prātā. Vadāmās iztēles procesā mēs mēģinām vizualizēt tēlu, cenšoties izmantot visas maņas (redzes, dzirdes, ožas, taustes un garšas sajūtas).⁶ Tādējādi vizualizācijā piedzīvotais tiek iemiesots – pieredzēts ar visām sajūtām tā, ka atmiņas vai iztēles aina tiek piedzīvota tagadnes brīdī. Īpaši efektīva stresa mazināšanā ir detalizēta dabas ainavu iztēlošanās,⁷ piemēram meža, jūras un pludmales, ziedošas pļavas.

6 Hofmann, S. G. (Ed.). (2013). *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. Vol. 1. Wiley Blackwell.

7 Nguyen, J., & Brymen, E. (2018). Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>

Dariet tā:

- Atrodiet vietu, kur jūs varēsiet pabūt dažas minūtes ar savām domām.
- Aizveriet acis un ielieciet pāris dziļu elpu.
- Iztēlojieties vietu, kur jūs bijāt drošībā, pasargāts. Varbūt tā ir reāla vieta, piemēram, - no jūsu bērnības. Tā var būt arī vieta jūsu fantāzijā.
 - Pamēģiniet atcerēties, kā izskatās šī vieta, vai iztēlojieties to. Ko jūs **redzat** sev apkārt, kādas krāsas, formas, dažādas detaļas?
 - Kādas **skaņas** tur ir? Ko jūs dzirdat?
 - Kā tur **smaržo**? Nesteidzieties, pamēģiniet iztēloties, kādas smaržas tur ir.
 - Ko sajuta jūsu ķermenis, atrodoties tur? Ko **sajūtāt**, pieskaroties tur dažādiem priekšmetiem?
 - Ar kādām **garšām** saistīta šī vieta?
 - Pakavējieties tur. Tā ir jūsu drošā vieta, miera osta, kurā varēsiet atgriezties jebkad, kad jums būs nepieciešams atgūt mieru.
 - Atveriet acis un pateicieties sev par paveikto.

Līdzcietība pret sevi

Būdami ļoti paškritiski un stingri pret sevi, citiem cilvēkiem un eksistenci kopumā, mēs bieži pasliktinām savu emocionālo pašsajūtu stresa situācijās un padarām tās vēl sarežģītākas. Praktizējot līdzcietību un labvēlību pret sevi, mēs attīstām šīs prasmes, jo tās nav iedzimtas, kā arī vairojam tādu attieksmi kā siltumu un gādīgumu pret sevi un citiem. Attīstot līdzcietību pret sevi, mēs stiprinām savu iekšējo atbalsta sistēmu.^{8,9}

Situācijā, kad esat noraizējies vai satraukts:

- Pamēģiniet saprast, kādas domas jūs satrauc.
- Kāda būtu atbilde uz jūsu negatīvajām domām, ja jūs būtu patiesi līdzcietīgs pret sevi?
- Centieties izturēties pret sevi ar līdzjūtīgu gudrību, spēku, siltumu, laipnību un netiesājiet sevi.
 - Ko mans labākais draugs pateiktu man? Ko patiesi līdzjūtīga būtne teiktu man?
 - Ar kādu balsi toni man būtu jārunā, lai es sajostos pārliecināts par saviem spēkiem?

Pirms sarežģītas sarunas:

- Paņemiet nelielu pauzi, ieelpojiet un izelpojiet.
- Atcerieties, ka jebkurš cilvēks pasaulē vēlas būt laimīgs un brīvs no ciešanām.
- Un pasakiet sev: "Lai sarunas partneris ir laimīgs un vesels! Lai viņš būtu brīvs no ciešanām un no to cēloņiem!"

8 Whalley, M. G., & Kaur, H. (2020). *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty*. <https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty-en-us.pdf>

9 Gilbert, P. (2005). *Compassion. Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.

Tikai tad uzsāciet sarunu.

Ikdienai:

- Nolieciet plaukstu uz krūtīm, sirds apvidū.
- Aizveriet acis.
- Dažas reizes mierīgi ieelpojiet un izelpojiet.
- Sajūtiert siltumu, kas nāk no plaukstas.
- Pasakiet sev: "Tu esi labs, tu esi vērtīgs. Tu vari būt satraukts vai dusmīgs, tu vari piedzīvot dažādas spēcīgas emocijas. Tu vari kļūdīties. Tu esi tikai cilvēks. Labs cilvēks. Mēs tiksim galā."
- Ieelpojiet un izelpojiet.
- Atveriet acis un pateicieties sev par paveikto.

Pieņemšana un saistību apņemšanās

Ir novērots, ka cilvēkiem lielākās problēmas un ciešanas rada mēģinājums kontrolēt savas jūtas un domas. Pieņemšana nozīmē jūsu izvēli redzēt, akceptēt un izturēt gan iekšējo, gan ārējo realitāti. Savukārt saistību apņemšanās nozīmē spēt uzturēt savu uzvedību, kuras pamatā ir personiskās vērtības. Tā ir darbība, kas vērsta uz to, kas jums rūp, lai kādi būtu šķēršļi.¹⁰

Pieņemiet, ka nepatīkamas emocijas un ciešanas (gan fiziskas, gan emocionālas) ir neatņemama dzīves daļa, un mēģiniet necīnīties ar tām, bet koncentrējiet uzmanību uz to, ko jūs varētu darīt vērtīgu, tādu, kas atbilst tieši jūsu vērtībām (*sk. arī 8. nodaļā*).

- **Kas jums ir svarīgs dzīvē?** Piemēram, jūsu vissvarīgākie mērķi, uzdevumi un vērtības. Pamēģiniet iztēloties, ka jūs svinat savu 80. dzimšanas dienu. Jums apkārt ir tuvinieki un draugi, un viņi runā par jums. Viņi stāsta, ko jūs paveicāt un sasniedzāt savā dzīvē, ar ko jūs aizraujaties, kas jums bija nozīmīgs, kāds cilvēks jūs esat, kādēļ jūs esat svarīgs viņiem un kā jūs ietekmējāt viņu dzīvi. Pierakstiet to.
- **Izvēlieties tādas darbības, kuras tuvinās jums nozīmīgiem mērķiem vai vērtībām** un kuras jūs varēsiet īstenot, par spīti šķēršļiem. Piemēram, jums ir svarīga jūsu fiziskā forma, bet patlaban nav iespējas apmeklēt sporta zāli un pilnvērtīgi trenēties. Jūs varat izvēlēties veltīt 10 minūtes dienā regulārām fiziskām aktivitātēm. Sastādiet darbības plānu. Līdzīgi varat plānot arī citas ar jūsu vērtībām saistītas darbības, piemēram, būt labam vecākam vai draugam.
- **Atcerieties, ka maziem soļiem ir nozīme!** Pat vissarežģītākajos laikos jūs varat darīt kaut nedaudz, un tam būs rezultāts. Neaizmirsiet uzslavēt sevi pat par nelielu piepūli, par neatlaidību, par iecietību pret sevi, ja kaut kas neizdodas, kā ieplānots.

¹⁰ Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science.

Lai jūs varētu skaidrāk saskatīt savas vērtības un vairāk darboties saskaņā ar tām, varat izmantot 3. attēlu. Jūs varat padomāt par jūsu vērtībām vairākās dzīves jomās: darbs un izglītība, personīgā izaugsme un veselība, attiecības un atpūta. Kas jums patiešām ir būtisks? Kam jūs gribētu tērēt savu laiku? Kāds cilvēks jūs vēlaties būt? Kādas personiskās īpašības jūs vēlētos attīstīt?

Iezīmējiet sev nozīmīgās vērtības simbolu, vienlaikus novērtējot, cik lielā mērā jūs dzīvojat saskaņā ar to. Proti, jo saskanīgāk, jo tuvāk centram. Kā redzat, katra joma sadalīta četros sektoros – tās ir nedēļas. Katru nedēļu novērtējiet, kur jūs esat, un mēģiniet meklēt iespējas, lai savu dzīvi tuvinātu vērtībām, kuras jūs varēsiet īstenot, par spīti šķēršļiem.

3. attēls

Saistību apņemšanās saskaņā ar personiskajām vērtībām (pēc Hayes, 2008)



Veidojiet plānu

Izmantojot pieņemšanas-ietekmes-kontroles paņēmieni, kura autors ir Stīvens Kovejs (*Stephen Covey*), jūs varat sadalīt problēmas dažādās grupās un izvēlēties problēmu risināšanas stratēģijas.¹¹

Uzdodiet sev dažus jautājumus.

- Ja es nespēju to ietekmēt vai kontrolēt, vai varu iemācīties to **pieņemt**? Piemēram, Covid-19 izplatības ātrumu, citu cilvēku darbību un ietekmi uz ekonomiku utt.

Šīs rūpes un bažas ir ārpus jūsu kontroles un ietekmes. Centieties atlaist tās un koncentrēties uz to, ko jūs varat ietekmēt un kontrolēt.

- Ja es nespēju to kontrolēt, kā es varu to **ietekmēt**? Piemēram, savas mājas vidi, finanses, ģimeni, draugus, kolēģus utt.

Esiet reālistisks attiecībā uz rūpēm un jūsu spēju tās ietekmēt. Novērtējiet savu ietekmi skalā no 1 līdz 10 un, ja savu ietekmi novērtējāt zemāk par 5, pieņemiet to!

- Vai es spēju to **kontrolēt**? Savu uzvedību, darbības, attieksmi, izskatu, izvēles utt.

Novirziet savu laiku un enerģiju uz to, ko jūs varat kontrolēt. Tas palīdzēs mazināt trauksmi, vilšanos un nomāktību.

Varat arī izmantot piedāvāto darba lapu (sk. 1. tabulu).

1. tabula

Pieņemšanas-ietekmes-kontroles novērtēšana (pēc *Archer & Jamieson, 2020*)

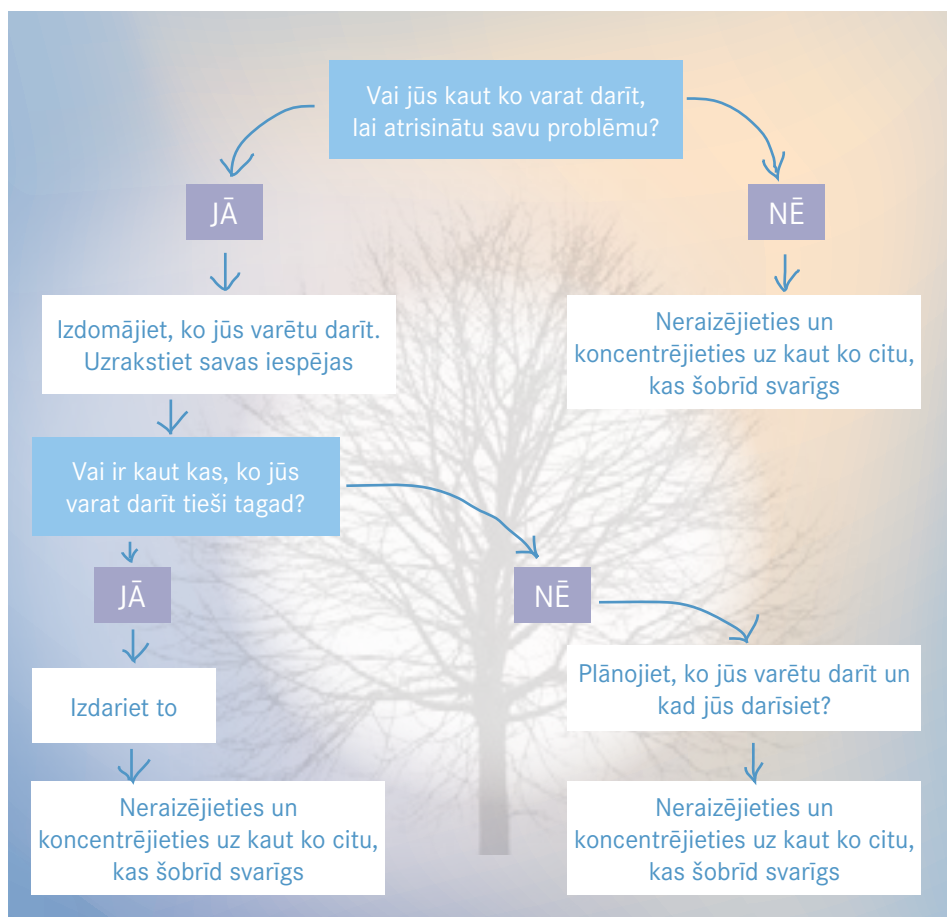
1. Ierakstiet savu problēmu		
2. Novērtējiet no 1 līdz 10, cik spējat to ietekmēt		
3. Atkarībā no novērtējuma jūsu problēma attiecas uz vienu no trim grupām		
<p>problēmas, kuras nevarat kontrolēt vai ietekmēt</p> <p>(novērtējums no 1 līdz 4)</p> <p>Piemēram, Covid-19 izplatības ātrums</p>	<p>problēmas, kuras varat ietekmēt</p> <p>(novērtējums no 5 līdz 9)</p> <p>Piemēram, tuvinieku viedoklis</p>	<p>problēmas, kuras varat kontrolēt</p> <p>(novērtējums 10)</p> <p>Piemēram, sava attieksme, uzvedība</p>
Ko darīt, uz ko koncentrēties?		
<p>Mācieties pieņemt šīs problēmas, bet koncentrējieties uz to, ko jūs varat kontrolēt!</p>	<p>Pārdomājiet, ko jūs varat ietekmēt, ko jūs varat izdarīt vispirms, un sastādiet plānu. Bet vairāk koncentrējieties uz problēmām, kuras jūs varat kontrolēt!</p>	<p>Koncentrējiet savu enerģiju šo problēmu risināšanai!</p>

¹¹ Archer, R. & Jamieson, A. (2020). The Marginal Gains Handbook. *The Career Psychologist*. <https://www.thecareerpsychologist.com/the-marginal-gains-handbook-practical-ideas-to-survive-and-thrive-in-the-age-of-coronavirus/>

Ja jūs jūtaties satraukts un jums ir grūti novērtēt savu ietekmi uz situāciju vai problēmu, mēģiniet izmantot izvēles koku (sk. 4. attēlu).

4. attēls

Izvēles koks (pēc Archer & Jamieson, 2020)



Ceru, ka šie ieteikumi būs noderīgi un palīdzēs jums uzsākt pilnveidot savas spējas regulēt stresu un pēc tam turpināt to darīt. Katrs ceļojums sākas ar pirmo soli, nebaidieties uzsākt!

Papildu avoti

Par diafragmālo elpošanu: <https://intellego.lv/b/lv/lasitava/ieelpo-pauze-izelpo-pauze>

Par progresīvo muskuļu relaksāciju: <http://www.lailasprakse.lv/kognitivi-biheiviorala-terapija/progresiva-muskulu-relaksacija>

Centra "Vivendi" relaksācijas diska ieraksti: <https://www.vivendicentrs.lv/lv/news/relaksācijas-diska-ieraksti-pieejami-bez-maksas>

Whalley, M. G., Kaur, H., 2020. *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty*. (Kā sadzīvot ar raizēm un trauksmi globālas nenoteiktības apstākļos.) <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/>

Mobilās lietotnes

Miervidi. Meditācijas līdzsvarotai dzīvei (latviešu valodā).

Covid Coach. Dažādi stresa pārvarēšanas vingrinājumi (angļu valodā).

Calm. Dažādi stresa pārvarēšanas vingrinājumi (angļu valodā).

Avoti un literatūra

Archer, R. & Jamieson, A. (2020). The Marginal Gains Handbook. *The Career Psychologist*. <https://www.thecareerpsychologist.com/the-marginal-gains-handbook-practical-ideas-to-survive-and-thrive-in-the-age-of-coronavirus/>

Gilbert, P. (2005). *Compassion. Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.

Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science.

Harvard Health Publishing. Harvard Medical school. (2020). *Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>

Hofmann, S. G. (Ed.). (2013). *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. Vol. 1. Wiley Blackwell.

Linden, W. (2005). *Stress management: From basic science to better practice*. SAGE. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452204598>

Koļesņikova, J., Sudraba, V., Deklava, L., Ļubenko, J., Majore-Dūšele, I., & Regzdiņa, L. (2016). Stress, tā pārvarēšana un veselība. No K. Mārtinsone un V. Sudraba (red.). *Veselības psiholoģija*. Rīgas Stradiņa universitāte.

Nguyen, J., & Brymen, E. (2018). Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in Psychology*. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>

Whalley, M. G., & Kaur, H. (2020). *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty*. https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_en-us.pdf

World Health Organization. (2020). *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*. <https://www.who.int/news/item/01-06-2020-basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders>

World Health Organization. (2020). *Mental health and COVID-19*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>



Indra Majore-Dūšele

Indra Majore-Dūše

Esmu sertificēta psiholoģe kliniskās un veselības psiholoģijas profesionālās darbības jomā, sertificēta deju un kustību terapeite un supervizore, kas savu darba slodzi daļa, strādājot ar klientiem / pacientiem centrā "Miervidi" un izglītojot topošos mākslas terapeitus, veselības psihologus un supervizorus Rīgas Stradiņa universitātē. Esmu laulībā ar savu vīru Sandi gandrīz 20 gadu, mums ir trīs pusaudžu bērni, un es vienmēr esmu intensīvi strādājusi savā profesijā.

Apzinātības prakse jau vairāk nekā 20 gadu ir bijusi manas dzīves daļa, iekšējs atbalsta punkts, kur pieturēties, lai pēc iespējas līdzsvaroti izstūrētu cauri gan ikdienas grūtībām, gan arī lielākām dzīves piedāvātajām krīzēm. Vispirms apzinātība atbalstīja mani ikdienas dzīvē, bet tad pakāpeniski caurda arī profesionālo darbību. Centrā "Miervidi" kopā ar Sandi piedāvājam klasisku astoņas nedēļas ilgu apzinātības prakses pamatkursu un esam izveidojuši mobilo aplikāciju "Miervidi", kas palīdz patstāvīgi apgūt un izmantot apzinātības prakses instrumentus. Rīgas Stradiņa universitātē es šobrīd izstrādāju promocijas darbu par apzinātības prakses un deju un kustību terapijas iespējām palīdzēt pacientiem ar hroniskām sāpēm.

Indra Majore-Dūšele

Apzinātība un līdzjūtība pret sevi

Apzinātība (angl. *mindfulness*) ir klātbūtnes stāvoklis, kurā jūs ar savu uzmanību un nevērtējošu attieksmi pilnīgi piedzīvojat vietu un brīdi, kurā atrodaties.¹ Apzinātībai pretējs stāvoklis ir “autopilots”, kad jūs automātiski darāt savas ikdienas darbības, vienlaikus analizējot pagātnes situācijas vai savā prātā izspēlējot nākotnes situācijas. Ja jūs vēlaties radīt kādas pozitīvas izmaiņas savā dzīvē, attīstīt veselīgākus paradumus vai kaut ko jaunu iemācīties – apzinātība ir absolūti nepieciešama, jo, tikai skaidri pamanot ko un kā jūs darāt, jums parādās izvēles iespējas mēģināt rīkoties prasmīgāk.

Apzinātības prakse ir vingrinājumu kopums, kas sastāv gan no meditācijām (vingrinājumiem uzmanības īpašību un prasmas attīstīšanai), gan arī apzinātām ikdienas darbībām (piemēram, trauku mazgāšanas, zobu tīrīšanas) un kustību vingrinājumiem (piemēram, jogas vai apzinātām pastaigām). Apzinātības prakse palīdz veiksmīgi tikt galā ar stresa, trauksmes un nomāktības stāvokļiem, kā arī uzlabo koncentrēšanās spējas, mācību un darba produktivitāti.²

Šajā brīdī

Pievērsiet uzmanību sava ķermeņa novietojumam. Kā jūs esat šobrīd iekārtojies, lasot šo grāmatu? Ar pētniecisku un labvēlīgu interesi pavērojiet, kāda ir sajūta, ka ķermenis atbalstās pret citām virsmām (krēslu, dīvānu utt.) – kādas sajūtas ir plecos, rokās, mugurā un kājās? Kādas sajūtas rada elpas kustība ķermenī? Mēģiniet sajust savu ķermeni, nevis domājiet par to. Kādu brīdi jūtiat un vērojiet savas elpas radītās kustības ķermenī – ļaujiet sev piedzīvot, ka nekas cits šobrīd nav jādara...

1 Piemēram, Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

2 Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. New Harbinger Publications.

1. attēls

Apzinātības brīdis

Ieelpojiet dziļāk – izelpojiet – atļaujiet sev atslābināties

Apskaties apkārt.
Kādas krāsas jūs varat ieraudzīt?
Kā jūs raksturotu gaismu,
ko redzat?

Ieklausieties skaņās.
Kādas skaņas jūs dzirdat tuvumā?
Kādas tālākas skaņas jūs dzirdat?

Pievērsiet uzmanību smaržai.
Ko ir iespējams
sasmaržot?

Pievērsiet uzmanību garšai.
Vai ir kāda garšas sajūta
uz mēles?

Sajūtiēt savu ķermeni.
Kādas ir sajūtas uz ādas?
Kādas sajūtas ir ķermenī?

Pievērsiet uzmanību elpai.
Kur ķermenī jūs vislabāk jūtat
elpas kustību?

Elpojiet dabiski.
Vērojiet ieelpas un izelpas ciklu ķermenī.
Pieskaitiet 10 ieelpu un izelpu.
Ja jūsu uzmanība novirzās – sāciet pieskaitīt no jauna.

Kultivēt prasmīgu attieksmi

Attieksme ir subjektīvs pozitīvs vai negatīvs novērtējums, ko cilvēks sniedz attiecībā uz cilvēkiem, objektiem, notikumiem, aktivitātēm un idejām.³

Apzinātības prakses kontekstā tiek runāts par prasmīgām vs. neprasmīgām attieksmēm. Prasmīga attieksme atšķirībā no neprasmīgas rada līdzsvarotu un patīkamu emocionālo stāvokli, tātad pozitīvi ietekmē to, kā mēs jūtamies, ko domājam un darām.⁴ Mums katram ir pieredze, ka ilgstoši piedzīvot skaudību un greisirdību ir daudz nepatīkamāk nekā, piemēram, pateicību un laipnību. Mūsu automātiskā reakcija stresa situācijās, *sk. arī 6. nodaļā*, ir negativitātes iekrāsota – uzbrukt, bēgt vai sastingt –, kas emocionāli izpaužas kā bailes, trauksme, nemiers vai nomāktība, *sk. arī 8. nodaļā*.

Taču, ilgāku laika periodu atrodoties šādās stresa izraisītās reakcijās, tiek sekmēta dažādu veselības traucējumu rašanās, jo organismā nenotiek atjaunošanās procesi.⁵ Tātad, lai stresa situācijās attīstītu attieksmi, kas ilgtermiņā palīdz veiksmīgāk pielāgoties situācijai, ir jāpieliek **apzināta piepūle**. Prasmīgas attieksmes, kas palīdz līdzsvarot nepatīkamus emocionālus stāvokļus ir, piemēram, pateicība, līdzjūtība, dāsnums un pieņemšana.

Pateicība – uzmanības pievēršana un novērtējums visiem pozitīvajiem dzīves aspektiem, kas palīdz nekoncentrēties uz to pieredzi, kad nenotiek vēlamais.

Līdzjūtība pret sevi – sevis pieņemšana ar laipnu un labvēlīgu attieksmi pretēji paškritikai, sevis noniecināšanai un prasīgumam. Tā ir vēršanās pie sevis ar draudzīgumu un labvēlību tā, kā mēs izturamies pret sirsniņiem, labiem draugiem.

Dāsnums – prieks, ko mēs gūstam, daloties un dodot citiem.

Pieņemšana – atļaut lietām un notikumiem būt tādiem, kādi tie ir. Tā nav pasivitāte, bet atvērta un labvēlīga attieksme pret pieredzi. Kad mēs pretojamies lietām, pār ko mums nav kontroles, stress un trauksme pieaug.

Vingrinājumi prasmīgu attieksmju attīstīšanai.

1. Pateicībai.

Vakarā pirms aizmigšanas atrodiet 10 lietu, par ko jūs varat būt pateicīgi, kas jums ir, pieder vai uz ko esat spējīgi. Tās var būt lietas, par kurām ir viegli būt pateicīgiem (ka esat vesels, ka ir darbs vai ir labas attiecības), un arī lietas, kuras uztveram kā pašsaprotamas (ka elpojat, esat paēdis, ir jumts virs galvas). Ja iespējams, mēģiniet izjust un piedzīvot pateicību, bet, ja tas neizdodas, – nekās, turpiniet meklēt un uzskaitīt lietas jūsu dzīvē, par ko varat būt pateicīgi. Dariet to katru vakaru.

3 Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 27–58. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.27>

4 Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

5 Mārtinsons, K., Sudraba, V. (red.). (2016). *Veselības psiholoģija*. Rīgas Stradiņa universitāte.

Šodien esmu pateicīgs/-a:

2. Līdzjutībai pret sevi.

Padomājiet par situāciju (reālu vai iztēlotu), kad jūs tuvam draugam ir nepieciešams atbalsts. Izveidojiet sarakstu ar frāzēm, kuras jūs teiktu, lai sniegtu viņam atbalstu.

Kad jūtaties nomākts vai satraukts, nolasiet šīs frāzes pats sev tādā intonācijā, kā jūs to teiktu tuvam draugam. Pierakstiet savas izjūtas un atklāsmes pēc šī vingrinājuma.

3. Dāsnumam.

Padomājiet par cilvēkiem, par kuriem jūs zināt, ka viņiem nepieciešama palīdzība. Piezvaniet, uzrakstiet atbalstošu e-pastu, esiet pieejams vai sniedziet palīdzīgu roku. Pa-veiciet kādu nelielu darbu arī kāda nepazīstama cilvēka labā. Piedzivojiet došanas prieku! Uzrakstiet dažas lietas, ko jūs uzskatāt par dāsnuma izpausmi.

Uzrakstiet, ko un kam jūs varētu paveikt, kas jums pašam sagādātu došanas prieku.

4. Pieņemšanai.

Kad jūtaties satraukts vai nomākts, veltiet laiku, lai aprakstītu savu pieredzi. Kādas sajūtas jūs pamanāt savā ķermenī?

Kādas emocijas / jūtas jūs spējat novērot un nosaukt?

Kādas ir jūsu domas?

Mēģiniet ļaut sev skaidri redzēt un piedzīvot to, kā šajā brīdī ir (pat tad, ja tas ir nepatīkami), nevis koncentrējieties uz to, kā jūs vēlētos, lai ir.

Šajā brīdī ir:

Mēģiniet “paņemt pretī” šo pieredzi – tā tagad ir.

Ja / kad kļūst par grūtu – vērsieties pie sevis ar laipnību un labvēlību (sk. punktu Līdzjūtībai).

Veiciet šo vingrinājumu arī patīkamas pieredzes brīžos un pieņemiet šo pieredzi ar pateicību!

Kad mācījos meditāciju, viena no būtiskākajām atklāsmēm bija saistīta ar izpratni par pārdzīvojumu pārejošo dabu. Mans skolotājs Ajahns Viradhammo teica: “Kad jūtaties slikti, piedzīvojat emocionālu vai fizisku diskomfortu un grūtības – esiet pacietīgi... jo tas pāries. Kad jūtaties labi, priecīgi, pacilāti – esiet pateicīgi... jo arī tas pāries. Vienīgais, kas ir pastāvīgs, ir apziņa.”

Lai jums izdodas ikdienā ieviest apzinātības brīžus un atpūtas pauzes, kaut vai dažas minūtes dienā vērst uzmanību uz sevi, lai ar laipnību un iejūtību pats sev pajautātu – kā man šobrīd ir? Un tad ieelpojiet mazliet dziļāk – izelpojiet un ļaujiet sev atslābināties...

Esiet iekšēji aktīvi un izmantojiet šajā grāmatā un arī citur pieejamos resursus savā labā!

Papildu avoti

Nefa, K. (2014). *Līdzjūtība pret sevi. Nenosodi sevi un atbrīvojies no nedrošības*. Avots.
Hasson, G. (2015). *Mindfulness pocketbook. Little exercises for a calmer life*. Capstone.

Mobilās lietotnes

Miervidi (latviešu valodā).

Headspace (angļu valodā).

Calm (angļu valodā).

Avoti un literatūra

Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 27–58. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.27>

Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. New Harbinger Publications.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Mārtinsone, K., Sudraba, V. (red.). (2016). *Veselības psiholoģija*. Rīgas Stradiņa universitāte.



Inese Paiča

Inese Paiča

Esmu sertificēta mūzikas terapeite Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrā, lektore Rīgas Stradiņa universitātē, sertificēta supervizore. Arī profesionāla ērģelniece un klavierspēles skolotāja.

Emociju regulācijas tēma man šķiet ļoti interesanta jau vairākus gadus. Strādājot par mūzikas terapeiti Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā, satieku ļoti daudzus cilvēkus, kuriem ir grūti savas emocijas atpazīt, pieņemt un veidā izpaust, kuri no emocijām baidās un tāpēc cenšas tās labāk nejust (apspiest, izvairīties). Mūzikas terapija, tāpat kā citas mākslu terapijas specializācijas, piedāvā lieliskas metodes, kā strādāt ar emocijām drošā un radošā veidā. Esmu novērojusi, ka cilvēkiem ir svarīgi mācīties sevī notiekošos emocionālos procesus arī saprast, tādā veidā iegūstot lielāku skaidrību un motivāciju pilnveidoties. Katram ir iespējams apgūt vienkāršas, bet palīdzošas tehnikas, galvenais ir tās praktizēt ikdienā.

Man pašai emocionāli grūtos brīžos vislabāk palīdz uzmanības pārslēgšana no vienas aktivitātes uz citu – ar nosacījumu, ka tā ir aktivitāte, kas netiek darīta automātiski, bet gan apzināti. Bieži muzicēju, mācos jaunus skaņdarbus vai daudz lasu par tēmām, kas nav saistītas ar darbu. Jau dažus gadus savā dārzā audzēju ārstniecības augus, ko pēc tam pareizi novācu, apstrādāju un kombinēju dažādās tējās, kam, starp citu, piemīt jūtama ietekme uz emocijām. Pavisam ikdienišķās situācijās un sarunās emocijas līdzsvarot palīdz arī citi cilvēki – ģimene, labi kolēģi un draugi.

Inese Paiča

Emociju regulācija

Emocijas cilvēku dzīvei piešķir krāsas, tomēr tās mēdz būt arī sarežģītas, sāpīgas un biedējošas. Covid-19 pandēmijas laika neparedzami un nekontrolējami apstākļi pastiprinājuši vairākas negatīvās emocijas – bailes, dusmas, skumjas, bezcerību, izmisumu. Cilvēkos ir pieaugusi trauksme un depresija.¹ Lai gan mēs nekad nevarēsim pilnībā kontrolēt visas savas emocijas, tomēr daudz varam darīt, lai ietekmētu to, kā jūtamies. Mēs varam iemācīties savas dzīves sāpīgās un nepatīkamās emocijas samazināt, kļūt līdzsvarotāki, vairāk priecāties, un tādējādi saglabāt savu psihisko stabilitāti.

Prasmes, kuras ļauj mums vadīt un virzīt savas emocijas, sauc par emociju regulācijas prasmēm, un katram ir iespējams vairākas no tām apgūt. Emociju regulācijas prasmes var noderēt jebkuram, bet jo īpaši tiem, kuri saskaras ar garastāvokļa svārstībām. Ir ļoti svarīgi saprast, ka negatīvas vai sāpīgas emocijas pēc savas būtības nav sliktas. Tā vietā, lai no šādu emociju piedzīvošanas izvairītos vai tās noliegtu, veselīgāk būtu visas savas emocijas uzdrošināties pieņemt kā daļu no cilvēcīgas dzīves.

Emociju regulāciju var aprakstīt kā daudzdimensionālu procesu, kurš norit ne tikai emocionālā, bet arī kognitīvā, uzvedības, fizioloģiskā un attieksmes līmenī. Proti, emociju regulācija ir emocionālās pieredzes apzināšanās, izprašana un pieņemšana, spēja apvaldīt impulsīvu uzvedību, kad tiek piedzīvotas nevēlamas emocijas, spēja elastīgi lietot situācijai piemērotas emociju regulēšanas prasmes (stratēģijas), lai ietekmētu emocionālo reakciju intensitāti un/vai ilgumu un sasniegtu sev nozīmīgu mērķi, kā arī gatavība piedzīvot negatīvas emocijas kā daļu no jēgpilnas dzīves.²

Starp vairākiem teorētiskajiem emociju regulācijas modeļiem pašpalīdzības iespēju kontekstā būtu pieminams vācu psihoterapeitu un psihologu izstrādātais Adaptīvās emociju regulācijas modelis (angl. *The Adaptive Coping with Emotions Model*; ACE), kas ir “no situācijas atkarīga septiņu emociju regulācijas prasmju mijiedarbība”³. Rūpīgi izvērtējot daudzu pētnieku aprakstītās neveiksmīgās emociju regulācijas prasmes,⁴ autori savu modeli apzināti veidojuši, koncentrējoties uz adaptīvām jeb palīdzošām prasmēm, kuras uzlabojot var nozīmīgi ietekmēt cilvēka psihisko veselību, mazināt depresijas simptomus, apgūt prasmes tolerēt distresu.

1 Low, R. S., Overall, N., Chang, V., & Henderson, A. M. (2020). *Emotion Regulation and Psychological and Physical Health during a Nationwide COVID-19 Lockdown*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pkncy>

2 Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

3 Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). In *Affect regulation training* (pp. 19–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3

4 Disfunkcionālas emociju regulācijas prasmes ir emocionālās reakcijas apspiešana, izvairīšanās, ruminācija jeb domu malšana, sevis nepamatota vainošana u. c.

Adaptīvās emociju regulācijas prasmes⁵ ir

- jūtu un ķermeņa sajūtu apzināta apzināšanās (angl. *conscious awareness*);
- identificēšana un nosaukšana vārdā (angl. *identifying & labeling*);
- izpratne un skaidrība par to, kādi cēloņi izraisa un uztur noteiktu emocionālo stāvokli (angl. *understanding*);
- spēja aktīvi mainīt nevēlamās emocijas intensitāti vai ilgumu (angl. *modification*);
- spēja izturēt un pieņemt nevēlamas emocijas, ja tās mainīt nav iespējams (angl. *acceptance & tolerance*);
- gatavība konfrontēties ar nevēlamām emocijām, kad tas nepieciešams svarīga mērķa sasniegšanai (angl. *readiness to confront*);
- efektīvs sevis atbalsts stresa situācijās (angl. *effective self-support*).

Emociju regulācijas pamatu pamats ir vērigums pret sevi un savu emociju apzināšanās. Tas sākas ar uzmanības pievēršanu savai jūtu un sajūtu pasaulei. Iekšējs vai ārējs notikums izraisa subjektīvu pieredzi (emocijas vai jūtas). Ar emocijām ir saistītas fizioloģiskas izmaiņas ķermenī (piemēram, paātrinās pulss, saspringst muskuļi), pēc kurām sākas kognitīvas reakcijas (domas) un uzvedība (izvairīšanās, fiziska darbība, emociju izpaušana). Parasti emociju regulācija notiek neapzināti un automātiski tik ilgi, kamēr piedzīvotās jūtas ietilpst komforta zonā. Lai ietekmētu intensīvas, nepatīkamas, grūti izturamas emocijas, nākas rīkoties apzināti (analizēt, izprast, risināt), taču to nevar pietiekami veiksmīgi izdarīt, ja trūkst spējas savas emocijas un to izraisītās ķermeniskās reakcijas apzināties.⁶

Nākamais solis pēc apzināšanās ir jūtu nosaukšana vārdā, tātad – atrast piedzīvotajām emocijām piemērotu semantisko apzīmējumu. Piešķirot emocijām vārdu (piemēram, dusmas), kļūst skaidrāka to funkcija (aktivizēt, aizsargāt, cīnīties), potenciālais risks (agresija, var nodarīt otram pāri), ieguvumi (enerģija darbībai, palīdz sasniegt mērķi), regulācijas paņēmieni (relaksācija, pārvērtēšana (angl. *reappraisal*)). Nosaucot emocijas vārdā, mēs spējam labāk izprast arī citus un veiksmīgāk komunicēt ar līdzcilvēkiem.

Izpratne un skaidrība par to, kādi iekšēji vai ārēji apstākļi izraisa un uztur noteiktas emocijas, palīdz ne tikai šos izraisītājus ietekmēt, bet arī izvērtēt, vai konkrētās emocijas šajā brīdī var mainīt. Reizēm šķietami parasti un sadzīviski apstākļi izraisa un uztur virkni nevēlamu emociju. Pie izplatītākajiem ārējiem apstākļiem var minēt paaugstinātu stresu darbā, apkārtējo kritisku attieksmi, sliktu uzturu, miega problēmas, stimulējošu vai toksisku vielu lietošanu, mazkustīgumu. Iekšējie faktori, kuri izraisa un uztur negatīvas emocijas, ir raizes, paškritika, ruminācija, prokrastinācija.

Patiesi izprotot situāciju, cilvēks apzināti spēj aktīvi mainīt (modificēt) nevēlamo emociju ilgumu un intensitāti adaptīvā veidā. Pretēji disfunkcionāliem paņēmieniem (piemēram, nespējot emocijas izturēt, kāds mēdz apreibināties ar alkoholu), emociju modifikācija adaptīvā veidā paredz praktizēt tādas stratēģijas, kurām nav nevēlamu seku

5 Adaptīvo emociju regulācijas prasmju vizuālu shēmu sk. Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). In *Affect regulation training* (pp. 19–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3

6 Adaptīvo emociju regulācijas prasmju aprakstam šeit un turpmāk izmantoti divi avoti: 1) Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). In *Affect regulation training* (pp. 19–29). Springer; 2) Irons, C. (2019). *The compassionate mind approach to difficult emotions using compassion focused therapy*. Robinson.

(piemēram, sportot, meditēt, nodarboties ar hobijiem). Ir izpētīts, ka nodarbošanās ar jebkura veida radošām aktivitātēm palīdz ne tikai piedzīvot pozitīvas emocijas, bet tā ir arī efektīvs veids, kā adaptīvi regulēt emocijas, izmantojot tādas stratēģijas kā uzmanības pārvirze, sevis nomierināšana, iedrošināšana, kognitīva pārvērtēšana, problēmas risināšana.⁷

Ja emociju modifikācija kādu iemeslu dēļ nav iespējama, izpratne un skaidrība palīdz īstenot pieņemšanu un izturēšanu. Cilvēkiem ir raksturīga tendence iestrēgt negatīvā pārdzīvojumā, vēl un vēlreiz to atcerēties. Pēc savas būtības patiesa pieņemšana nenozīmē ciest un mocīties, bet gan sāpīgās jūtas palaist vaļā. Pieņemt to, ka mēs jūtam emocijas, kuras īstenībā negribētu just, ir pirmais solis, lai tās palaistu vaļā. Kad mēs pieņemam, ka ciešam, tad pārstājam no šīm smagajām jūtām bēgt prom un drosmīgi ieskatāmies tām sejā. Iespējams, tad pamanām, ka iepriekšējais priekšstats par to, ka emocijas ir kaut kas tik spēcīgs, ka var mūs iznīcināt, nemaz neatbilst patiesībai. Pieņemot grūtās emocijas, tās ar laiku zaudē savu spēku, bet bēgot, izvairoties, apspiežot, noliedzot vai iestrēgstot emocijas kļūst arvien ilgstošākas un intensīvākas.

Lai sasniegtu sev svarīgus mērķus, agrāk vai vēlāk nākas saskarties ar situācijām, kuras neizbēgami izraisa nevēlamas emocijas (piemēram, bailes no eksāmena, kaunu no izgāšanās). Tie cilvēki, kuriem ir grūtības izturēt negatīvas emocijas, cenšas no šādām konfrontējošām situācijām izvairīties. Gatavība tomēr iet uz savu nosprausto mērķi, pat ja tāpēc jūtamies nobijušies, satraukti vai nelaimīgi, trenē un stiprina emociju regulācijas kapacitāti un pašefektivitāti.

Spēja nodrošināt sev efektīvu atbalstu stresa situācijās ir viena no centrālajām adaptīvajām emociju regulācijas prasmēm. To veido trīs sastāvdaļas: līdzjūtība pret sevi, spēja sevi nomierināt un iedrošināt un aktīvs "paškoučings" (angl. *self-coaching*).

Ir dabiski just līdzjūtību pret kādu, kuru milam. Šādu attieksmi ir vērtīgi mācīties izjust arī pret to savu "es" daļu, kura cieš. Tā ir attieksme, kura nevis vērtē un kritizē, bet ir empātiska un laipna. Līdzjūtība pret sevi palīdz izturēt un pieņemt sāpīgās emocijas un reizē iedrošina censties savu "es" daļu, kura cieš, nomierināt un atbalstīt. Sevis nomierināšanu un iedrošināšanu var raksturot kā draudzīgu, siltu un laipnu iekšējo sarunu, kura vērsta uz situācijas un emociju empātisku pieņemšanu, piedāvā atbalstu un atgādina iepriekšējās veiksmīgās pagātnes pieredzes, kad ir izdevies tikt galā ar grūtajām emocijām. Koncentrēšanās uz sevis nomierināšanu un iedrošināšanu parasti ietekmē noskaņojumu, rada motivāciju un enerģiju darbībai. Lai labāk izprastu, ko nozīmē aktīvs "paškoučings", var iztēloties, ka mūsos ir ne tikai "es" daļa, kura cieš un pārdzīvo, bet arī novērojošais "es", kurš ir mazliet distancējies, spēj situāciju redzēt citā perspektīvā un virza uz rīcību, lēmumu pieņemšanu un risinājumu.

Turpinājumā tiek piedāvātas dažas vienkāršas pašpalīdzības tehnikas, kas vērstas uz konkrētu emociju regulācijas prasmju attīstīšanu.

7 Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLoS one*, 14(2), e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362> Pētījumam ir pievienota aptauja angļu valodā, lai katrs pats varētu sevi izvērtēt un noskaidrot, kādas emociju regulācijas stratēģijas tiek izmantotas, nodarbojoties ar iecienītajām radošajām aktivitātēm.

Emociju apzināšanās, nosaukšana vārdā⁸

Izvēlieties vienu patīkamu vai nepatīkamu emociju, ko piedzīvojat tieši tagad vai nesenā pagātnē. Pievērsiet uzmanību, lai emociju vietā neapprakstāt situāciju vai savu uzvedību. Piemēram, ja piedzīvots strīds ar dzīvesbiedru, kura laikā kļūvat agresīvs, sākt kliegt, tā nebūs emocija, bet gan situācija un uzvedība. Emocijas šajā gadījumā varētu būt dusmas, izmisums, bezpalīdzība, aizvainojums. Ja saņemāt dāvanu, tad emocijas varētu būt ļoti dažādas atkarībā no tā, vai dāvana ir gaidīta un vēlama (pārsteigums, prieks) vai saņemta negaidīti un nepiemērotā brīdī (dusmas).

Uzrakstiet emocijas nosaukumu uz baltas papīra lapas. Tad iztēlojieties un uzzīmējiet, kāda šī emocija varētu izskatīties; tas var būt arī tikai simbols. Tad padomājiet, kāda varētu būt skaņa, kas šo emociju izsaka. Vai varbūt tā ir kāda konkrēta dziesma? Uzrakstiet blakus zīmējumam. Tad padomājiet, ko gribas darīt, jūtot šo emociju. (Bēgt? Ietīties segā? Cīnīties? No prieka lēkāt?) Tālāk aprakstiet emocijas intensitāti skalā no 1 līdz 10 un papildiniet to, lietojot metaforas ("likās, ka kājas kļuvas kā no vates", "jutos kā ezītis miglā"). Visbeidzot dažos teikumos aprakstiet savas domas, piemēram, "kad jūtos nobijies, domāju par..., kad jūtos ieinteresēts, manī raisās šādas domas...".

Uzmanības pievēršana pozitīvajam⁹

Bieži izplatīts paradums ir pievērst uzmanību negatīvajai pieredzei vai notikumiem. Tā ir tendence starp vairākām labām lietām ieraudzīt to vienīgo sliktu. Kad pamanāt, ka jūsu uzmanība atkal aizceļo uz negatīvo, tad apzināti vediet to atpakaļ pie pozitīvā. Labs treniņš ir katru dienu veltīt laiku pozitīvas pieredzes praktizēšanai, darīt to apzināti, identificēt katru tās pozitīvo aspektu un sevi pakāpeniski pieradināt. Ar katru dienu vieglāk izdosies koncentrēt uzmanību uz labo. Pozitīvas pieredzes praktizēšanai nevajag daudz, tās var būt pastaigas dabā, iemīļotās mūzikas klausīšanās ar iedziļināšanos patīkamās emocijās, ēdiena gatavošana un pasniegšana, palīdzēšana kādam, kam klājas grūti, pilsētas vai rajona izpētīšana. Iekļaujot savā dienas režīmā vienas vai vairāku pozitīvo pieredžu praktizēšanu, attīstīsiet spēju viegli pamanīt labo sev visapkārt, kā arī vairosiet savas patīkamās un vēlamās emocijas.

Dienas beigās veltiet mirkli laika, lai pārdomātu un uzrakstītu piedzīvoto.

⁸ Tehnika adaptēta pēc McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. 2nd edition. New Harbinger Publications.

⁹ Tehnika aprakstīta interneta vietnē <https://positivepsychology.com>, kur var atrast vēl citas vienkāršas pašpalīdzības tehnikas emociju regulācijas uzlabošanai.

Pozitīvais notikums:

Es jutos:

Emociju intensitāte (1-10):

Elpošanas vingrinājums sevis nomierināšanai

Atrodiet klusu un mierīgu vietu, apsēdieties stabili, bez saspringuma. Ja jūtaties komfortabli, varat aizvērt acis. Ielpojiet un izelpojiet, vērsiet savu uzmanību uz elpu un mierīgi to novērojiet. Ja uzmanība aizklist prom, maigi virziet to atpakaļ pie elpas. Pamazām sāciet elpot lēnāk un dziļāk, nekā ierasts, tomēr tikai tā, lai ķermenis justos komfortabli. Atrodiet savu nomierinošo elpošanas ritmu, tad sāciet skaitīt.

Elpošanas cikls varētu būt, piemēram, šāds:

	1. cikls 3x	2. cikls 3x	3. cikls 3x
Ielpojiet	1-2	1-2-3	1-2-3-4
Aizturiet elpu	1	1	1
Izelpojiet	1-2	1-2-3	1-2-3-4
Aizturiet elpu	1	1	1

Izvairieties elpot saraustīti vai asi, atrodiet savu mierīgo elpas ritmu, tādu, kas ir patīkams. Sākumā pietiek ar piecu minūšu treniņu, bet vēlāk vingrinājuma laiku pagariniet (katru ciklu atkārtojot vairākas reizes).

Emociju modifikācijas tehnika “Pretējā uzvedība”¹²

Ar emocijām bieži ir saistīta noteikta uzvedība. Piemēram, kad jūtamies skumji, kļūstam klusāki un meklējam iespēju būt vienatnē. Kad jūtamies aizkaitināti, varam kļūt agresīvi vai gribam otram pateikt ko dzelīgu. Sajūtas ķermenī, ko izraisa emocijas, bieži vada mūsu uzvedību. Apzināti darot pretējo, var mainīt emociju. Kad jūtaties skumji un gribas norobežoties, tā vietā parunājieties ar labu draugu. Kad gribas pateikt kaut ko nepatīkamu kolēģim, kurš kaitina, tā vietā dziļi ieelpojiet un pamēģiniet pateikt laipnu komplimentu. Veltiet laiku, lai atpazītu sev tipisko uzvedību noteiktos emocionālajos stāvokļos, un izdomājiet, kā varētu rīkoties pretēji. Rakstīšana palīdz labāk noformulēt domas.

1. Izvēlieties kādu nesen piedzīvotu nepatīkamu vai sāpīgu emocionālu pieredzi, kuru gribētu mainīt. It īpaši tādā gadījumā, ja jūtas ir pārāk intensīvas vai ilgstošas un īsti neatbilst faktiem.

Emocija _____ Intensitāte(1–10) _____

2. Notikums, kas izraisīja emocijas (*kad, kur, kas, kurš, kā*).

3. Detalizēti aprakstiet, kāda bija jūsu ķermeņa valoda, mīmika, poza, žesti.

4. Kādas bija domas?

5. Ko darījāt vai ko gribējāt darīt? (Jūsu uzvedība.)

6. Uzrakstiet, kāda būs jūsu pretējā uzvedība.

¹² Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. 2nd ed. The Guilford Press.

Otrajā tabulā sniegti daži piemēri, kāda varētu būt pretējā uzvedība noteiktu emociju gadījumā. Atcerieties, ka emocijas mainīšanās nepieciešams iesaistīt arī domas un ķermeni, ne tikai rīcību.

2. tabula

Emocija	Uzvedība	Pretējā uzvedība
Noskumis (nomākts, vientuļš)	Norobežošanās, izolēšanās, izvairīšanās	<ul style="list-style-type: none"> • Pievērsiet uzmanību apkārtējai videi “šeit un tagad”, ievērojiet detaļas, trenējiet apzinātību • Iesaistieties patīkamās, pozitīvas emocijas izraisošās aktivitātēs • Izvairieties no izvairīšanās • Dariet lietas, kas ļauj jums justies drošam, pārliecinātam un kompetentam • Mainiet ķermeņa pozu (iztaisnojiet muguru, plecus) • Izkustieties (pastaiga, deja, vingrošana) • Jūsu piemērs:
Dusmīgs (pikts, aizkaitināts, naidīgs)	Uzbrukums, aizstāvēšanās	<ul style="list-style-type: none"> • Paņemiet pauzi, ieelpojiet lēni un dziļi • Mierīgi izvairieties no personas, kura izraisa dusmas • Esiet laipni, pasakiet kādu komplimentu • Mēģiniet iztēloties situāciju no otras personas perspektīvas • Izmainiet ķermeņa pozu (atslābiniet krūšu, vēdera un sejas muskuļus, pasmaidiet) vai iesaistieties enerģiskās fiziskās aktivitātēs • Jūsu piemērs:
Nobijies	Izvairīšanās, aizbēgšana, sastingšana	<ul style="list-style-type: none"> • Ievāciet informāciju par bailes izraisošo situāciju, bet atgādiniet sev, ka esat drošībā! • Iesaistieties notikumos, aktivitātēs, kas izraisa jūsu nepamatotās bailes. Saticieties ar cilvēkiem, pieņemiet izaicinājumus. Dariet to vēl un vēlreiz, sākot ar mazumiņu. Pieradiniet sevi • Dariet lietas, kas ļauj justies droši un pašpārliecināti, tādējādi stiprinot izjūtu, ka tiksiet galā arī ar bailēm • Ieņemiet droša un pārliecināta cilvēka pozu (iztaisnojiet muguru, paceliet galvu un acis, elpojiet dziļi un mierīgi) • Jūsu piemērs:

Avoti un literatūra

Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). In *Affect regulation training* (pp. 19–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3

Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PloS one*, 14(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. <https://doi.org/10.1023/B:JO-BA.0000007455.08539.94>

Irons, C. (2019). *The compassionate mind approach to difficult emotions using compassion focused therapy*. Robinson.

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. 2nd ed. The Guilford Press.

Low, R. S., Overall, N., Chang, V., & Henderson, A. M. (2020). Emotion Regulation and Psychological and Physical Health during a Nationwide COVID-19 Lockdown. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pkncy>

McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. 2nd ed. New Harbinger Publications.

Vīneta Silkāne



Vineta Silkāne

Es esmu *Dr. psych., Mg. psych., Mg. math.*, asociētā profesore Vidzemes Augstskolā, pētniece Sociālo, ekonomisko un humanitāro pētījumu institūtā, sertificēta psiholoģe klīniskajā un veselības psiholoģijā, sertificēta psiholoģe-pārraudze konsultatīvajā psiholoģijā.

Mana interese par prokrastināciju un tās mazināšanu iesākās kā zinātniska interese par jautājumu, kāpēc cilvēki atliek rūpes par savu veselību. Par šo tematu esmu uzrakstījusi vairākas zinātniskas publikācijas, tostarp grāmatas nodaļu par veselības uzvedības prokrastināciju. Zināšanas par prokrastināciju man ir palīdzējušas labāk izprast savu prokrastinēšanas pieredzi, un laika gaitā esmu apguvusi un izveidojusi dažādus praktiskus paņēmienus prokrastinācijas mazināšanai. Atrodiet šajā nodaļā sev piemērotāko metodi un izmēģiniet to – pat nelielam solim var būt labi rezultāti prokrastinācijas mazināšanā.

Vīneta Silkāne

Prokrastinācijas mazināšana

Prokrastinācija¹ (angl. *procrastination*) ir apzināta personiski nozīmīgu darbu novilcināšana, neņemot vērā iespējamās negatīvās sekas.² Un šādā ziņā prokrastinācija ir iracionāla – cilvēks zina, ka darbu atlikšanai būs negatīvas materiālās vai psiholoģiskās sekas, tomēr viņš vilcinās.

Prokrastinācija rada diskomfortu. Pat ja jūtamies atviegloti brīdī, kad esam nolēmuši kaut ko darīt vēlāk, ilgtermiņā vilcināšanos pavada stress, trauksme, nomāktība, var rasties arī veselības problēmas un bieži vien ir sociālās konsekvences, piemēram, citi cilvēki var kļūt neapmierināti, ka neesam paveikuši solito, tādēļ viņu acīs kļūstam par neuzticamu cilvēku.

Dažkārt cilvēki jauc slinkumu un prokrastinēšanu. Bet slinkums un prokrastinācija nav viens un tas pats – slinkuma gadījumā cilvēks vienkārši nevēlas kaut ko darīt, nav motīvs, viņam tas nav svarīgi. Slinkums atšķirībā no prokrastinācijas nerada diskomfortu. Dažkārt cilvēki atliek darāmo, tāpēc ka, piemēram, šobrīd nav pieejami nepieciešamie resursi vai kādu citu racionālu iemeslu dēļ. To var saukt par stratēģisku atlikšanu, un parasti tā nerada nepatīkamas emocijas, tāpēc nav prokrastinācija.

Prokrastinācijas rašanos var skaidrot no vairākām perspektīvām: personības iezīmēm, motivācijas, diskontēšanas³ laikā (angl. *time discounting*) un veicamā darba raksturojuma⁴.

Prokrastinācija ir saistīta ar vairākām personības iezīmēm. Ir pierādīts, ka biežāk prokrastinē cilvēki, kuriem mazāk raksturīgs apzinīgums⁵ vai arī kuri ir trauksmaināki, impulsīvāki⁶ un kuriem ir pašregulācijas traucējumi⁷. Pašdisciplinētiem indivīdiem ir daudz vieglāk ievērot termiņus un pārvarēt nepatīkamu un grūtu uzdevumu radīto pretestību, līdz ar to pastāv mazāka iespējamība, ka viņi prokrastinēs. Cilvēki mēdz vilcināties arī tādēļ, ka baidās kļūdities vai arī ir perfekcionisti – viņi vilcinās kaut ko uzsākt, jo raizējas, ka neizdarīs pietiekami labi.

Dažkārt cilvēkiem ir grūti novērtēt šī brīža piepūles nozīmi, lai sasniegtu rezultātus nākotnē. Tāpēc diskontēšana laikā jeb tendence izvēlēties mazāku un tūlītēju ieguvumu, nevis lielāku ieguvumu tālākā nākotnē arī ir saistīta ar prokrastināciju. Piemēram, vairoties no piepūles un rūpējoties par šī brīža labsajūtu, tiek atliktas fiziskās aktivitātes. Taču ilgtermiņā, piemēram, pēc pieciem gadiem, labai veselībai būs lielāka vērtība.

1 Vārds "prokrastinācija" cēlies no latīņu valodas *pro* – uz priekšu, tālāk, turpmāk, *crastinus* – rītdiena, tas, kas attiecas uz rītdienu, *procrastinare* (darbības vārds) – atlikt līdz rītdienai.

2 Piemēram, Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

3 Diskontēšana ir ekonomikas jēdziens – tendence drīzāk izvēlēties mazāku un tūlītēju ieguvumu, nevis lielāku ieguvumu nākotnē.

4 Piemēram, Wilson, B., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. 4(1), 211–217. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>

5 T. i., zemāki apzinīguma rādītāji.

6 T. i., augstāki neirotizma rādītāji.

7 Piemēram, Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Visbeidzot, vēl viens nozīmīgs prokrastinācijas skaidrojums ir veicamā darba raksturojums.⁸ Parasti cilvēki atliek nepatīkamus, garlaicīgus, apjomīgus, grūtus vai neskaidri formulētus darbus. Tāpat svarīgi, cik veicamais darbs mums ir nozīmīgs – nesvarīgus darbus ir daudz vieglāk atlikt. Tādēļ var teikt, ka arī nepietiekama motivācija var būt skaidrojums darbu atlikšanai.

Lai arī personības iezīmes ir nozīmīgs faktors, lai saprastu, kāpēc prokrastinējam, tomēr cilvēki bieži vien pārvērtē savu spēju ietekmēt notikumu gaitu un nepietiekami novērtē apstākļus un situāciju, kas nosaka un ietekmē viņu rīcību. Otrs apsvēruma: mainīt personības iezīmes ir daudz grūtāk. Piemēram, ieteikumu “neesi perfekcionists”, visticamāk, uzreiz būs grūti īstenot, pat ja to ļoti gribētu. Tāpēc tālākie ieteikumi vilcināšanās mazināšanai būs saistīti ar to, kā mainīt apstākļus un veicamo darbu padarītu vieglāk īstenojamu.

Ko darīt?

Vispirms prokrastinēšanas uzvedību ir svarīgi pamanīt un apzināties. Dažkārt noder pārdomas par prokrastinēšanas iemesliem un cēloņiem, ieradumiem un domām, kam sekas ir prokrastinēšana.

Mērķa noteikšana

Mērķim jābūt formulētam kā rīcībai un specifiskam (konkrētam). Noteikti nederēs abstrakts, globāls, neskaidri formulēts mērķis. Labāk ir koncentrēties uz to, ko vēlaties darīt, nevis uz to, no kā vēlaties izvairīties. Padomājiet par produktīviem iemesliem, kādēļ veicat uzdevumu. Piemēram, es vēlos līdz 1. jūnijam sakārtot garāžu vai arī samaksāt rēķinus līdz katra mēneša 28. datumam.

Mērķim jābūt reālistiskam. Izvēlieties minimālu, nevis ideālu mērķi. Koncentrējieties tikai uz vienu mērķi vienlaikus. Mērķu sasniegšana un paradumu maiņa prasa laiku un pūles, tāpēc nebarojiet sevi ar nereālām cerībām, kuras nav iespējams izpildīt. Piemēram, nesoliet sev “Es nekad vairs nekavēšu”.

Izveidojiet reālistisku un skaidru rīcības plānu, kā tiks sasniegts mērķis. Cilvēkiem nereti ir grūti iztēloties, kāds būs rezultāts un cik daudz laika tas prasīs. Tas pastiprina prokrastinēšanu. Ir zināms, ka cilvēki mazāk vilcinās ar uzdevumu veikšanu, ja tie ir konkrēti, tāpēc ir vērts papūlēties un pietiekami detalizēti formulēt, kas tad isti ir jāizdara. Piemēram, ja mērķis ir iegūt maģistra grādu, tad apakšmērķis (līdz mēneša beigām) ir pabeigt maģistra darba melnrakstu, lai to varētu aizsūtīt darba vadītājam, un mikromērķis (līdz dienas beigām) ir izskatīt datus un izlasīt rezultātu nodaļu.

⁸ Piemēram, Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Laika plānošana un termiņu noteikšana

Laikus veikta plānošana nozīmē 1) iepļānot laiku konkrētam uzdevumam; 2) noteikt laiku, kad darbs tiks uzsākts, un 3) izvērtēt, cik laika prasīs katrs solis vai posms. Tomēr arī laika plānošanā gadās kļūmes – kaut vai tādēļ, ka parasti rēķināmies ar konkrētam darbam nepieciešamo laiku, bet neieplānojam no mums neatkarīgus apstākļus vai arī laiku, kas nepieciešams domāšanai. Laika plānošanā jābūt reālistiskam, tāpēc ieteikums ir izvērtēt, cik daudz laika uzdevums prasīs, un iepļānot daudz vairāk laika, nekā pirmajā brīdī šķiet, ka būs nepieciešams (*sk. arī 4. nodaļā*).

Cilvēki atlikšanu nereti mēģina kontrolēt, nosakot sev termiņus. Tomēr paša noteikti termiņi nav tik efektīvi kā ārēji kāda cita, piemēram, autoritātes vai kāda mums nozīmīga cilvēka, noteikti termiņi. Dažkārt var palīdzēt citam dots solījums, ka jūs nepieciešamo izdarīsiet paša izvēlētā termiņā.

Laika plānošanā var izmantot atgriezenisko (reverso) pieeju – sāciet ar gala termiņu un pēc tam nosakiet starptermiņus mazākām uzdevuma daļām. Piemēram, ja atskaite jāiesniedz līdz 1. aprīlim, tad līdz 29. martam jābūt uzrakstītam atskaites melnrakstam, lai paspētu to pārrunāt ar kolēģi un veikt labojumus. Savukārt tas nozīmē, ka līdz 25. martam jāapkopo dati un jāveic aprēķini.

Veicamā uzdevuma sadalīšana mazākos

Sadaliet veicamos darbus mazos un specifiskos soļos. Katru nelielo un konkrēto uzdevumu ir vieglāk īstenot nekā apjomīgu un abstrakti formulētu uzdevumu. Piemēram, tā vietā, lai domātu: “Es rakstišu ziņojumu,” sakiet sev: “Es šovakar pavadīšu trīsdesmit minūtes, lai izstrādātu plānu, rīt es pavadīšu vēl trīsdesmit minūtes, izvērtējot datus, un pēc tam nākamajā dienā stundu pavadīšu, rakstot pārskatu.” Specifiska visu veicamo soļu uzrakstīšana palīdz kaut ko nepalaist garām un skaidri redzēt darāmā apjomu. Ir nomācoši un biedējoši domāt par apjomīgiem darbiem, savukārt neliela uzdevuma pabeigšana sniedz gandarījumu un dod impulsu nākamajiem soļiem.

Šajā tabulā apvienota mērķa noteikšana, veicamā darba sadalīšana mazākos un laika iepilnāšana katram uzdevumam.

1. tabula

Efektīva laika plānošana

Prioritāte (ieteicams ņemt vērā veicamā darba svarīgumu un steidzamību)	Mērķis (līdz dienas vai nedēļas beigām – laika posmu var izvēlēties)	Uzdevuma apraksts (sadalīts konkrētos un labi pārskatāmos posmos)	Uzdevumam nepieciešamais laiks (ieteicams iepilnāot laika rezervi)	Izpildes apstiprinājums
1.		1.1. 1.2.		
2.		2.1. 2.2.		
3.		3.1. 3.2.		

Viens darbs vienā laika brīdī

Neticiet vairākuzdevumu režīma (angl. *multitasking*) mītam. Tikai daži cilvēki to spēj. Vislabāk ir koncentrēties uz vienu veicamo darbu.

“Īpašumtiesības”

Pamēģiniet piešķirt sev lielākas “īpašumtiesības” un pārformulējiet “Man vajag izdarīt...” – “Es gribu izdarīt...” vai “Esmu nolēmis izdarīt...”.

Sākt ar grūtāko vai svarīgāko

Ja vien ir iespējams, tad labāk sākt ar grūtāko vai svarīgāko. Citādi atkal pietrūks laika un spēka pašam nozīmīgākajam un nāksies to atlikt uz vēlāku laiku. Kādā pētījumā⁹ tika noskaidrots, ka prokrastinētāji labprāt vispirms veic patīkamus uzdevumus un tikai tad izvēlas nepatīkamākus uzdevumus, neprokrastinētāji – pretēji. Līdz ar to var gadīties, ka rūdīts prokrastinētājs tā arī nekad netiek līdz nepatīkamajiem uzdevumiem, jo visu laiku darāms kas cits.

Darīt tagad

Sāciet uzreiz, rīkojieties tagad – nekad nebūs pietiekami piemērots laiks darba uzsākšanai, nekad negribēsies sākt. Negaidiet iedvesmu – tā var arī neatnākt. Neļaujieties vilinājumam, ka rīt jūs varētu justies labāk, lai veiktu atlikto darbu, piemēram, daudz motivētāks, enerģiskāks u. c. Iemācieties būt aizdomīgs, ja prātā ienāk šādas domas. Tā vietā vienkārši sāciet darīt, speriet nākamo mazo soli. Mēs pārvērtējam nepatīkamu uzdevumu radītās grūtības. Līdzko sākam darīt, mainās mūsu uztvere – jūtamies daudz optimistiskāk, spējam kontrolēt situāciju. Līdzko esam sākuši, nekad nav tik slikti, kā bijām iedomājušies. Vienkārši sāciet.

Negaidiet no sevis perfektu sniegumu. Vienmēr ir nelieli darbi, ko var izdarīt, pat ja nav ideāla noskaņojuma, lai strādātu. Īstermiņa darbiem it īpaši noderīga metode ir darīt uzreiz, kad par to iedomājas. Tas atbrīvo prātu citām lietām un samazina nepieciešamību rakstīt sev atgādinājumus vai justies slikti par pēdējā brīža rīcību.

15 minūtes

Izmantojiet nākamās piecpadsmit minūtes. Piecpadsmit minūtēs ir iespējams kaut ko izdarīt. Pēc piecpadsmit minūtēm varēsiet izdomāt, vai turpināt darbu. Paveiktais dos pozitīvu impulsu darba turpināšanai.

“Nē” teikšana

Iemācieties pateikt “nē”. Neuzņemieties papildu vai nevajadzīgus darbus. Jūs drīkstat izvēlēties nereaģēt uz to, kas ir “steidzams”, lai pievērstos svarīgākajam. Piemēram, jūs varat neatbildēt uz tālruņa zvaniem, kamēr strādājat. Jums nav visu laiku jābūt pieejamam. Piezvanīsiet vēlāk, kad būsiet beidzis strādāt.

⁹ König, C. J., & Kleinmann, M. (2004). Business before pleasure: no strategy for procrastinators? *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1045–1057. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.11.013>

Citu cilvēku iesaistīšana

Vislabāk izvēlēties kādu, kuru jūs cienāt, un izstāstīt, kad plānotais darbs tiks paveikts. Cilvēkiem ir svarīgi, ko par viņiem domā viņiem nozīmīgi cilvēki. Vēl viena pieeja ir kopīgs darbs – nosakiet laiku, kurā abi strādāsiet, un pēc tam atskaitieties par paveikto. Šāda pieeja īpaši noderīga ir studentiem – piemēram, bakalaura vai maģistra darba rakstīšanas laikā izveidot atbalsta grupu, kurā studenti regulāri tiekas un stāsta par paveikto, dalās ar grūtībām.

Ja iespējams, deleģējiet veicamo darbu kādam citam. Padomājiet, vai tiešām jūs esat vienīgā persona, kas to var izdarīt?

Vienošanās ar sevi un apbalvojumi

Efektīvs paņēmieni ir sevis apbalvošana par paveiktu uzdevumu. Jūs varat vienoties ar sevi, ko darīsiet, kad darīsiet, un kāds būs apbalvojums par izdarīto.

Izmantojiet nodomu īstenošanas formulu "ja..., tad...". Piemēram: "Ja man prātā ienāks doma, ka veicamo varētu atlikt uz rītdienu, tad tik un tā izdarišu kādu nelielu daļu no nepieciešamā." Ja esat impulsīvs cilvēks, tad var palīdzēt lēmuma atlikšana, t. i., ja radīsies nodoms darīt ko citu, piemēram, tikties ar draugiem vai skatīties filmu, atlieciet šo lēmumu uz 10 minūtēm – tā var izvairīties no impulsīva lēmuma vai rīcības.

Pirmajā attēlā ir redzams piemērs tam, kā varat noslēgt vienošanos ar sevi, vienlaikus iesaistot sev kādu nozīmīgu cilvēku.

1. attēls

Vienošanās

VIENOŠANĀS

Es, _____, apsolu līdz 20__ . gada __ . _____ izdarīt
_____.

Kad to izdarišu, es sevi apbalvošu (atalgošu) _____.

Paraksts _____ Datums ____ . ____ . ____ .

Liecinieka paraksts _____ Datums ____ . ____ . ____ .

Atrunas un attaisnojumi kā signāls

Izmantojiet vilcināšanos kā signālu tam, ka varētu tuvoties prokrastinēšana. Apstājieties un pajautājiet sev: kā es jūtos, ko tas nozīmē? Novērtējiet: kādām jūtām rezultāts ir vilcināšanās un kā tas liek jums justies? Negatīvu emociju gadījumā apzinieties tās, ļaujiet sev tās izjust un tik un tā turpiniet darāmo. Mēģiniet neiesprūst ar veicamo darbu saistītajās negatīvajās emocijās un aizstāt tās ar pozitīvākām, piemēram, zinātkāri, vēlmi gūt panākumus (*sk. arī 8. nodaļā*).

Vide

Radiet sev vidi, kas atbalsta un palīdz strādāt un darboties, piemēram, šāda vide ir atbalstoši cilvēki, ne tādi, kas kritizē. Pirms Covid-19 pandēmijas bija iespējams izvēlēties darbu rosinošu vidi, piemēram, doties uz bibliotēku vai konferenču telpu, kur netiek novērsta uzmanība. Pandēmijas laikā daudziem nākas strādāt mājās, kur ir daudz grūtāk radīt darbam piemērotu vidi. Tomēr joprojām ir iespējams izslēgt telefonu, izrakstīties no sociālajiem medijiem, nestrādāt gultā u. c.

Šie nav vienīgie paņēmieni, kā mazināt prokrastināciju. Tāpat nav nepieciešams, lai jūs izmēģinātu visus šos ieteikumus, – pietiek, ja izvēlēšaties vienu vai dažus, kas ir piemēroti tieši jums. Tā kā prokrastinēšana ir saistīta ar pašregulāciju, tad svarīgs ir pietiekams miegs un atpūta. Nogurušam un izsikušam cilvēkam ir daudz grūtāk piespiest sevi rīkoties.

Metožu veidošanā izmantotā literatūra

- Burka, J. B., & Juen, L. M. (2008). *Procrastination. Why You Do It, What to Do About It Now*. Da Capo Press.
- Knaus, B. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger.
- Pychyl, T. A. (2010). *Procrastinator's Digest: a concise guide to solving the procrastination puzzle*. Xlibris Corporation.
- Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation. How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York, London, Toronto, Sydney: Harper.

Avoti un literatūra

- König, C. J., & Kleinmann, M. (2004). Business before pleasure: no strategy for procrastinators? *Personality and Individual Differences*. 37(5), 1045–1057. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.11.013>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Wilson, B., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. 4(1), 211–217. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>

Edijs Zemvaldis



Edijs Zemvaldis

Šobrīd strādāju Eiropas Sociālā fonda projekta "Bijušo ieslodzīto integrācija sabiedrībā un darba tirgū" ģimeņu atbalsta bloka koordinatora amatā, Ieslodzījuma vietu pārvaldē, Rīgā. Mana otra darba vieta ir psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centrā "Intellego", kur strādāju par psihologu (statuss – reģistrēts veselības / klīniskās un konsultatīvās psiholoģijas jomās).

Esmu ieguvis maģistra grādu profesionālajā maģistratūras programmā "Veselības psiholoģija", Rīgas Stradiņa universitātē (RSU), kā arī saņēmis RSU atzinības rakstu par izcilām zināšanām, prasmēm un kompetenci specialitātē un izciliem panākumiem pētniecībā. Pasniedzu RSU studiju kursu "Starpkultūru psiholoģija" un esmu vairāku zinātnisko darbu vadītājs. Šobrīd apgūstu arī psihoterapijas psihoorganiskās analīzes profesionālo līmeni Baltijas Psihoorganiskās analīzes centrā.

Pandēmijas laikā izdegšanu vai kādu tai raksturīgu pazīmi (piemēram, emocionālu izsīkumu) sev "pielaiķojusi" liela sabiedrības daļa. Pēdējā gada laikā bieži piedzīvota virkne apstākļu, kas var liecināt par izdegšanas risku, piemēram, regulāras izmaiņas darba veikšanas kārtībā, ierobežojumi brīvā laika pavadīšanā, neskaidrība par nākotni. Pandēmija un izdegšana bieži pat bijusi sadzirdama frāzē "Es to vairs nevaru izturēt" un līdzīgās. Jā, Covid-19 pandēmijai ir rodama saistība ar izdegšanu, bet jānorāda, ka arī pirms pandēmijas šī tēma ir bijusi bieži redzama klientu problēmu pieteikumos, izskanējusi psihologa kabinetā, kā arī plaši pētīta pētniecībā. Kas pirms pandēmijas cilvēku virzīja preti šim nepateicīgajam stāvoklim?

Mēģināju rast vismaz vienu atbildi. Atminējos vairākus personīgus notikumus un tādu it kā tos pavadošu, veicinošu frāzi: "Mums ir tikai viena dzīve, tāpēc tā ir jānodzīvo pilnīgi!" Skaidrs, ka dzīvi nevajag izniekot, bet kas ir šī pilnība (absolūts, nevainojams paraugs)? Vai pilnība vispār var būt saistāma ar izdegšanu?

Atbilde ir vienkārša: pilnību nevar un nevajag definēt, jo mūsu vērtības atšķiras. Kādam pilnvērtīgu dzīves pavadīšanu nosaka liela finansiāla kapitāla esamība, kādam – vērā ņemama akadēmiskā statusa iegūšana. Ir cilvēki, kam pilnīgi nodzīvota dzīve nozīmē lielas un spēcīgas ģimenes izveidošanu, taču netrūkst arī cilvēku, kas dzīves vērtību rod hēdonijā. Cilvēkiem ir tendence šos pilnības definējumus dažādās kapacitātēs apvienot savā dzīvē, klāt pieliekt darbu pie atbilstošas fiziskās formas vai darba dienas vakarus atvēlot papildu tālākizglītības kursiem. Mēs gribam daudz, nevēlamies palaist garām ko īpašu šajā dzīvē un neapzināti sev sakām, ka virzāties pretī ja ne pilnībai, tad noteikti kam vērtīgam. Rodas jautājums, vai, šādi virzoties aizņemtības un ambīciju pilnajā ceļā, mēs nevaram nonākt uz bīstamas takas un izdegt? Atbilde atkal ir vienkārša: varam. Kādēļ? Jo ideja par to, ka cilvēks var daudz, ir patiesa; nepatiesa ir ideja, ka cilvēks var visu.

Tāpēc gribu novēlēt, lai jums izdodas definēt savu pilnību un sekot tai, kā arī pielāgot sev un savām vērtībām atbilstošu palīdzīgo tehniku komplektu izdegšanas vai izdegšanas riska mazināšanai.

Edijs Zemvaldis

Izdegšanas profilakse

*Cilvēks var paveikt daudz,
bet cilvēks nevar un viņam nevajag paveikt visu!*

Ir tāda it kā motivējoša frāze – “Mums ir tikai viena dzīve, tāpēc tā ir jānodzīvo pilnīgi!”. Protams, dzīvi nevajag izniekot, bet rodas jautājums, kas nosaka, ka tā tiek vadīta pilnīgi? Vārds “pilnība” (absolūts, nevainojams paraugs) sabiedrībai bieži uzliek netveramu, nesaprotamu slogu. To nevar un nevajag izmērit! Tiecoties tai pretī, mēs, visdrīzāk, vienkārši izdegsim.

Mūsu vērtības atšķiras: kādam pilnvērtīgu dzīves pavadīšanu nosaka liela finansiāla kapitāla esamība, kādam – vērā ņemama akadēmiskā statusa iegūšana. Ir cilvēki, kam pilnīgi nodzīvota dzīve nozīmē lielas un spēcīgas ģimenes izveidošanu, taču netrūkst arī cilvēku, kas dzīves vērtību rod hēdonijā. Cilvēkiem ir tendence šos pilnības definējumus dažādās kapacitātēs apvienot savā dzīvē, klāt vēl pieliekt darbu pie atbilstošas fiziskās formas vai darba dienas vakarus atvēlot papildu tālākizglītības kursiem. Mēs gribam daudz, nevēlamies palaist garām ko īpašu šajā dzīvē un neapzināti sev sakām, ka virzāties pretī ja ne pilnībai, tad noteikti kam vērtīgam. Vienā brīdī šis aizņemtības un potenciāli arī neveselīgu ambīciju pilnais ceļš mūs var aizvest uz bīstamas takas. Ideja par to, ka cilvēks var daudz, ir patiesa, nepatiesa ir ideja, ka cilvēks var visu.

Saskaroties ar izdegšanu, psihologa kabinetā klients bieži vaicā, kā gūt spēkus, lai varētu turpināt virzīties uz priekšu. Bieži šim cilvēkam nav laika sev, trūkst spēka, ir miega problēmas, un viņš pieredz sev nesaprotamas emocionālas reakcijas. Rodas jautājums, vai ar vienu ūdens pudeli šim cilvēkam pietiks, lai šķērsotu tuksnesi? Tāpēc gribu ieteikt: pirms steigties sevi vai savu klientu iepazīstināt ar virkni palīdzošu tehniku, ļoti vērtīgi būtu uzdot jautājumu: “Vai esi drošs, ka tieši šīs dzīves ceļš padarīs laimīgu?”

Cilvēki paliek aizņemtāki. Tam, kādēļ tas tā ir noticis, tiek rasti cēloņi tehnoloģiju attīstībā, globalizācijā un arī informācijas laikmeta klātbūtnē. Lai cik ļoti no šiem apstākļiem mēs gribētu izvairīties, ilgstoši to īsti nevaram. Līdz ar to mūsdienās ir jāizmanto daudz spēku – psiholoģisku un fizisku; pandēmijas laikā arī papildu spēku. Šī nodaļa ir veltīta tam, kas varētu būt saistīts ar šo spēku izsīkumu, un tam, ko jūs varat darīt, kad šķiet, ka spēku vairs īsti nav.

Iespējams, jums vai cilvēkiem jums apkārt šis spēku zudums ir saistīts ar psiholoģijas un psihiatrijas profesionāļu aprindās aktuālo tēmu – izdegšanu (izdegšanas sindromu). Pirmo reizi iepriekšējā gadsimta 70. gadu vidū to aprakstīja psihologs Herberts Freidenbergers¹ un sociālā psiholoģe Kristīna Maslača². Mūsdienās izdegšanas sindroma definīcija ir atrodamā arī starptautiskajā slimību klasifikatorā (SSK-10).³

1 Freudenberg, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome, alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 12(1) 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>

2 Maslach, C. (1976). Burned Out. *Human Behavior*. 5(9), 16–22.

3 World Health Organization. (2016). International statistical classification of diseases and related health problems. 10th ed. *World Psychiatric Association (WPA)*. 15(2), 103–111. https://www.who.int/classifications/icd/ICD10Volume2_en_2010.pdf

Izdegšana ir definēta kā psiholoģisks sindroms, ko izraisa ilgstoša reakcija uz starppersonu stresa faktoriem galvenokārt darba vidē, un tas ietver trīs dimensijas.

- 1) emocionālo spēku izsīkumu: enerģijas zudums, izsīkums un nogurums;
- 2) depersonalizāciju: negatīva attieksme pret klientiem, emocionāla uzbudināmība, ideālisma zudums;
- 3) personīgu sasniegumu samazināšanos: samazināta produktivitāte, morāles pavājināšanās un nespēja tikt galā ar stresa faktoriem.⁴

Izdegšanas risku saista ar vairākām profesionālajām nozarēm, piemēram, izglītības, sociālo, veselības aprūpes nozari u. c. Tas nozīmē, ka izdegšanas sindromu visbiežāk ir pieņemts saistīt ar pastiprinātu aktivitāti savā darba vidē, bieži darbā ar klientiem.⁵ Pēdējās dekādēs šī doma turpina gūt zinātnisku apstiprinājumu, tomēr aizvien biežāk tiek pētīta ideja, ka ar izdegšanas risku var saskarties arī plašāka sabiedrība (domāts, personas bez algota darba), piemēram, jaunieši, bezdarbnieki, seniori, mājsaimnieces u. c.⁶

Sekas izdegšanas sindromam var būt ļoti nopietnas – darba spēju pasliktināšanās, stresa paaugstināšanās, fizisks izsīkums, bezmiegs, alkohola, narkotiku lietošana, ģimenes un laulības dzīves pasliktināšanās (bieži konflikti). Lai novērstu šādas psiholoģiskas problēmas, pētnieki norāda, ka ir jāsaprot faktori, kas ir saistīti ar indivīda stresa un izdegšanas pieredzi. Šiem faktoriem īpaši pievērsta uzmanību Covid-19 pandēmijas laikā.⁷

Darba jomā izdegšana saistīta ar uzņēmuma apgrozījuma samazināšanos, darbu kavēšanu (neiekļaušanos termiņos) un morāles samazināšanos.⁸ Šos trīs faktorus, protams, ir īpaši svarīgi ņemt vērā darba devējam.

Ko darīt, ja ir aizdomas par izdegšanu (izdegšanas sindromu)?

Pirmkārt, vienmēr būtu svarīgi pārliecināties, **vai aizdomas ir pamatotas**. Interneta vietnē www.healthline.com ir sniegta plaša informācija par izdegšanas sindromu. Uzdot sev tabulā esošos jautājumus, ir iespējams plašāk aizdomāties par tajā minētajiem faktoriem (sk. 1. tabulu). Varbūt kāds no izdegšanas faktoriem šobrīd ir novērojams jūsu dzīvē?

4 Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

5 Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R. (2001). Introduction to Special Issue on Burnout and Health. *Psychology and Health*. 16, 501–510. <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>

6 Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*. 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>

7 Yllirim, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*. 19. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>

8 Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

1. tabula

Izdegšanas faktori: jautājumi plašākai izdegšanas faktoru analīzei⁹

FAKTORI	JAUTĀJUMI SEV
Izsīkums (emocionāls un/vai fizisks)	Vai jūs izjūtat ilgstošu emocionālu izsīkumu? Vai bieži piedzīvojat negatīvas emocijas: dusmas, skumjas, bailes? Vai bieži jūtaties noguris? Varbūt reizēm jūtaties noguris, jau pamostoties no rīta?
Izolācija (nevēlēšanās socializēties)	Vai jūs izvairāties no uzaicinājumiem uz sociāliem pasākumiem? Vai jūs bieži neatbildat uz telefona zvaniem? Vai jūs labprāt izvairāties no atvērtiem jautājumiem?
Izbēgšanas fantāzijas (piemēram, fantāzijas par aizbēgšanu no darba)	Vai jūs darba laikā bieži pieķerat sevi domās, ka kaut kur citur šobrīd būtu daudz labāk? Varbūt jūs fantazējat, ka darba vietā varētu notikt kādas mācības, kuru dēļ būtu iespējams īslaicīgi atrauties no darbiem?
Aizkaitināmība (īpaši, ja neizdodas paveikt darbus pēc plāna)	Vai jūs jūtat pēkšņas dusmas, aizkaitināmību, ja attālinātas sapulces laikā rodas interneta darbības traucējumi? Vai jūs jūtaties aizkaitināts, ja iekrājušies neizpildīti darbi? Varbūt jūs sākušas kaitināt lietas, kurām agrāk nepievērsāt lielu uzmanību?
Pēkšņa saslimšana (izdegšanas sindroms var pavājināt imūnsistēmu)	Vai bieži slimojat? Vai pieredzat sāpes bez acīm redzama iemesla? Vai izjūtat spēcīgu nogurumu darba dienas noslēgumā?

⁹ Fraga, J. (2019, May 18). *A Guide to Burnout*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#signs>

Otrkārt, autore Džulī Fraga (*Juli Fraga*) norāda, ka, "tāpat kā saaukstēšanās vai saslimšana, **izdeģšana nav redzama uzreiz**". Ideju par izdeģšanas sindromu kā pakāpenisku procesu pirmo reizi puda Freidenbergers un Rikelsons, izdeģšanas sindroma novērtējumā izmantojot divpadsmit pakāpes (sk. 2. tabulu).¹⁰ Labajā pusē esošajā kolonnā varat atzīmēt savu izdeģšanas pašnovērtējumu.

2. tabula

izdeģšanas modelis: 12 izdeģšanas pakāpes (*Freudenberger, & Richelson, 1980*)

LĪMENIS	LĪMEŅA APRAKSTS	JŪSU PAŠNOVĒRTĒJUMS
1.	Pārmērīgas ambīcijas (nesamērīgas ambīcijas un nesamērīgi pienākumi veido izdeģšanas pamatu)	
2.	Uzcītīgāka, smagāka strādāšana (ambīcijas uzliek papildu slodzi)	
3.	Savu vajadzību atstāšana novārtā (retāk tiek veltīts laiks savām vajadzībām, piemēram, miegam, ēšanai, rūpēm par sevi utt.)	
4.	Konflikta pārvirze (paša radītās grūtībās biežāk tiek vainoti citi, jo ir grūti saskatīt problēmas cēloni)	
5.	Vērtību izmaiņas (samazinās laiks ar darbu nesaistītām vajadzībām, pēc tam sākas atteikšanās no laika pavadīšanas ar draugiem, ģimeni)	
6.	Noliegums (par šī brīža apstākļiem tiek vainots laika trūkums un lielais darba apjoms. Pastiprinās nepacietība)	
7.	Izstāšanās (regulāri atteikumi laika pavadīšanai ar draugiem, ģimeni)	
8.	Uzvedības izmaiņas (agresīvāka komunikācija, nesavaldība. To bieži novēro līdzcilvēki)	
9.	Depersonalizācija (izjūta, ka ir grūtības kontrolēt savu dzīvi. Cilvēks savā ikdienā saskata tikai pienākumus)	
10.	Iekšējs tukšums vai trauksme (izjūta par iekšēju tukšumu, trauksmi. To bieži kompensē ar atkarību izraisošu vielu lietošanu)	
11.	Depresijas iezīmes (bezcerības izjūta, bieža skumju pieredze)	
12.	Psiholoģisks un/vai fizisks sabrukums (medicīniskas un/vai psiholoģiskas palīdzības nepieciešamība) ¹¹	

10 Freudenberger, H., & Richelson, G. (1980). *Burn Out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it.* Bantam Books.

11 Fraga, J. (2019, May 18). *A Guide to Burnout.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#signs>

Protams, svarīgi pieminēt, ka izdegšanas pamatā ne vienmēr ir nesamērīgas ambīcijas. Tās noteikti var būt arī nesamērīgas prasības, kuras, piemēram, krīzes apstākļos var veicināt papildu pienākumu uzņemšanos. Tā var būt papildu slodze darbinieku vai naudas trūkuma dēļ vai jauni pienākumi, piemēram, aktīva bērnu skološana. Spēju būt produktīvam pandēmijas laikā nosaka arī jaunu prasmju apgūšana, kas var būt ļoti nemotivēta (piemēram, jaunu attālinātu komunikācijas programmu apgūšana). Līdz ar to ir skaidrs, ka liela daļa cilvēku saskaras ar laika trūkumu, grūtībām paveikt savus darbus kvalitatīvi, samazinātu laiku spēku atgūšanai un citām problēmām.

Sarežģījumus rada arī tas, ka risinājumi, kas izskatās efektīvi pandēmijas situācijai, var izraisīt ja ne izdegšanu, tad noteikti lielu nogurumu. Piemēram, žurnālā *Harvard Business Review* piedāvāti zinātniski apstiprināti ieteikumi tam, kā padarīt "Zoom" videozvanus mazāk nogurdinošus.¹² Pandēmijas situācijā var rasties jauni izaicinājumi, tomēr ir svarīgi atcerēties, ka šis pandēmijas laiks kādreiz beigsies un līdz ar to arī nesamērīgo prasību un jaunu prasmju apgūšanas nepieciešamība, visdrīzāk, saruks.

Treškārt, gan cilvēkiem, kurus preti izdegšanai virzījušas viņu ambīcijas, gan tiem, kurus tiešāk ietekmējusi Covid-19 pandēmija, **ir izveidoti ieteikumi tam, kā cīnīties ar šo stāvokli**. Tie ir plaši atspoguļoti globāli lielākajā psiholoģijas interneta vietnē www.PsychologyToday.com. Ziemeļilinoisas Universitātes profesore Sjūzena Dedžesa-Vaita (*Suzanne Degges-White*) nosaukusi vairākas efektīvas tehnikas izdegšanas sindroma mazināšanai. Varbūt kāds no ieteikumiem uzrunā arī jūs. Varat izmēģināt vienu, divas no tehnikām vai pat vairākas tehnikas un šo tehniku kombinācijas, tādējādi pielāgojot sev atbilstošāko. Trešā tabula ir paredzēta, lai aizņemtajā, izdegšanas risku pilnajā ikdienā jūs varētu ieplānot laiku sev, neaizmirstu par savām vajadzībām un uzlabotu savu psiholoģisko stāvokli (attālinot izdegšanu). Atzīmējiet sev atbilstošākās stratēģijas izdegšanas mazināšanai. Šajā izdevumā vairākas no stratēģijām ir aprakstītas. Palasiet par tām, izvēlieties, kuras praktizēsiet, un ieplānojiet šo stratēģiju praktizēšanas laikus tuvākajā nedēļā, ko ierakstīsiet tabulas trešajā kolonnā (piemēram, pirmdien 06.46 un svētdien 18.00).

12 Fosslien, L., & Duffy, M. W. (2020, April 29). How to Combat Zoom Fatigue. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2020/04/how-to-combat-zoom-fatigue>

3. tabula

Izdegšanu (izdegšanas sindromu) kavējošu efektīvu stratēģiju plānotājs

Stratēģija	Praktizēšu! (Atzīmējiet ar X)	Norādiet nedēļas dienu un laiku, ko veltīsiet šai tehnikai
Dziļā (diafragmālā) elpošana		
Vizualizācija		
Progresīvā muskuļu relaksācija		
Autogēnais treniņš		
Stresa menedžments		
Diētas ievērošana		
Vingrošana		
Joga		
Kaitīgo ieradumu atmešana		(te, visdrīzāk, būs jāpraktizē katru dienu)
Laika menedžments		
Noturīgu sociālo saikņu veidošana		
Humors		
Stresa žurnāls (dienasgrāmata)		
Piedošanas praktizēšana		
Dzīves un darba jēgas jaunatklāšana		
Garīgums (garīguma prakse)		

Papildus norādītajām tehnikām par izdegšanas sindromu kavējošu uzskata arī miega ieradumu praktizēšanu (pārstrukturēšanu, piemēram, konkrēta miega režīma plānošanu, miega higiēnas ievērošanu). Kā viena no efektīvākajām tehnikām izdegšanas sindroma mazināšanai bieži tiek minēta apzinātības prakse (apzinātības prakses meditācijas). Apzinātības prakse palīdz samazināt arī stresa līmeni darba vietā.¹³ Iespējams, Sjūzenas Dedžesas-Vaitas sarakstam ir vērts pievienot arī miega ieradumu pārstrukturizēšanu vai apzinātības prakses meditācijas (*sk. arī 7. nodaļā*).

13 Mohammed, W. A., Pappous, A. S., Muthumayandi, K., & Sharma, D. (2018). The effect of mindfulness meditation on therapists body awareness and burnout in different forms of practice. *European Journal of Psychotherapy*, 20(4), 1–12. <https://doi.org/10.1080/21679169.2018.1452980>

Paralēli jauno tehniku ieviešanai iesakāmi ir arī digitālie risinājumi izdegšanas sindroma mazināšanai. Piemēram, aplikācija *BurnOut* ir efektīva izdegšanas sindroma mazināšanai ārstniecības personu izlasē.¹⁴ Tā kā spēcīgs līdzeklis izdegšanas mazināšanai ir apzinātība, noteikti ir vērts pamēģināt efektīvas aplikācijas: *HeadSpace*, *SmilingMind*, *iMindfulness*, *Mindfulness Daily*.¹⁵ Arī Latvijā ir izstrādāta aplikācija apzinātības veicināšanai – *Miervidi*.¹⁶

Būtiski pieminēt arī, ka stratēģijas izdegšanas sindroma mazināšanai aprakstījuši autori, kuri pārstāv vairākus psihoterapijas virzienus, tostarp psihodinamisko terapiju¹⁷, kognitīvi biheivorālo terapiju¹⁸, shēmu terapiju¹⁹ u. c. Iespējams, ir vērts paaugstināt interesi par izdegšanas sindromu pie jomas speciālistiem.

Saskaroties ar izdegšanu, nereti var veidoties izjūta, ka dažādām tehnikām, speciālistu ieteikumiem nav jēgas vai tam visam šobrīd vienkārši nav laika. Izdegšana nav tā problēma, kuru tiešā veidā atrisina laiks; drīzāk veids, kā mēs īsus laika sprīžus grūtākā dzīves posmā padarām jēgpilnākus. Ja ir liels nogurums, relaksējamies; ja ir satraucošas domas, meditējam. Nav tik svarīgi, kurai teknikai dodam priekšroku, jo efektīvu tehniku ir daudz un aizņemtam cilvēkam ir pieejami arī iedarbīgi digitālie risinājumi. Varbūt ir vērts pamēģināt?

Avoti un literatūra

Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J., & Hiltunen, A. J. (2018). Cognitive behavioral therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32, 389–396. <https://doi.org/10.1111/scs.12473>

Asgari, A., & Goodarzi, K. (2018). The effectiveness of Emotional Schema Therapy on marital burnout on the Brink of Divorce. *MJDS*, 8(55), 1–12.

Fosslien, L., & Duffy, M. W. (2020, April 29). How to Combat Zoom Fatigue. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2020/04/how-to-combat-zoom-fatigue>

Fraga, J. (2019, May 18). A Guide to Burnout. Healthline. <https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#signs>

Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome, alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>

Freudenberger, H., & Richelson, G. (1980). *Burn Out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it*. Bantam Books.

14 Godia, J., Solsona, F., Abella, F., Vilaplana, J., Calvo, A., & Mitjans, A. (2020). BurnOut: an App for Diagnosing Burnout. *Journal of Medical Research*, 1–9. <https://doi.org/10.2196/preprints.21399>

15 Mani, M., Kavanagh, D. J., Hides, L., & Stoyanov, S. R. (2015). Review and Evaluation of Mindfulness-Based iPhone Apps. *Journal of Mental Health*, 19(3), 1–10. <https://doi.org/10.2196/mhealth.4328>

16 Mobilā lietotne Miervidi. http://www.miervidi.lv/lat/mobila_lietotne_miervidi

17 Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: a psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 633–642.

18 Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J., & Hiltunen, A. J. (2018). Cognitive behavioral therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32, 389–396. <https://doi.org/10.1111/scs.12473>

19 Asgari, A., & Goodarzi, K. (2018). The effectiveness of Emotional Schema Therapy on marital burnout on the Brink of Divorce. *MJDS*, 8(55), 1–12.

- Godia, J., Solsona, F., Abella, F., Vilaplana, J., Calvo, A., & Mitjans, A. (2020). BurnOut: an App for Diagnosing Burnout. *Journal of Medical Research*. 1–9. <https://doi.org/10.2196/preprints.21399>
- Yilirim, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*. 19. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*. 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Mani, M., Kavanagh, D. J., Hides, L., & Stoyanov, S. R. (2015). Review and Evaluation of Mindfulness-Based iPhone Apps. *Journal of Mental Health*. 19(3), 1–10. <https://doi.org/10.2196/mhealth.4328>
- Maslach, C. (1976). Burned Out. *Human Behavior*. 5(9), 16–22.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mohammed, W. A., Pappous, A. S., Muthumayandi, K., & Sharma, D. (2018). The effect of mindfulness meditation on therapists body awareness and burnout in different forms of practice. *European Journal of Psychotherapy*. 20(4), 1–12. <https://doi.org/10.1080/21679169.2018.1452980>
- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: a psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*. 56(5), 633–642.
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to Special Issue on Burnout and Health. *Psychology and Health*. 16, 501–510. <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>
- World Health Organization. (2016). International statistical classification of diseases and related health problems (10th ed.). *World Psychiatric Association (WPA)*. 15(2), 103–111. https://www.who.int/classifications/icd/ICD10Volume2_en_2010.pdf

Eļina Akmane



Elīna Akmane

Es esmu Latvijas Mākslas terapijas asociācijas valdes priekšsēdētāja, sertificēta mākslas terapeite, docētāja Rīgas Stradiņa universitātē.

Esmu mākslas terapeite un darbā ar bērniem redzu, cik ļoti radošais process palīdz tikt galā ar sarežģītām emocijām – tās apzināties, ieraudzīt, iepazīt, izpaust un pieņemt caur mākslas valodu. Esmu mamma trīs pusaudžiem un redzu, cik dabiski viņi paši atrod radošu darbošanos (raksta mūziku, spēlē mūzikas instrumentus, zīmē) brīžos, kad ir nepieciešamība tikt galā ar dažādām emocijām.

Pirms kāda laika es atklāju vizualizāciju kā tehniku, kas palīdz pārdzīvot emocionāli grūtākus laikus. Es radu iztēles telpu, kurā ilgākā laika posmā top kas jauns. Pirmajā reizē tā bija sena, skaista māja, kuru es iztēlē renovēju. Es neskaitāmas reizes domās izstaigāju telpas, iztēlojoties, kā tās varētu izskatīties – kādi būtu logi, durvis, aizkari, mēbeles, kāpnes. Ar katru iztēles reizi māja tapa arvien skaistāka, līdz tā bija pavisam gatava, un tad es to varēju atstāt. Tas bija mans resurss un patvērumš, vieta iztēlē, kur atslogot domas un jūtas.

Aicinu ikvienu atrast sev mītošo radošumu, ļauties tam un izmantot to, lai palīdzētu sev justies labāk!

Elīna Akmane

Radošums iedvesmai

Radošums var būt lielisks pašpalīdzības veids, kā atbalstīt savu psihisko veselību, un, ņemot vērā pasaulē notiekošo, tas šobrīd var būt pieejams un īpaši noderīgs pašpalīdzības veids. Radošuma izmantošana var izpausties dažādos veidos, tā var būt mākslas radīšana, drāma, kustība, mūzika, dzeja, rakstīšana.¹ Kaut arī nav vienotas radošuma definīcijas, daži autori radošumu pašpalīdzībā raksturo kā procesu, kam nepieciešams autentiskums, atvērtība domāt un darboties jaunā veidā un kas veicina pašizpaušmi un dziļākas saiknes ar sevi un citiem.²

Radošums ir spēcīgs līdzeklis, kas var atvieglot tādu izjūtu un domu izpaušmi, kuras ir grūti izteikt vārdos, jo ir sarežģītas un nesaprotamas.³ Radošas izpaušmes palīdz radīt alternatīvu ceļu sevis izpētei un saziņai, it īpaši, pētot sarežģītas emocijas.⁴

Ikviens, kas kādreiz uzzīmējis nelielus zīmējumus, veicis švīkājumus uz lapas malām, zina, ka šis process var mazināt spriedzi un trauksmi. Emocionālo spriedzi atslogo iekšējo izjūtu izpaušana mākslā, pat ja tas notiek neapzināti. Mākslas radīšanas process harmonizē ķermeni un prātu. Tam piemīt sensori un uztveres raksturojumi, kas radošajā procesā iesaista gan ķermeni, gan prātu.⁵ Radīšanas process un radītais mākslas darbs ir kā valoda, neverbāla izpaušme, ar ko var gan izreaģēt emocijas, izjūtas, pārdzīvojumus, kurus nereti vārdos izteikt ir grūti, gan rast jaunu atklāsmi par notiekošo.

Mākslas radīšanas pieredze sniedz enerģiju, novirza uzmanību un fokusu, mazinot emocionālo stresu.⁶ Radošais process var būt pārveidojošs (transformējošs). Tas ir kā plūsma, kuras laikā radītais ir pilnībā iesaistīts radošajā procesā un atrodas šeit un tagad, tā ka bažas un bailes izzūd. Iesaistīšanās šāda veida aktivitātēs rada labāku noskaņojumu un mazīna trauksmi.⁷

Radošām pašpalīdzības stratēģijām var būt vairākas priekšrocības. Radošums var ne tikai palīdzēt atbrīvot un izreaģēt emocijas, bet arī kalpot kā grūtību pārvarēšanas un problēmu risināšanas mehānisms. Piemērota pašpalīdzība var ietekmēt ne tikai emocionālo veselību, bet arī profesionālo un citu dzīves jomu efektivitāti.⁸

1 Malchiodi, C. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. Guilford.

2 Duffey, T., Haberstroh, S., & Trepal, H. (2009). A grounded theory of relational competencies and creativity in counseling: Beginning the dialogue. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, 89–112. <https://doi.org/10.1080/15401380902951911>

3 Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. Lowell House.

4 Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Science & Behavior.

5 Rubin, J. A. (2005). *Artful therapy*. John Wiley & Sons.

6 Malchiodi, C. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. Guilford.

7 Bradley, N., Whisenhunt, J., Adamson, N., & Kress, V. E. (2013). Creative approaches for promoting counselor self-care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 456–469. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844656>

8 Turpat.

Radiet mākslu!

Lai darbotos ar mākslas materiāliem – zīmuļiem, flomāsteriem, kritiņiem, krāsām – nav jābūt īpašām prasmēm zīmēt vai gleznot! To var darīt ikviens! Sāciet ar skrīcelēšanu – brīvu švikāšanu ar zīmuli vai pildspalvu pa papīra lapu dažādos virzienos un tempos. Ļaujiet rokai darboties brīvi, pēc iespējas mazāk to kontrolējot. Varat pievērt acis, kamēr darbojaties. Kad darbu esat pabeidzis, aplūkojiet to no visām pusēm. Ja vēlaties, varat meklēt tēlus un apvilkt vai iekrāsot tos, kā arī pārdomāt to simbolisko nozīmi un saistību ar to, ko šobrīd piedzīvojat. Varbūt saredzēsiet kādu vēstījumu sev!

Radiet nekārtīgu mākslas darbu!

Ja ir iespēja, ļaujieties spontānai mākslas radīšanai ar krāsām! Mūsu dažādās ikdienā piedzīvotās lomas (mamma, tētis, darba devējs, darbinieks, vīrs, sieva u. c.) nereti liek mums pamatīgi mobilizēties, lai visu paveiktu nevainojami. Radīt spontānu, apzināti nekārtīgu, neperfektu mākslas darbu var būt ļoti atbrīvojoši un relaksējoši!

Padoms: paņemiet lielāka izmēra plēvi vai vaskadrānu, aplieciet priekšautu! Iekārtojiet vietu, lai varētu ļauties brīvi darboties ar krāsām – laistīties, šļakstīties, pludināt, smērēt, švikāt –, koncentrējieties uz procesu, ne uz gala rezultātu! Tas ļaus jums būt šeit un tagad un palīdzēs kļūt emocionāli mierīgākiem un fiziski atbrīvotākiem. Ja radītais darbs jums nešķiet simpātisks, droši varat no tā atbrīvoties saplēšot vai saburzot.

Izpētiet savas emocijas!

Ikdienā mēs piedzīvojam virkni emociju, tomēr ne vienmēr tās ir viegli atpazīt. Emociju identificēšana un nosaukšana bieži ir pirmais solis, lai tās apzinātos un varētu kontrolēt (*sk. arī 8. nodaļā*). Aicinu jūs paspēlēties ar savām emocijām, lai tās labāk iepazītu, pieņemtu un ļautu tām vienkārši būt! Vispirms apdomājiet un uz papīra lapas pierakstiet, kādas emocijas (piemēram, skumjas, dusmas, bailes, prieku, interesi u. c.) esat piedzīvojuši pēdējās nedēļas laikā. Tālāk atrodiat nelielu spogulīti, stikla vai kartona plāksnīti. Paņemiet jebkādas slapjās krāsas (piemēram, gvašu), kādas jums mājās ir pieejamas. Domājot par vienu no emocijām, lieciet ar otu vai izspiediet uzreiz no krāsu tūbiņas uz spogulīša (stikla, kartona plāksnītes) dažādas krāsas, kas jums sasaucas ar šo emociju. Uz baltas papīra lapas veidojiet atspiedumu (lieciet spogulīti vai plāksnīti ar krāsu uz leju uz šīs lapas un tad noņemiet, ļaujot krāsai uz tās palikt) un ļaujieties pārsteigumam, aplūkojot to, kas radies! Atkārtojiet šo pašu ar katru emociju, ko esat pierakstījuši! Piefiksējiet savas pārdomas, izmantojot attēlā iekļautos jautājumus.

1. attēls

Jautājumi emociju izpētei

Kuras emocijas jūs pierakstījāt pirmās?

Kuras emocijas jūs piedzīvojat šobrīd?

Kādas pārdomas raisās, aplūkojot radītos krāsu atspiedumus katrai emocijai?

Vai dažādām emocijām izvēlētās krāsas atkārtojas?

Ar ko jums saistās katra emocijām izvēlētā krāsa?

Vai jūsu emociju sarakstā ir vairāk patīkamu vai nepatīkamu emociju?

Kura no emocijām ir dominējošā?

Veidojiet albumu!

Lai izpētītu savas emocijas, domas, resursus, veidojiet albumu! Atšķirībā no žurnāla vai dienasgrāmatas, kurā mēdz piefiksēt domas un nozīmīgas atziņas rakstiski, albums ir kā vizuāla dienasgrāmata – vieta, kur sev svarīgo attēlot ar dažādiem vizuālās izteiksmes līdzekļiem. Tie var būt zīmējumi, skricelējumi, nelieli gleznojumi, izgriezumi no žurnāliem un avīzēm, fotogrāfijas, dziesmu teksti vai dzejoļi – jebkas, kas vizuāli atspoguļo nozīmīgus jūsu dzīves aspektus un ar tiem saistītas domas un emocijas. Turpat varat pierakstīt rindas, kas jūs iedvesmo, liek smaidīt. Ik pa laikam varat aplūkot šo albumu un pārdomāt, kādas kopsakarības saskatāt starp notikumiem, domām un izjūtām un kā tas saistās ar jūsu kopējo labizjūtu.

Padoms: vispirms atrodiat piemērotu albumu – tā var būt klade, bloks vai sasietais lapa! Izveidojiet vai izvēlieties tādu, lai tas iepriecina jūs ikreiz, kad to paņemat rokās! Izvēlieties laiku, kad jūs neviens netraucē, lai varētu ļauties radošajam procesam. Vienmēr pierakstiet datumu!

Radiet iztēlē!

Vizualizācija piedāvā iespēju redzēt neredzamo – to, kas rodas mūsu iztēlē.⁹ Laikā, kad apkārt valda neskaidrība un nenoteiktība un daudzi var ilgstoši piedzīvot tādas emocijas un jūtas kā neziņu, satraukumu, bailes vai bezcerību, dodiet iespēju atpūsties savam prātam, ļaujot tam radīt kaut ko patīkamu! Brīvos brīžos, piemēram, nelielās pauzēs, brīvdienās vai vakaros, laižoties miegā, pieveriet acis, iztēlojieties kādu vietu, kur vēlaties kaut ko radīt, un atgriezieties šajā vietā atkārtoti! Piemēram, iztēlojieties kādu sev patīkamu zemes stūrīti, kurā radiet skaistu dārzu! Katru dienu caur iztēli un vizualizāciju iegriezieties šajā dārzā, lai kaut ko paveiktu! Domās izvēlieties puķu dobes vietu un formu, vizualizējiet, kā uzrokat zemi, sējat un stādat! Katru dienu vērojiet, kā pamazām viss aug, zaļo un uzdzied! Pricājieties par iztēlē radīto!

Avoti un literatūra

Bradley, N., Whisenhunt, J., Adamson, N., & Kress, V. E. (2013). Creative approaches for promoting counselor self-care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 456–469. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844656>

Duffey, T., Haberstroh, S., & Trepal, H. (2009). A grounded theory of relational competencies and creativity in counseling: Beginning the dialogue. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, 89–112. <https://doi.org/10.1080/15401380902951911>

Li, R. (2010). *Visualizing Creativity: An analysis of the relationship between creativity and visualization through an overview of theories of creativity visualization technologies*. Thesis. Auckland University of Technology.

Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. Lowell House.

Malchiodi, C. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. Guilford.

Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Science & Behavior.

Rubin, J. A. (2005). *Artful therapy*. John Wiley & Sons.

⁹ Li, R. (2010). *Visualizing Creativity: An analysis of the relationship between creativity and visualization through an overview of theories of creativity visualization technologies*. Thesis. Auckland University of Technology.



Ilva Paupere

Ilva Paupere

Esmu ieguvusi izglītību Rīgas Stradiņa universitātē kā mākslas terapeite. Šobrīd strādāju kā mākslas terapeite un specializējos fototerapijas metožu izmantošanā. Esmu apguvusi fototerapijas metodi Aleksandra Kopitina izglītības programmā, kā arī izstrādājusi maģistra darbu par pieredzi ar fototerapijas metodi dažādu speciālistu vidū. Gandrīz desmit gadu paralēli visam darbojos fotogrāfijas jomā, kas arī radīja interesi apgūt fototerapijas metodi.

Fotografējot cilvēkus, dabu un sevi, pamaniju, ka jūtos labāk, spēju reflektēt par savām fotogrāfijām un saredzēt tajās sev aktuālo informāciju. Īpaši palīdzēja pašportretu sērijas, kas ļāva sevi iepazīt pavisam citā gaismā. Fotografēšana bija mana pašpalīdzība, kas ļāva sevi pieņemt, motivēt un attīstīt profesionāli un personīgi, un ceru, ka tā būs palīdzoša metode arī jums. Fotografēšanas procesā ļoti svarīga ir pašrefleksija par to, kas ir redzams fotogrāfijās. Ne vienmēr mēs esam pārliecināti par to, kur tas mūs aizvedis. Mēs nevaram paredzēt to, par ko kļūsim savās fotogrāfijās un ko tajās saredzēsīm. Tas var būt lēns, sarežģīts process ar negaidītiem pavērsieniem. Gluži kā dzīve.

Ilva Paupere

Fotografēšana kā pašpalīdzības avots

Dzīvojot digitālajā laikmetā, cilvēkam ikdienā veidojas arvien lielāka saskarsme ar tehnoloģijām un arvien vairāk mūsu ikdienas komunikācijā un pasaules uztverē dominē digitālās tehnoloģijas. Pandēmijas laikā digitālo tehnoloģiju izmantošana ir krasi pieaugusi, tā ir kļuvusi par obligātu nepieciešamību darba un mācību vidē. Fotografijas saistībā ar sociālajiem medijiem ir kļuvušas par komunikācijas un pašizpaušmes veidu, savukārt ar digitālajam tehnoloģijām saistītā prakse rada iespēju izvēlēties fotografēšanu kā vienu no pašpalīdzības metodēm.¹

Pastāv daudzi iemesli, kādēļ fotografēšana var kļūt par pašpalīdzības metodi. Būtībā runa nav par fotogrāfijām, bet gan vairāk par fotografēšanas procesu. Mēs visi ikdienā nēsājam līdzīgu viedtālruni, uzņemam ikdienišķas fotogrāfijas. Šis process var kļūt par pašpalīdzības metodi. Nēsājot kameru un sajūtot to rokās, dzirdot klikšķi un skatoties caur objektīvu vai viedtālruna ekrānu, un pat staigājot apkārt, lai meklētu ainavas vai situācijas, kuras iemūžināt, – tas viss padara fotografēšanu par radošu pašpalīdzības metodi, kuras mērķis ir radīt pozitīvas pārmaiņas.

Var nosaukt piecus iemeslus, kas fotografēšanu padara par pašpalīdzības avotu:

1) fotografēšana dod iespēju uz pasauli paskatīties objektīvi. Tajā redzami tēli, kas parāda, kā mēs patiešām dzīvojam. Orientēšanās fotografēšanā var būt palīdzīga, jo tā parāda realitāti mums apkārt;

2) fotografēšana ir pašizpaušmes forma. Tā var efektīvi parādīt cilvēka patieso psiholoģisko stāvokli. Fotografijas var arī atspoguļot cilvēka emocijas. Citiem vārdiem sakot, fotografēšana ļauj cilvēkam panākt labāku izpratni par sevi. Tā var palīdzēt cilvēkam atbrīvoties no kaut kā iepriekš pārprasta vai apspiesta;

3) fotografēšana ļauj mums pievērst lielāku uzmanību tam, ko dzirdam, jūtam, domājam un redzam. Mēs mācāmies sev uzdot jautājumus par to, ko redzam fotogrāfijās, kādas izjūtas vai atmiņas tās raisa; šie jautājumi bieži izgaismo konkrētas lietas, par kurām mēs kādreiz uztraucāmies vai kuru dēļ jutāmies apjukuši. Tas var sekmēt cilvēka pašizpratni;

4) fotografēšana palīdz uzlabot pašizjūtu. To, kas agrāk bija parasts, var mainīt pēc fotogrāfijas uzņemšanas no cita skatpunkta. Piemēram, vienkārša sarkana roze var pārvērsties par skaistu dabas dāvanu pēc tam, kad jūs to iemūžinājat fotogrāfijā. Ikdienišķas lietas kļūst īpašākas un jēgpilnākas. Tas var būt palīdzīgi, jo sniedz vispārēju labsajūtu;

5) visbeidzot, fotografēšana var palīdzēt iegūt vai uzlabot mākslinieciskas un radošas prasmes. Cilvēkiem bieži vien var būt grūti paust savu viedokli, bet ar savām fotogrāfijām viņi var brīvi sazināties un vizualizēt savas domas un emocijas. Apziņa, ka esat spējīgs kaut ko izdarīt, par spīti izaicinājumiem un neveiksmēm, noteikti var sekmēt pozitīvas pašapziņas veidošanu.²

1 Orr, P. (2015). Art Therapy and Digital Media. In: D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy* (pp. 188–197). John Wiley & Sons, Incorporated. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch19>

2 Gabriel, M. (n. d.). *Can Photography Be Used as a Form of Therapy?* <https://contrastly.com/can-photography-be-used-as-a-form-of-therapy/>

Fotografēt var ikviens – gan tas, kas saskaras ar psiholoģiskām grūtībām, gan arī tas, kas vēlas izmēģināt kādu jaunu pašpalīdzības metodi. Regulāra fotografēšana var veicināt pašizpaušmi, kā rezultātā komunikācija ar citiem var būt vieglāka, kā arī stiprināt psiholoģisko noturību.

Fotogrāfiju uzņemšana, to plānošana un iepazīšanās ar kameru var būt nomierinošs process. Savukārt uzņemto fotogrāfiju publicēšana var veicināt komunikāciju par sev aktuālām tēmām un problēmām distancēti, kas dod drošības izjūtu. Turklāt radošas aktivitātes uzlabo pašizjūtu (*sk. arī 11. nodaļā*). Fotogrāfijas var kalpot kā komunikācijas veicinātājs – ar fotogrāfiju palīdzību mēs varam “runāt” par tēmām, par kurām ir grūtības izteikties verbāli, tādējādi fotografēšana nodrošina neverbālu komunikāciju par mūsu emocijām, grūtībām un aktualitātēm. Jāņem vērā, ka fotografējot var rasties nepieciešamība pēc psiholoģiskā atbalsta terapeita.³

Fotografēšana iekļauj daudzveidīgas aktivitātes, piemēram, foto apskati, pozēšanu, plānošanu, apspriešanu, fotogrāfiju atcerēšanos vai iztēlošanos.

Svarīgs aspekts, reflektējot par sevis uzņemtajām fotogrāfijām, ir darīt to aprakstoši – kas fotogrāfijā ir attēlots un kādas emocijas tas rada –, nevis vērtējoši – kā jums ir izdevies vai neizdevies fotogrāfiju uzņemt.

Turpmāk tiks minētas dažādas **foto pašpalīdzības metodes**, ko var veikt, gan esot vienatnē, gan ar savu ģimeni vai draugiem.

Ģimenes albums

Biogrāfisku attēlu kolekcijas ir nozīmīgs materiāls savu vērtību sistēmas un savas dzīves jēgas izpratnei. Ģimenes albums ir kā dzīves vizuālā dienasgrāmata, kas raisa atmiņas un emocijas.⁴

Uzdevums – atlasiet no sava ģimenes albuma apmēram 30 fotogrāfiju. Uzmanīgi pārskatiet tās, centieties atsaukt atmiņā katru no fotogrāfijām, to nozīmi un emocijas, ko tās izraisa. Tad sagrupējiet šīs fotogrāfijas pa tēmām, piemēram, “skolas laiks”, “ģimene”, “sasniegumi” u. tml. Aplūkojiet, kādas tēmas ir parādījušās, un apdomājiet, ko tās stāsta par jūsu dzīvi. Tad katrai tēmai atlasiet tikai vienu fotogrāfiju, kas visspilgtāk raksturo tēmu. Pēc tam atlasiet trīs visnozīmīgākās tēmas, kas stāsta par jūsu dzīvi. Izpētiet, kas ir bijis pats nozīmīgākais jūsu dzīvē un ko tas jums ir devis. Šīs atklāsmes var palīdzēt izprast savu vērtību, attiecības ar citiem un veicināt pašizpratni.⁵ Šo metodi ir iespējams praktizēt kā aktivitāti pašizolācijas laikā, un ar ieraudzīto var dalīties ar ģimeni, tādējādi stiprinot savstarpējās attiecības.

3 Weiser, J. (n. d.) *Therapeutic Photography*. <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/>

4 Halkola, U. (2013). A photograph as a therapeutic experience. In: D. Loewenthal (Ed.), *Phototherapy and Digital Photography in a Digital Age* (pp. 21–31). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203070697>

5 Kopitins, A. (2019). *Uzdevums no fototerapijas metodes izglītības semināra. Tehnika “Ģimenes albums”*.

Fotopastaiga

Mēs fotogrāfijas bieži veidojam ar kādu nolūku. Pat ja uzņemšanas brīdī to neapzināties, ar fotogrāfiju izpēti palīdzību varam gūt atklāsmes par fotogrāfijās atrodamajiem simboliem, resursiem un emocijām, kas ir kā mūsu iekšējās pasaules atspulgs.

Izolācijas laikā mēs bieži vien dodamies pastaigā – kādēļ gan to nedarīt, līdzīgi ņemot fotokameru? Fotopastaigā var doties viens vai mazā cilvēku grupā, līdzīgi jāņem profesionāla kamera, bet der arī viedtālrunis ar tajā iebūvētu kameru. Šo uzdevumu var izpildīt gan brīvā formā, gan ar konkrētu tēmu. Brīvas formas uzdevums ietver došanās pastaigā un fotogrāfiju uzņemšanu brīdī, kad pamanāt kaut ko interesantu, skaistu vai saistošu. Pēc pastaigas apskatiet fotogrāfijas un atlasiet visnozīmīgākās, saistošākās fotogrāfijas. Pēc atlasīšanas centieties iedziļināties tajā, kas jūs saista šajā fotogrāfijā, meklējiet simbolus, nozīmi, kā arī centieties izprast emocijas, ko raisa katra fotogrāfija. Atklāsmes var veicināt savu emociju izpratni, resursu izpēti, kā arī pašapziņu.

Fotopastaigā ar konkrētu tēmu dodieties ar savu kameru un uzņemiet fotoattēlus ar konkrētiem objektiem. Piemēram, fotografējiet ēkas, kuras atspoguļo to, kā jūs jūtaties. Pēc fotopastaigas izpēti fotogrāfijas, atlasiet nozīmīgākās un centieties izprast emocijas, ko raisa katra nofotografētā ēka, un to, kā šī ēka atspoguļo jūsu iekšējo pasauli. Reflektējiet par to, kāda šī ēka izskatās no ārpuses un kas tajā varētu atrasties iekšā, centieties to sasaistīt ar savām izjūtām.

Fotogrāfijas var uzņemt, ne tikai dodoties pastaigā, bet arī savās mājās, piemēram, fotografējot savu drošo vietu, kas rada drošības sajūtu un mieru. Lai apzinātos savus resursus, var fotografēt lietas, vietas un cilvēkus, kas ir jūsu atbalsta sistēma, kas palīdz uzkrāt enerģiju un justies labi.⁶

Kā pārvarēt uzmācīgas domas

Vai jūs reizēm pārņem domas, kas atkārtojas? Vai tās jums traucē veikt ikdienas aktivitātes un būt autentiskam? Paņemiet kameru un centieties uzņemt fotogrāfijas, kas atspoguļo jūsu domas, raizes un noskaņojumu. Šo uzdevumu varat veikt gan mājās, gan dabā, gan arī dodoties pastaigā (līdzīgi kā uzdevumā Fotopastaiga). Centieties pilnībā iegremdēties procesā un atslēgties no ār pasaules, atrodiet vizuālo metaforu, kas atspoguļo jūsu prāta stāvokli. Uzņemtās fotogrāfijas būtu vērtīgi kopā ar kādu aplūkot (draugu, ģimenes locekli) un izrunāt to, ko jūs centāties attēlot, vai aprakstīt kā vēstījumu, uzrakstot stāstu vai pasaku.⁷

6 Koptins, A. (2019). *Uzdevums no fototerapijas metodes izglītības semināra. Tehnika "Klienta uzņemtie fotoattēli"*.

7 Lozhko, M. (2021, February 26). *Exploring Therapeutic Photography: How Your Camera and Hobby Can Help You Heal*. <https://blog.depositphotos.com/therapeutic-photography.html>

Pašportrets un selfijs

Savu patieso emociju izpaušana, veidojot pašportretu var būt ļoti dziedinoša un atbrīvojoša pieredze. Veidojot pašportretu, cilvēkam ir pilnīga kontrole pār fotogrāfijas tapšanas procesu, kurā galvenais objekts ir pats fotogrāfijas veidotājs. Stāvēt vienatnē kameras priekšā ir emocionāls process, kas palīdz šīs emocijas transformēt mākslas darbā. Pašportreta veidošana var kļūt par unikālu pieredzi, ko veido neverbāls dialogs pašam ar sevi.

Pašportreta veidošana ļauj izdzīvot dažādas personības šķautnes, kā arī vienmēr palīdz atklāt kaut ko, ko jūs par sevi līdz šim nezinājāt. Varat veidot pašportretus, kad piedzīvojat trauksmi, bailes, skumjas vai dusmas; attēlot šīs emocijas pašportretos, pilnībā ļaujoties procesam un nedomājot par to, ko citi teiktu par šāda veida fotogrāfijām.

Pašportretu, tāpat kā iepriekšējās fotografēšanas metodes, ir iespējams veidot gan ar profesionālu kameru, gan ar viedtālruni. Uzstādiet kameru uz statīva vai novietojiet uz kaut kā, kas palīdz kamerei atrasties pareizajā augstumā un leņķī. Jūs varat izmantot gan taimeri, gan vadības pultī, lai uzņemtu fotoattēlu. Centieties dažādās fotogrāfijās attēlot dažādas emocijas (piemēram, dusmas, bailes, prieku, gaidas, izbrīnu, riebumu) gan ar savu sejas izteiksmi, gan ķermeņa valodu. Pēc tam izpētiet fotogrāfijas un centieties atpazīt sevi katru no šīm emocijām, ko jūs esat attēlojis. Emociju izpēte pašportretos var būt atvieglojoša pieredze, jo palīdz atbrīvot emocijas, kuras ikdienā bieži vien apspiežat sevi.⁸

Refleksijā par uzņemtajiem fotoattēliem varat sev vaicāt:

- Kas ir acimredzams šajā pašportretā?
- Kā jūs paskaidrotu, kas ir attēlots fotogrāfijā kādam, kas to neredz?
- Ko fotogrāfijā attēlotais cilvēks grib pateikt vai izdarīt?
- Ko fotogrāfijā attēlotajam cilvēkam gribētu pateikt jūs?
- Kādas atmiņas jums nāk prātā, lūkojoties uz šo fotogrāfiju?
- Kādas sajūtas jums izraisa šī fotogrāfija?
- Kādu cilvēku jums atgādina šis pašportrets?
- Kādu nosaukumu jūs dotu šim pašportretam?
- Ko jūs vēlētos mainīt šajā pašportretā un kāpēc?
- Kā jūs salīdzinātu citu uzņemtās fotogrāfijas ar jums un jūsu pašportretu? Vai citu uzņemtās fotogrāfijās kaut kā trūkst vai arī – tieši pretēji – ir pārāk liels akcents uz kādu detaļu?⁹

Runājot par pašportretu, noteikti ir jāpiemin izplatīta mūsdienu tendence – *selfijs*. Centieties katru dienu uzņemt *selfijus*, kas atspoguļo to, kā jūs sevi tajā dienā redzat un jūtat vai kā jūs par sevi domājat. Šāda radošā izpaušme var palīdzēt pieņemt sevi un labāk rūpēties par sevi, turklāt tā var sevi labāk iepazīt. Ja *selfiji* tiek uzņemti regulāri ilgtermiņā, tad tas var kļūt par veidu, kā vērot savas personības pārmaiņas. Apņemieties

8 Nuñez, C. (2013). The self-portrait as self-therapy. In: D. Loewenthal (Ed.), *Phototherapy and Digital Photography in a Digital Age* (Chapter 8, pp. 95–106). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203070697>

9 Suler, J. (n. d.). *The Varieties of Self-Portrait Experiences*. <http://users.rider.edu/~suler/photopsy/selfportraits.htm>

uzņemt *selfiju* katru dienu divu nedēļu garumā, un jūs būsiet pārsteigti, cik daudz jauna par sevi atklāsi. Tas var veicināt sevis pieņemšanu un uzlabot jūsu pašapziņu.¹⁰

Papildu informāciju par pašportretu nozīmi, veidošanu un tehniskajiem aspektiem varat lasīt vietnē <http://users.rider.edu/~suler/photopsy/selfportraits.htm>

Pretstatu fotografēšana

Reizēm lietas, ko redzat, var izraisīt jūsos spēcīgas emocijas, un bieži vien jūs neapziņāties un neaizdomājaties, kas tam ir iemesls. Uzņemiet fotogrāfijas, kurās atspoguļojas pretstati. Piemēram, fotogrāfijas ar lietām vai vietām, kas jūsos izraisa spēcīgas pozitīvas emocijas, un fotogrāfijas kā pretstatu – kuras izraisa spēcīgas negatīvas emocijas. Pēc tam apskatiet tās un pārdomājiet, kas izraisa negatīvās un pozitīvās emocijas. Šāda fotogrāfiju izpēte var palīdzēt apzināties, pieņemt un neitralizēt savu pieredzi. Bieži vien šīs pretstatu izjūtas ir saistītas ar jūsu pieredzi bērnībā.¹¹

Papildu avoti

Braiss Evanss ir "*The One Project*" veidotājs. Tas ir projekts, kurā tiek stāstīts par terapeitisko fotografēšanu un to, kā tā dažādos veidos var palīdzēt sava autentiskā "es" meklējumos. Evanss stāsta par to, kā ir pārvarējis depresiju un domas par pašnāvību ar fotografēšanu. Viņš ir uzstājies arī organizācijā "TED talks", kur stāsta par to, kā ir viņš ir uzsācis terapeitisko fotografēšanu, kā tā viņam ir palīdzējusi, kā arī par to, kā reflektēt par sevis uzņemtajiem attēliem.¹² Runu angļu valodā varat noklausīties šeit: <https://www.youtube.com/watch?v=CuJhTfxd0gY>

Fotogrāfijas var tikt uzņemtas tikai jūsu privātajam arhīvam, bet jāņem vērā arī fakts, ka fotogrāfiju publicēšana var būt palīdzīga. Fotogrāfijas var tikt publicētas dažādu sociālo tīklu vietnēs, un pastāv arī mājaslapa, kurā ir iespēja dalīties ar savām fotogrāfijām ar cilvēkiem, kas arī veic šāda veida fotografēšanas aktivitātes. Šajā vietnē ir iespēja apskatīt citu cilvēku uzņemtās fotogrāfijas un lasīt viņu refleksiju par tām. Mājaslapa ir angļu valodā, un varat to aplūkot šeit: <https://brokenlightcollective.com/>

Pašpalīdzības fotografēšana ir pieejama ikvienam neatkarīgi no viņa profesionālā līmeņa, aprikojuma un radošuma. Tomēr visus šos aspektus var uzlabot, vismaz desmit minūtes dienā veltot uzdevumiem, kuros fotografēšana kļūst par pašpalīdzības līdzekli. Nekoncentrējieties uz iznākumu, jo šis ir ceļojums, kurā pats svarīgākais ir process.

Svarīgs pašpalīdzības fotografēšanas elements ir dalīšanās ar uzņemtajām fotogrāfijām ar kādu, kas jūs sapratis un uzklauss (draugiem, ģimeni vai kopienām). Fotogrāfiju apskate un izrunāšana ar līdzcilvēkiem var izrādīties ļoti noderīgs process, ja jums ir grūti izteikt savas domas un jūtas ar vārdiem.

10 Lozhko, M. (2021, February 26). *Exploring Therapeutic Photography: How Your Camera and Hobby Can Help You Heal*. <https://blog.depositphotos.com/therapeutic-photography.html>

11 Turpat.

12 Evans, B. (n. d.). *Empower yourself and thrive through your inner journey*. <https://theoneproject.co/>

Avoti un literatūra

- Evans, B. (n. d.). *Empower yourself and thrive through your inner journey*. <https://theoneproject.co/>
- Gabriel, M. (n. d.). *Can Photography Be Used as a Form of Therapy?* <https://contrastly.com/can-photography-be-used-as-a-form-of-therapy/>
- Halkola, U. (2013). A photograph as a therapeutic experience. In: D. Loewenthal (Ed.), *Phototherapy and Digital Photography in a Digital Age* (pp. 21–31). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203070697>
- Kopitins, A. (2019). *Uzdevums no fototerapijas metodes izglītības semināra. Tehnika "Ķīmenes albums"*.
- Kopitins, A. (2019). *Uzdevums no fototerapijas metodes izglītības semināra. Tehnika "Klienta uzņemtie fotoattēli"*.
- Lozhko, M. (2021, February 26). *Exploring Therapeutic Photography: How Your Camera and Hobby Can Help You Heal*. <https://blog.depositphotos.com/therapeutic-photography.html>
- Nuñez, C. (2013). The self-portrait as self-therapy. In: D. Loewenthal (Ed.), *Phototherapy and Digital Photography in a Digital Age* (Chapter 8, pp. 95–106). Routledge.
- Orr, P. (2015). Art Therapy and Digital Media. In: D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy* (pp. 188–197). John Wiley & Sons, Incorporated. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch19>
- Suler, J. (n. d.). *The Varieties of Self-Portrait Experiences*. <http://users.rider.edu/~suler/photopsy/self-portraits.htm>
- Weiser, J. (n. d.). *Therapeutic Photography*. <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/>

Indulis Paičs



Indulis Paičs

Es esmu ieguvis Teoloģijas un reliģiju zinātņu maģistra grādu, LELB mācītājs (ordinēts 2001. gadā), pasniedzējs "Integrālās izglītības institūtā I3" un nodibinājumā "Lutera akadēmija". Sertificēts kontemplācijas skolotājs (*Via Integralis*, Šveice).

Esmu beidzis Rīgas Stradiņš universitātes doktorantūras programmu psiholoģijā un šobrīd strādāju pie promocijas darba izstrādes, kas veltīts pašpalīdzības stratēģijām krīzes pārvarēšanā. Esmu arī grāmatu "Deviņi dvēseles uzdevumi. Tuksneša tēvi un evolucionārā psiholoģija" un "Klātbūtne" autors. 2019. gadā kopā ar Kasparu Simanoviču nodibinājām kopieni "Elizeja", kas nodarbojas ar izglītojošu pasākumu organizēšanu un zināšanu izplatīšanu par eksistenciālām un ar garīgumu saistītām tēmām.

Ar prieku piedalos šajā projektā, jo manā izpratnē pašpalīdzība un pašizaugsme ir stāsts par pakāpenisku savu patieso iespēju un resursu atklāšanu. Paldies projekta idejas autorei profesorei Kristīnei Mārtinsonei un visiem kolēģiem, ar kuriem kopā esam gājuši šajā pašatklāsmes un radošu atklājumu ceļā!

Krīze atsedz mūsu vājās un arī stiprās puses. Izrādās, ka cilvēks ir vesela pārdzīvojumu, domu un vēlmju pasaule un vienlaikus – daļa no vēl daudz plašākas ārējās realitātes. Tikai tāpēc pašpalīdzība vispār ir iespējama – tā ir "pieslēgšanās" resursiem, kas jau ir mūsu rīcībā, tikai ikdienā tiem nepievēršam īpašu uzmanību un pietrūkst prasmju tos izmantot.

Garīgā dimensija pašpalīdzībā akcentē tieši to mērogu, kas pārsniedz indivīda robežas. Mērķis, cerība, piederība. Plašākais konteksts ir iemesls paļauties, ka arī visgrūtāko krīzi ir iespējams pārvarēt.

Lai mums katram izdodas atklāt iekšējā spēka avotus un tā pārvērst krīzi iespējā!

Indulis Paičs

Pašpalīdzības garīgā dimensija

Kas ir garīgā dimensija pašpalīdzībā?

Garīgums ir mūsdienās populārs, bet bieži pārprasts jēdziens. Pazīstamais psihiatrs un rabīns Ābrahams Tverskis raksta:

“Cilvēkiem .. piemīt daudz īpašību, kuru nav dzīvniekiem. .. Mēs varam apcerēt savas esības mērķi. Mēs spējam domāt par to, kā kļūt labākiem, un rīkoties saskaņā ar šiem saviem spriedumiem. Mēs varam atlikt apmierinājuma gūšanu uz vēlāku laiku un domāt par savas rīcības ilgtermiņa sekām. Visbeidzot – mums piemīt spēja pieņemt ētiskus lēmumus, kā rezultātā mēs nerīkojamies tā, kā gribētu mūsu ķermenis. *Visas šīs spējas, kas piemīt tikai un vienīgi cilvēkiem, var teikt, veido garu. Tādējādi gars ir tā cilvēka daļa, kas viņu atšķir no citām dzīvības formām. Reliģiju piekritēji ar pārliecību sacis, ka gars cilvēkos ir ielikts līdz ar radīšanu. Ateists varbūt apgalvos, ka tas ir attīstīties miljoniem gadu ilgā evolūcijas procesā. Bet tikai retais noliegs, ka cilvēkam šādas spējas piemīt – ka cilvēkam ir gars. Kad mēs izpaužam šīs tikai cilvēkam piemērotās unikālās spējas, mēs esam garīgi. Tādējādi ir iespējams būt garīgam, neesot reliģiozām, jo šo garīgo spēju kopumā nav priekšnoteikuma būt reliģiozām.”¹*

Šī katrā cilvēkā klātesošā *garīgā dimensija* (gars) kļūst īpaši nozīmīga krīzes brīžos, jo cilvēka reakcija krīzē ir atkarīga no viņa kopējās pasaules izjūtas un attieksmes pret to. Piemēram, cik dramatiski cilvēks uztver negaidītus šķēršļus savā ceļā? Vai savu plānu sabrukumu uztver kā pilnīgu katastrofu vai tomēr spēj saskatīt arī jaunas iespējas? Atbilde uz šiem un līdzīgiem jautājumiem nav meklējama dzīves notikumos kā tādos, bet tieši cilvēka dzīves *pozīcijā*, viņa garīgajā nostājā.

Tādējādi veiksmīgai krīzes pārvarēšanai ir jāņem vērā abi mērogi:

1) *ikdienišķais* mērogs, kas ietver visas tās pašpalīdzības metodes, vingrinājumus un prakses (vienā vārdā – pašpalīdzības stratēģijas), kuras cilvēks izmanto, lai praktiski atvieglotu savu stāvokli konkrētajā brīdī, neiedziļinoties filozofiskos un pasaules uzskata jautājumos;

2) *eksistenciālais* mērogs – tās pašpalīdzības stratēģijas, kas īpaši vērstas uz to, lai izveidotu ilgtermiņa adaptīvu pozīciju iepreti zaudējumiem un dzīves nenoteiktības pieredzei. Reizēm krīzes pārvarēšanai visvairāk traucē tieši neskaidrība par mērķiem un jēgu – kāpēc vispār pūlēties dzīvot un pārvarēt grūtības, ja mūsu cerības bieži tiek sagrautas?

Lai aprakstītu cilvēka garīgās dimensijas lomu spējā izturēt krīzes, reizēm lieto jēdzienu “eksistenciālā veselība”.² Ja cilvēkam ir laba imunitāte un fiziskā veselība, sikas brūces ātri sadzīst bez īpašas piepūles. Ja fiziskā veselība ir novājināta, pat sīks ievainojums var

1 Tverskis, Ā. (2014). *Atkarīgo domāšana. Izprotot pašapmānu*. Zvaigzne ABC.

2 Paičs, I., Mārtinsons, K. (2019). *Pašpalīdzības prakšu izmantošanas iespējas psiholoģiskā atbalsta sniegšanā*. Referāts starptautiskajā zinātniskajā konferencē “Sociālās zinātnes reģionālajai attīstībai 2018” 2018. gada 12.–13. oktobri Daugavpils Universitātē.

izvērsties par problēmu, kam nepieciešama rūpīga ārstēšana. Līdzīgi tas ir ar mūsu iekšējo līdzsvaru – laba eksistenciālā veselība nozīmē cilvēka spēju kritiskos dzīves brīžos salīdzinoši ātri atrast sev pašam pieņemamas atbildes uz dzīves triecienu radītajiem jautājumiem. Cilvēks ar vāju eksistenciālo veselību nespēs patstāvīgi atrast sev pieņemamu skaidrojumu notiekošajam, līdz ar to apgrūtinot iespēju izkļūt no krīzes.

Eksistenciālā veselība ir saistīta ar četriem lielajiem dzīves jautājumiem: jēgu, drošību, cerību un piederību. Kāda jēga censties, pārvarēt krīzes un – plašākā nozīmē – pūlēties dzīvot? Kā rast spēku turpināt cīnīties, ja dzīvē ir apdraudējumi, kurus nevaram un nevarēsim individuālā līmenī kontrolēt? Kā attiekties pret dzīves ierobežotības faktu? Kā nejusties vienam un vientuļam dzīvē, kas līdzinās nemitīgai cīņai par izdzīvošanu?

Pasaules uzskats un garīgums

Apzināti vai neapzināti meklējot atbildes uz šiem jautājumiem, ikvienam cilvēkam dzīves gaitā veidojas noteikts *pasaules uzskats*. Nepieciešamība pēc tāda izriet no iepriekš minētās garīgās dimensijas cilvēkā – cilvēkam ir vajadzīgs stāsts par sevi pašu, šo pasauli un savu vietu tajā.

Pasaules uzskatu vai lielo dzīves stāstu var aizgūt no apkārtējās sabiedrības piedāvātajiem gatavajiem paraugiem. Gadsimtiem ilgi šo funkciju pildījušas dažādas reliģijas, kultūru un filozofijas sistēmas. Mūsdienās šādi gatavi stāsti un pasaules modeļi saņem nopietnu kritiku un daudziem nelielas ticami, līdz ar to – tie nav īsti piemēroti mūsu dzīves izjūtas uzlabošanai un motivēšanai.

Rodas nepieciešamība apzināti veidot savu *dzīves filozofiju* – turklāt ne tikai intelektuālā, bet arī emocionālā un praktiskā līmenī. Šādā nozīmē *garīgums* ir pasaules uzskata / dzīves izjūtas pakāpeniskas izmaiņas apzinātu vingrinājumu / prakšu ceļā. Cilvēks apzināti un mērķtiecīgi apgūst citu realitātes uztveres veidu. Garīgās tradīcijas – šie iepriekšējā cilvēces pieredzē izstrādātie pasaules redzējuma modeļi – kļūst par iedvesmas avotu mūsu katra personīgā stāsta veidošanā. Kā es redzu šo pasauli? Kā es sev skaidroju to, ka dzīvē mēdz atgāties krīzes un zaudējumi?

Garīgās tradīcijas ir daudzveidīgas, bet īpaši jāizceļ divi galvenie virzieni – veidi, kā cilvēki ir aprakstījuši savu principiālo dzīves izjūtu un attieksmi pret pasauli.

Neduālisma tradīcija (duāls – sadalīts, pretrunīgs). Pie tās pieder hinduisms (īpaši – advaitas novirziens), daoisms, budisms. Šī garīguma virziena pamatā ir atziņa, ka viss pasaulē un mūsu dzīvē notiekošais ir viena vienota un nedalāma procesa izpausme. Gandrīz visi mūsu dzīves pārdzīvojumi un stresi rodas no nošķirtības ilūzijas, kura ir pārvarama ar noteiktu garīgu praksi un izpratnes palīdzību.

Teisma tradīcija (grieķu val. *theos* – dievišķais, Dievs). Pie tās pieder, piemēram, jūdaisms, islāms un kristietība. Šī garīguma virziena pamatā ir optimistisks, uz pārmaiņām vērsts skatījums uz dzīvi un realitāti. Visa realitāte ir kāda dziļāka Avota – Radītāja – izpausme, tāpēc vienmēr ir pamats cerēt uz labvēlīgu notikumu atrisinājumu un dziedinošām izmaiņām.

Šie divi lielie garīgo tradīciju virzieni katrs savā veidā aicina cilvēku praktizēt dzīves gudrību, proti, veltīt laiku, lai mazliet citādā gaismā ieraudzītu visu, kas dzīvē notiek. Neliela iepazīšanās ar tiem var sniegt ierosmi mūsu eksistenciālās veselības stiprināšanai.

Dzīves garīgie principi

Kādas tēmas vai dzīves garīgos principus iepriekš minētās tradīcijas aicina mūs apcerēt krīzes brīdī? Starp visiem gribētos izcelt piecus (katrs no tiem ir apceres, dziļāku pārdomu temats).

1. Neizbēgamības (jeb pašlāvības) princips.

Prakse: mācīties apzināties notikumu nenovēršamību, un tieši tāpēc uzlūkot tos ar pašlāvību. Dzīves notikumi ir ļāvuši mums būt un nodzīvot līdz šim brīdim. Realitāte ir viena, mēs esam tās izpausme. Mums tikai liekas, ka mēs spējam visu kontrolēt un vadīt. Daudz lielākā mērā cilvēks savu dzīvi vienkārši piedzīvo. Pat mūsu zināšanas un rīcības motīvi ir atkarīgi no iepriekšējiem dzīves notikumiem. Sākumā šī apziņa var likties biedējoša, bet, rūpīgi apdomājot, ka esam šī viena visaptverošā procesa izpausme, varam mācīties dziļi pašlāvēties uz realitāti un tajā notiekošo.

2. Plūsmas (jeb providences) princips.

Prakse: mācīties apzināties, ka pilnīgi viss šajā pasaulē ir mainīgs, nekas nestāv uz vietas. Līdz ar to mūsu vērtējumi par notiekošo ir īslaicīgi un relatīvi. Kas šodien liekas ieguvums, vēlāk var izrādīties zaudējums, un otrādi. Pat vislielāko krīžu brīdī šāds skatījums palīdz nepazaudēt perspektīvu – dzīve turpinās un grūtības nekad nav bezgalīgas. Jēdziens "providence" (latīņu val. *pro* – iepriekš, *videre* – redzēt) izsaka pārliecību, ka pārmaiņu plūsmai ir sava loģika un pozitīvs galamērķis.

3. Jiņ/jan (jeb gaismas / tumsas) līdzsvara princips.

Prakse: mācīties apzināties, ka neviens cilvēks, notikums vai parādība nav vērtējami kā viennozīmīgi labi vai slikti, nekas nav tikai melns vai tikai balts. Ikvienai lietai ir ēnas puse, bet ikvienai ēnai – savi ieguvumi. Tas nozīmē, ka cilvēka izvēlēm un dzīves notikumiem nav tik dramatisks nozīme, kā sākotnēji liekas. Svarīgs vienmēr ir nākamais solis – un tieši šie ikdienas soļi un centieni visā, kas notiek, meklēt jaunas iespējas, ļauj dzīvei kopumā izdoties. Krīzē svarīgi atturēties no melnbaltās domāšanas. "Kad redzam drupas, ceram uz apslēpto mantu" (Džalaladīns Rūmi, islāma mistiķis).

4. Nepūlēšanās (jeb žēlastības) princips.

Prakse: mācīties apzināties, ka dzīvi veidojošie procesi ir gudrāki par mums un vareņāki par mūsu iespējām tos kontrolēt. Tomēr tieši tāpēc, ka evolūcija ir izveidojusi mūs katru, nav iemesla neuzticēties tai loģikai (gudrībai), ar kuru šī pasaule darbojas. Kas man liekas neiespējami, tam dzīve pati atrod risinājumu. Fakts, ka es nevaru kontrolēt visu savā dzīvē, reizēm nozīmē, ka manā dzīvē var notikt kaut kas labāks, nekā es pats spētu izdomāt. Man jānācās ļaut notikumiem attīstīties un jācenšas saskatīt tajos apslēptās iespējas un dāvanas.

5. Vērošanas (jeb baudišanas) princips.

Prakse: mācīties virzīt savu apziņu dziļumā un plašumā. Cilvēkam jāmacās ne tikai veidot savu dzīvi, bet jāļauj dzīvei veidot sevi. Ļaujot tam notikt, rodas pārsteidzoši pozitīva pieredze (šim svarīgajam principam tuvāk pievērsīsimies nākamajā sadaļā).

Prakse

Garīgā dimensija ir cieši saistīta ar cilvēka pašrefleksijas spēju. Tāpēc garīgums cita starpā nozīmē prasmī *vadīt savas uztveres veidu, virzienu un mērogu*.

Liela daļa no mūsdienu cilvēka stresa avotiem atrodas viņa paša apziņā – cilvēkam ne-
mitīgi mēģinot prognozēt iespējamus notikumu scenārijus un to sekas. Bioloģisku iemeslu
dēļ stresa avots piesaista mūsu uzmanību.³ Tādējādi viegli veidojas apburtais loks – cilvēks
mēģina rast risinājumu savām problēmām, bet rezultātā neredz vairs neko citu kā vienīgi
šīs problēmas. Rodas izkropļots, vienpusīgs iespaids par reālo dzīves situāciju.

Mācoties virzīt savu uztveri, pievērsties vai nu šim mirklim (šo vienu konkrēto elpas
vilcienu mēs spējam nodzīvot!) vai – gluži otrādi – ieraugot dzīves kopskatu it kā no lielāka
attāluma, skatījums mainās un līdz ar to rodas citas emocijas un reakcijas (pašā plašākajā
mērogā dzīvē viss ir līdzsvarā!). Stress rodas konkrētā apziņas fokusa punktā. Pamainot
savas uztveres mērogu, mainās arī situācijas vērtējums.

Viens no instrumentiem, kas palīdz to īstenot, ir *meditācija*. Šis vārds apzīmē uzmanības
vadišanu noteiktā veidā, lai panāktu vēlamu efektu – izmainītu situācijas uztveri. Līdzīgs jē-
dziens ir *kontemplācija* (vairāk pazīstams Rietumu garīgajā tradīcijā). Vārds “meditācija” apzī-
mē konkrētu praksi, metodi, bet “kontemplācija” – stāvokli, pie kura meditācijai būtu jānoved.

Neduālisma un teistiskās tradīcijas piedāvā visumā līdzīgas, tomēr ar atšķirīgiem ak-
centiem iezīmētas garīgās prakses.

Neduālisma tradīcijas pieeja

Neduālisma garīgā tradīcija mudina cilvēku vingrināties dziļi un patiesi *pieņemt* esošo
situāciju. Tās tipiskākā iezīme ir dažādu veidu *meditācijas* prakses.

Īsi apskatīsim to, kā šāda prakse izpaužas.

1. Noskaņošanās praksei (sal. iepriekš “Dzīves garīgie principi”).

Es šajās minūtēs netiesāšu un nekritizēšu, bet mācišos uzticēties dzīvei un tās Avotam.

Es šajās minūtēs praktizēšu īstu gudrību – paļaušos uz to gudrību, kas visu ir radījusi.

Es šajās minūtēs necentišos neko mainīt, bet rūpīgi ieskatišos visā un mēģināšu izjust,
ka viss ir vajadzīgs un piederīgs.

³ Rued, H. A., Hilmert, C. J., Strahm, A. M., & Thomas, L. E. (2019). The influence of stress on attentional bias to threat: An angry face and a noisy crowd. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(3), 943–950. <https://doi.org/10.3758/s13423-018-1538-2>

Es šajās minūtēs nepūlēšos uzlabot dzīvi, bet ļaušu tai sevi nest.
Es šajās minūtēs vērošu un baudīšu to, ka dzīvoju un apziņos to.

2. Meditācijas vispārēja instrukcija.

Apsēdieties mierīgi, ar taisnu muguru.

Pieveriet acis un atļaidiet spriedzi savā ķermenī.

Noskaņojieties uz vēribu, atvērtību un pašāvību.

Koncentrējiet uzmanību uz elpu, ļaujiet tai brīvi plūst.

Vērojot elpu, skaitiet ieelpas – no 1 līdz 10 un pēc tam atkal no sākuma.

Ja uzrodas domas vai atmiņas, kas aizved prom no šī mirkļa, vai arī nojūk skaitīšana, pamaniet to, atgriezieties atpakaļ pie elpas un sāciet skaitīt atkal no 1.

Praktizējiet šādi katru dienu 15–25 minūtes.

3. Divi īpašie meditācijas virzieni.

Kā jau minēts, visvairāk stresa cilvēka dzīvē rodas, aplūkojot dzīvē notiekošo noteiktā “tuvinājumā” – piemēram, pāris tuvāko nedēļu vai mēnešu mērogā. (Kādas sekas būs gaidāmajiem valdības lēmumiem? Vai šomēnes man būs pietiekami daudz klientu? Kā samaksāšu rēķinus, ja man nebūs ienākumu? Utt.). Lai izvairītos no iestrēgšanas stresa apburtajā lokā, uztvere jāvirza prom no tuvējās nākotnes – vai nu tuvāk tagadnes mirklim, vai – gluži pretēji – pretī daudz plašākam laika mērogam, dzīves kopskatam.

“Ieniršanas” meditācija.

Šī meditācija forma veicina radikālu uzmanības pietuvināšanu tagadnes mirklim. Šeit jāatceras, ka cilvēka īstermiņa atmiņa spēj vienlaikus paturēt uzmanības lokā aptuveni piecas (+/-2) tēmas. Tādēļ, lai nonāktu šeit un tagad, ir noderīgi pilnvērtīgi noslogot savu uztveri un īstermiņa atmiņu ar tagadnes iespaidiem. Tas notiek, piemēram, šādi: cilvēks tiek aicināts iekārtoties meditācijai piemērotā vietā, aizvērt acis un sākotnēji koncentrēt visu uzmanību vienīgi uz apkārt dzirdamajām skaņām; pēc tam (vēl arvien paturot uzmanības lokā skaņas sev apkārt) atvērt acis un, nekustinot tās, mēģināt ar perifēro redzi uztvert maksimāli plašu redzes lauku; vēl pēc brīža (paturot vērā skaņas un vizuālo informāciju) mērķtiecīgi pievienot uztverei citas izjūtas – ķermeņa pozu, smaržu, garšu utt. Rezultātā cilvēka uztvere ir pilnībā noslogota un dabiskā veidā nonāk “šeit un tagad” pieredzē, kas sniedz atpūtu un mieru.

“Pacelšanās” meditācija.

Šajā gadījumā uztvere tiek virzīta prom no tuvākās nākotnes uz dzīves visplašāko mērogu. Pēc desmit, divdesmit gadiem, kad šis viss būs beidzies, – kā uz to skatīšos? Ko

notiekošais nozīmē vēl plašākā mērogā nekā mana dzīve? Var palīdzēt iztēle – iedomāties, ka burtiskā nozīmē paceļamies pāri savam ikdienas līmenim, lai palūkotos uz sevi un dzīvi no augšas. Cita iespēja: iztēlē atskatīties uz notiekošo no savas dzīves pēdējās dienas perspektīvas (kas no šāda skatpunkta ir vai nav nozīmīgs?). Jo plašāks ir uztveres mērogs, jo relatīvi mazākas kļūst daudzas no tām problēmām un cīņām, kurās šobrīd jūtamies iesaistīti. Šāda meditācija palīdz izbaudīt brīvību, kas rodas no dzīves procesa vienotības apzināšanās.

Teisma tradīcijas pieeja

Teisma tradīcija mudina cilvēku aktīvi iesaistīties savas dzīves uzlabošanā, uzticoties iespējai piedzīvot *pozitīvas pārmaiņas* jebkurā situācijā. Teisma raksturīga iezīme ir *lūgšanu* un *apceres* prakses.

Līdzīgi kā dažas meditācijas formas, *lūgšana* var tikt saprasta kā apzināta atvēršanās dzīves plašākajam kontekstam. Lūgt nozīmē ne tikai uzskaitīt kādas konkrētas vajadzības, bet pievērst savu uzmanību Dieva – Radītāja – klātbūtnei. Kad dzīves apstākļi šķiet bezcerīgi un draudīgi, apziņa, ka pastāv kāds lielāks mērogs par tiem, rada būtisku pārmaiņu situācijas uztverē. Savukārt *apcere* ir mērķtiecīgas, koncentrētas pārdomas par cilvēka iespējām un uzdevumiem šajā pasaulē.

Lūgšana ir dziļi individuāls process, kas jāatstāj lasītāju personiskās pieredzes ziņā. Informācija par to ir plaši pieejama.⁴ Bet nozīmīgākos apceres virzienus teistiskajā garīgumā var ieskicēt trīs soļos.

1. Mans **Avots**.

Vispirms es mācos apcerēt savas un šīs pasaules izcelsmes noslēpumu. Kāpēc vispār kaut kas pastāv tā vietā, lai nekā nebūtu? Manas pastāvēšanas cēloņi tālu pārsniedz manas apzinātās personības robežas un lēmumus. Tas nozīmē, ka es sevi atklāju kā dotu vai – kā teistiskajā tradīcijā pierasts teikt – radītu. Vai tas process, kas mani ir veidojis, nav jāuzskata par man labvēlīgu? Pateicoties tam es vispār esmu! Mans ķermenis un psihe ir gara un sarežģīta evolutīva procesa rezultāts. Man jāmācās uzticēties realitātei, kas mani ir veidojusi.

Šāda vai līdzīga apcere palīdz veidot cilvēkā drošības un cerības izjūtu. Vairāk par to var lasīt Ričarda Rora grāmatā “Šeit un tagad. Meditācijas ceļš uz patiesu sirdsmieru”.⁵

2. Mans **Aicinājums**.

Tālāk es apceru to, ka iepriekš minētais radošais spēks – lai kā tehniski to skaidrotu – ir izveidojis tieši mani, tieši tādu, kāds vai kāda es esmu. Lietojot mazliet poētiskāku valodu, es dzīvoju pasaulē, kura mani ir gribējusi. Līdz ar to man ir iespēja izvēlēties dzīvot ar

4 Rors, R. (2014). *Kritiens augšup. Garīgās mācības diviem dzīves posmiem*. Lietusdārzs; Staniēks, E. (2001). *Lūgšana*. Vārds.

5 Rors, R. (2019). *Šeit un tagad. Meditācijas ceļš uz patiesu sirdsmieru*. Lietusdārzs.

uzskatu, ka mana esība nav bezjēdzīga, bet likumsakarīga. Kas ir mans uzdevums šajā pasaulē? Kā es varētu to atklāt un īstenot?

Šāda vai līdzīga apcere palīdz veidot cilvēkā jēgas izjūtu. Par dzīves jēgas meklējumiem no filozofiskās perspektīvas var lasīt Franka Martelas grāmatā "Brīnišķīga dzīve. Jēgpilnas eksistences meklējumos".⁶

3. Manas **Dāvanas**.

Visbeidzot, es mācos apcerēt faktu, ka manai personībai ir raksturīgas noteiktas īpašības un spējas, kuras neesmu apzināti izvēlēties, bet sevi vienkārši konstatēju. Teistiskā tradīcija tās sauc par dāvanām, ar to uzsverot katra cilvēka iespēju ar saviem talantiem un rīcību pozitīvi ietekmēt apkārtējo cilvēku dzīves. Kas ir mana dāvana, ar kuru varu darboties tieši šajā – krīzes – laikā un situācijā? Kā varu palīdzēt citiem, pietuvoties viņiem, izveidot pilnvērtīgākas attiecības un saiknes?

Šāda vai līdzīga apcere palīdz veidot cilvēkā piederības izjūtu. Vairāk par piederības izjūtas nozīmi cilvēka dzīvē var lasīt Džoana Hari grāmatā "Zudušās saiknes. Depresijas īsto iemeslu un negaidīto risinājumu atklāšana".⁷

Regulāri veltījot laiku šādām apcerēm, mainās dzīves perspektīva – no nejaušu un nesaprotamu notikumu jūklā tā atklājas kā iespēja attīstīties un radoši sevi izpaust arī visgrūtākajās situācijās, tā atrodot savas dzīves jēgu, drošību, cerību un piederību.

Noslēguma piezīmes

Kā rakstīja Ā. Tverskis, neatkarīgi no tā, kā mēs skaidrojam cilvēka garīgās dimensijas izcelsmi, tā veido neatņemamu mūsu dzīves daļu. Cilvēka spējas mentāli ieskatīties nākotnē, mēģinot prognozēt notikumus un apdomāt savas rīcības sekas, var kļūt par nemitīgu stresa un baiļu avotu. Vienlaikus šī pati spēja ļauj uz dzīvi palūkoties arī citādi – caur visiem tās priecīgajiem un bēdīgajiem notikumiem dzīve veido mūsu personību. Franciskāņu mūks Ričards Rors to apraksta kā divpakāpju procesu, kurā sākotnēji izveidojas personības robežas un vēlāk jāmācās tās apzināti pārspēt, atveroties apkārtējai pasaulei, par spīti grūtībām, kas ar to saistītas.⁸ Viņš to zīmīgi sauc par kritienu augšup – ja krīzi neuzskata par bezjēdzīgu traucēkli, ko visiem iespējamiem līdzekļiem jācenšas iekšēji ignorēt, bet ierauga to kā neizbēgamu un vērtīgu daļu no cilvēciskās pieredzes, tā kļūst par stimulu un iespēju iekšējai attīstībai. No ienaidnieka tā kļūst par mūsu sabiedroto.

6 Martela, F. (2021). *Brīnišķīga dzīve. Jēgpilnas eksistences meklējumos*. Zvaigzne ABC.

7 Hari, Dž. (2020). *Zudušās saiknes. Depresijas īsto iemeslu un negaidīto risinājumu atklāšana*. Zvaigzne ABC.

8 Rors, R. (2014). *Kritiens augšup. Garīgās mācības diviem dzīves posmiem*. Lietusdārzs.

Avoti un literatūra

- Hari, Dž. (2020). *Zudušās saiknes. Depresijas īsto iemeslu un negaidīto risinājumu atklāšana*. Zvaigzne ABC.
- Martela, F. (2021). *Brīnišķīga dzīve. Jēgpilnas eksistences meklējumos*. Zvaigzne ABC.
- Paičs, I., Mārtinsons, K. (2019). *Pašpalīdzības prakšu izmantošanas iespējas psiholoģiskā atbalsta sniegšanā*. Referāts starptautiskajā zinātniskajā konferencē "Sociālās zinātnes reģionālajai attīstībai 2018" 2018. gada 12.–13. oktobrī Daugavpils Universitātē.
- Rors, R. (2014). *Kritiens augšup. Garīgās mācības diviem dzīves posmiem*. Lietusdārzs.
- Rors, R. (2019). *Šeit un tagad. Meditācijas ceļš uz patiesu sirdsmieru*. Lietusdārzs.
- Rued, H. A., Hilmert, C. J., Strahm, A. M., & Thomas, L. E. (2019). The influence of stress on attentional bias to threat: An angry face and a noisy crowd. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(3), 943–950. <https://doi.org/10.3758/s13423-018-1538-2>
- Stanieks, E. (2001). *Lūgšana. Vārds*.
- Tverskis, Ā. (2014). *Atkarīgo domāšana. Izprotot pašapmānu*. Zvaigzne ABC.

Kristīne Mārtinsone, Ivans Jānis Mihailovs

Nobeiguma vietā jeb speciālistu palīdzības iespējas

Kā jau ir minēts šī izdevuma ievadā, katram no mums var būt situācija, kad ir nepieciešams vērsties pie citas personas, lai iegūtu jaunas idejas, resursus un iespējas savas labizjūtas veicināšanai. Dažreiz pietiek ar sarunu, izklāstot savu problēmu un uzklausot ģimenes locekli, draugu, pedagoģu vai kolēģi, kuram mēs uzticamies, tomēr arvien biežāk profesionāla palīdzība tiek meklēta pie kompetentiem speciālistiem.

Vairāku palīdzošo profesiju pārstāvju (arī šīs grāmatas autoru) profesionālajā ikdienā ir bijuši gadījumi, kad potenciālajiem klientiem bija nepietiekama izpratne par dažādu psiholoģiskās palīdzības¹ sniedzēju profesiju, statusu, darbības saturu vai kompetenci, piemēram, dažreiz psihologs tiek jaukts ar psihoterapeitu vai psihiatru. Turklāt ir gadījumi vai jautājumi, kur vairāku palīdzošo profesiju pārstāvju redzesloks var pārklāties, tomēr katrs speciālists strādā savas kompetences robežās. Tieši tādēļ sniegsim pārskatu par šo profesiju pārstāvju kompetenci un pamatzdevumiem.

Vairums no mums visiem kaut reizi dzīvē (piemēram, pirmsskolā vai skolā) ir bijuši saskarsmē ar psihologu – bakalaura un maģistra grādu psiholoģijā ieguvušu speciālistu, kura kompetencē primāri ir konsultēt un psiholoģiski atbalstīt cilvēkus, palīdzot izprast situāciju un grūtības, to rašanās cēloņus, meklēt risinājumus, saprast vajadzības un vēlmes, kā arī analizēt attiecības ar citiem cilvēkiem, uzvedības modeli konkrētajā situācijā, izvērtēt personības iezīmes, kognitīvās spējas utt.

Lai piedāvātu savus pakalpojumus, ievērojot Psihologu likumā noteikto, psihologam ir jābūt reģistrētam Psihologu reģistrā, līdz sertifikācijai (t. i., tiesību ieguvei patstāvīgi strādāt profesijā) darbojoties psihologa-pārtrauga pārraudzībā. Latvijā psihologiem atkarībā no profesionālās darbības specifikas un vides ir sešas profesionālās darbības jomas: izglītības un skolu psiholoģijas, klīniskās un veselības psiholoģijas, darba un organizāciju psiholoģijas, juridiskās psiholoģijas, konsultatīvās psiholoģijas un militārās psiholoģijas.²

Psiholoģiskajā konsultēšanā vairāk strādā ar simptomiem, savukārt psihoterapijā strādā ar personības izmaiņām dziļākā līmenī. Šajā gadījumā veidojas dziļāks kontakts ar pašu terapeitu un svarīgas kļūst terapeitiskās attiecības, kuru gaitā terapeits palīdz klientam izprast savu personību, attiecības ar citiem un tikt skaidrībā ar savu dzīvi.

Latvijā izšķir psihoterapeitus ārstus (parasti ar psihodinamisko orientāciju), kuri ir sešus gadus studējuši medicīnu un tad apguvuši psihoterapiju (pēcdiploma apmācības programmu psihoterapeita specialitātē), nokārtojuši sertifikācijas eksāmenu un ieguvuši

1 Psiholoģiskā palīdzība ir profesionāls atbalsts, ko dažādās situācijās un darbības vidēs individuāli vai grupā sniedz speciālists, kurš ir ieguvis atbilstošu izglītību un ir kompetents izmantot zinātniski pamatotas metodes un tehnikas šādas palīdzības sniegšanai ar mērķi sekmēt psiholoģisko labklājību, risināt un pārvarēt daudzveidīgas grūtības, mazināt ciešanas u. tml. Psiholoģiskās palīdzības sniegšanā un nodrošināšanā, risinot gan ikdienišķus dzīves jautājumus, gan mazinot psihisko traucējumu simptomus, var būt iesaistīti dažādu nozaru pārstāvji. Sk. Mārtinsone, K., Zakriževska-Belogrudova, M. (2021, 20. janvāris). *Psiholoģiskā palīdzība*. Nacionālā enciklopēdija. <https://enciklopedija.lv/skirklis/110327-psiholo%C4%A3isk%C4%B1-pal%C4%ABdz%C4%ABba>

2 Informācija par visiem reģistrētajiem un sertificētajiem psihologiem ir pieejama Psihologu reģistrā. Sk. www.viis.lv. Savukārt psihologu profesionālās darbības jomu apraksts ir pieejams Psihologu sertifikācijas padomes tīmekļa vietnē www.ikvd.gov.lv

psihoterapeita sertifikātu, izmanto psihosomatiskās medicīnas un medicīniskās psihoterapijas metodes, un psihoterapijas speciālistus³ jeb psihoterapeitus neārstus,⁴ kuri var būt ar izglītību dažādās nozarēs (visbiežāk – psiholoģijā) un pārstāv plašu skolu, metožu un virzienu loku (piemēram, eksistenciālo terapiju, geštalterapiju, ģimenes psihoterapiju, psihodramu, psihoorganisko analīzi, kognitīvi biheiviorālo terapiju u. c.).

Ārstu psihoterapeitu kompetencē ir slimību, ciešanu un traucējumu (psihisko, psihosomatisko, somatopsihisko, uzvedības, afektīvi kognitīvo un attiecību, kā arī seksuālās dzīves) etioloģijas, patoģenēzes, diagnostikas, ārstēšanas, profilakses, konsultēšanas un rehabilitācijas noteikšana.

Psihoterapijas speciālists palīdz klientam uzlabot viņa dzīves kvalitāti, labāk apzināties viņa jūtas, domas, rīcību, kā arī grūtību veidošanās mehānismus, izvirzīt dzīves prioritātes, pieņemt lēmumus un rīkoties saskaņā ar tiem. Parasti psihoterapija ir visai ilgstošs process, jo tās gaitā tiek risinātas problēmas, kas būtiski traucē dzīvot un kuru saknes ir meklējamas bērnībā.

Ja psihiskās grūtības ir kļuvušas nopietnas vai ir vērojamas psihiskas saslimšanas pazīmes, tad ir iespēja konsultēties ar savu ģimenes ārstu,⁵ kuram ir jāizvērtē pacienta vispārējais veselības stāvoklis un jāsniedz ieteikums (dažreiz – norīkojums) doties pie kāda kompetenta speciālista. Šajā gadījumā ārstniecības persona, kura nosaka diagnozes un ārstē pacientus, kuriem ir psihiskas slimības, ordinējot medikamentozu ārstēšanu, ir psihiatrs.⁶

Vēl viena ārstniecības persona, kura ir ieguvusi maģistra grādu veselības aprūpē un mākslas terapeita profesionālo kvalifikāciju ar specializāciju vienā no mākslas veidiem (vizuāli plastiskā māksla, dejas un kustība, mūzika, drāma), ir mākslas terapeits, kas, izmantojot mākslu un radošo procesu terapeitiskā kontekstā, var uzlabot cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko stāvokli.⁷

Pacientu aprūpi veic arī citas ārstniecības personas, piemēram, māsas, kuras piedalās ārstniecībā, vada pacientu aprūpes darbu, nodarbojas ar pacientu izglītošanu veselības jautājumos, sagatavojot pacientu dažādām manipulācijām, sniedz atbalstu pacientam, ievērojot viņa individuālās īpatnības un vajadzības.⁸

Savukārt ergoterapeits ir kvalificēta ārstniecības persona (funkcionālais speciālists), kas palīdz apgūt vai atgūt prasmes, veicinot personas iesaistīšanos sev nozīmīgās ikdienas nodarbēs (bieži vien pēc smagas slimības).⁹ Tāpat atbalstu ir iespējams meklēt, sadarbojoties ar fizioterapeitiem, uztura speciālistiem u. c. veselības vidē strādājošiem speciālistiem.

3 Ārstniecības personu reģistrs ir pieejams www.vi.gov.lv; sk. arī Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācija. www.arstipsihoterapeiti.lv

4 Psihoterapijas speciālistu sarakstu sk. Latvijas Psihoterapeitu biedrības tīmekļa vietnē www.psihoterapija.lv. Šajā tīmekļa vietnē ir pieejams arī psihoterapijas virzienu apraksts. Plašāk sk. Mārtinsons, K., Bite, I. un Sudraba, V. (2016). Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse. Zvaigzne ABC.

5 Par ģimenes ārstiem plašāk sk. Latvijas Ģimenes ārstu asociācijas tīmekļa vietnē www.lgaa.lv

6 Par ārstiem-psihietriem plašāk sk. Latvijas Psihiatru asociācijas tīmekļa vietnē www.psihiatruasociacija.lv

7 Par mākslu terapiju un mākslas terapeitiem plašāk sk. Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības tīmekļa vietnē www.maksluterapija.lv

8 Par māsām plašāk sk. Latvijas Māsu asociācijas tīmekļa vietnē www.masuasociacija.lv

9 Par ergoterapiju un ergoterapeitiem plašāk sk. Latvijas Ergoterapeitu asociācijas tīmekļa vietnē www.ergoterapija.lv

Ja persona mācās kādā izglītības iestādē, tad līdztekus dažādu mācību priekšmetu pedagogiem profesionālo atbalstu atbilstoši kompetencei var meklēt ne tikai pie izglītības un skolu psihologa, bet arī pie klases vai grupas audzinātāja, sporta trenera, pedagoga-karjeras konsultanta, kas var palīdzēt iegūt un izskaidrot informāciju, kas ir būtiska personīgajai, sociālajai, izglītības un karjeras attīstībai,¹⁰ vai sociālā pedagoga, kura redzeslokā ir mācību, audzināšanas, uzvedības un sociālo problēmu risināšana, skolēnu un skolotāju savstarpējās sadarbības veicināšana, kā arī dažādu pārkāpumu prevence.

Darba vidē personisko un profesionālo atbalstu visbiežāk nodrošina supervizori, izaugsmes veicinātāji / kouči un mentori. Supervizija, kuru parasti nodrošina īpaši izglītots speciālists, ir konsultatīvs un izglītojošs atbalsts, ko saņem indivīds, grupa vai organizācija ar mērķi pilnveidot profesionālo kompetenci, profesionālās darbības kvalitāti un efektivitāti, sekmēt izaugsmi. Tā palīdz apzināties profesionālās robežas, sameklēt rīcības alternatīvas, veidot labākas attiecības ar kolēģiem un klientiem, attīstīt sadarbību komandā, mazināt stresu un izdegšanu utt.¹¹ Savukārt ar izaugsmes veicinātāja jeb kouča atbalstu persona var ātrāk un efektīvāk uzstādīt un sasniegt savus personīgos un profesionālos mērķus, apzinoties savu potenciālu un izstrādājot stratēģiju mērķu sasniegšanai.¹² Mentors ir padomdevējs un darbaudzinātājs – parasti pieredzējis kolēģis, kas var konsultēt un atbalstīt darba procesos, daloties ar savām zināšanām un pieredzi.¹³

Starp profesionāļiem, kuri var sniegt atbalstu katram no mums, ir jāmin arī sociālie darbinieki, kuri visbiežāk darbojas pašvaldību sociālajos dienestos vai citās sociālajās institūcijās. Viena no sociālā darba pieejām ir psihosociālais darbs, kurā izmanto dažādas metodes, lai palīdzētu cilvēkam mērķtiecīgi attīstīt savus resursus un pārvarēt psiholoģiskās un sociālās problēmas, piemēram, mazināt vardarbību, līdzatkarību un atkarības, atjaunot un izveidot atbalstošas ģimeniskās attiecības, risināt starppersonu un sociālās vides problēmas u. c.¹⁴

Risinot konfliktus, ir iespējams izmantot īpaši sagatavotas neitrālas trešās personas jeb mediatora – palīdzību. Mediators palīdz konfliktā iesaistītajām pusēm pašām atrast konstruktīvu konflikta risinājumu, kopīgi apspriežot dažādus konflikta aspektus – psiholoģiskos, morālos, finansiālos, tiesiskos u. c.¹⁵

Garīgās aprūpes un atbalsta (padoma) iespējas ir iespējams meklēt pie garīdzniekiem. Turklāt dažādu reliģisko organizāciju pārstāvji var darboties arī laicīgajās institūcijās. Piemēram, vairākās veselības un sociālās aprūpes institūcijās, ieslodzījuma vietās, bruņotajos spēkos u. c. darbojas kapelāni, kas ir profesionāli garīgās aprūpes sniedzēji, kuri ir sakņoti savā ticības kopienā, profesionāli izglītoti un sagatavoti darbam garīgās aprūpes nozarē.¹⁶

10 Jāatzīmē, ka karjeras konsultanti darbojas arī pašvaldībās un Nodarbinātības valsts aģentūrā. Plašāk sk. Latvijas Karjeras attīstības atbalsta asociācijas tīmekļa vietnē www.lkaaa.lv

11 Par superviziju un supervizoriem plašāk sk. Latvijas Supervizoru apvienības tīmekļa vietnē www.supervizija.lv

12 Par koučingu un koučiem plašāk sk. Starptautiskās koučinga federācijas tīmekļa vietnē <https://icf.lv>

13 Plašāk sk. Mārtinsone, K., Lāss, I., Mihailovs, I. J., Stankus-Viša, I. & Āboltiņa, L. (2012). *Supervizija, koučings un mentoringi pieaugušo izglītībā. Pieaugušo izglītība*. RaKa.

14 Plašāk sk. Latvijas sociālo darbinieku biedrības tīmekļa vietnē <https://www.socialwork.lv>

15 Par mediāciju un mediatoriem plašāk sk. Mediācijas padomes tīmekļa vietnē www.mediacija.lv

16 Rozentāls, L. (2020, 16. novembris). *Kapelāns*. Nacionālā enciklopēdija. <https://enciklopedija.lv/skirklis/104783>

Noslēdzot šo pārskatu, var norādīt, ka atbalstu var saņemt arī pie cita veida vai nozaru speciālistiem, piemēram, jogas treneriem, attiecību konsultantiem, finanšu konsultantiem, juristiem, sabiedrisko attiecību speciālistiem, dūlām utt. Arī dažādas nevalstiskās organizācijas (biedrības un nodibinājumi) un brīvprātīgie piedāvā savu palīdzību garīgās veselības stiprināšanai, kā arī iedzīvotāju atbalstam krīzes situācijās.¹⁷

Meklējot personīgo vai profesionālo atbalstu, **ir ieteicams:**

- noskaidrot tuvinieku, draugu vai kolēģu atsauksmes un viedokli. Noskaidrot, kas palīdzējis jums zināmiem cilvēkiem un ko viņi iesaka? Tomēr zāles, kas palīdz vienam, var arī nepalīdzēt citam;
- izpētīt speciālistu sejas fotogrāfijās, izglītību un profesionālos aprakstus. Meklējiet caur *Google*, apskatiet profesionālo asociāciju, biedrību, reģistru tīmekļa vietnes, jautājiet pašam speciālistam. Pārlicinieties par izvēlēta speciālista kvalifikāciju un sertifikāciju (ja tāda ir šajā profesijā);
- sazināties (zvanīt, rakstīt) ar profesionālajām asociācijām, biedrībām un lūgt palīdzību un ieteikumus;
- skaidri vienoties ar speciālistu par sadarbības noteikumiem, tostarp pakalpojumu apmaksu, konfidencialitāti utt.;
- mainīt speciālistu, ja kontakts neveidojas – tas ir normāli. Jūs drīkstat mainīt speciālistu.

Avoti un literatūra

Mārtinsone, K., Zakriževska-Belogrudova, M. (2021, 20. janvāris). *Psiholoģiskā palīdzība*. Nacionālā enciklopēdija. <https://enciklopedija.lv/skirklis/110327-psiolo%C4%A3isk%C4%81-pal%C4%ABdz%-C4%ABba>

Mārtinsone, K., Bite, I. un Sudraba, V. (2016). *Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse*. Zvaigzne ABC.

Mārtinsone, K., Lāss, I., Mihailovs, I. J., Stankus-Viša, I. & Āboltiņa, L. (2012) *Supervīzija, koučings un mentorings pieaugušo izglītībā. Pieaugušo izglītība*. RaKa.

Rozentāls, L. (2020, 16. novembris). *Kapelāns*. Nacionālā enciklopēdija. <https://enciklopedija.lv/skirklis/104783>

¹⁷ Papildu informāciju sk. arī *Kur atrast psiholoģisko atbalstu un palīdzību*. <https://esparveselibu.lv/kur-atrast-psiho-logisko-atbalstu-un-palidzibu>

Trauksmainais laiks, kas ir radikāli mainījies mūsu ikdienu un katram no mums nesis savdabīgus pārbaudījumus, aktualizē tēmu par mūsu resursiem un to atjaunošanu, par to, kā, nereti strādājot arvien intensīvāk, saglabāt līdzsvaru.

Izdevumā piedāvātas daudzas praktiskas metodes un padomi, kā šajā laikā palīdzēt sev. Šīs metodes un padomi var kalpot par iedvesmas un spēka avotu ikvienam.