Kā saglabāt sevi krīzes situācijās. Psiholoģiskā noturība

Mg. Psych Inga Dreimane

Dreimane.inga@gmail.com

kāds ir jūsu enerģijas līmenis

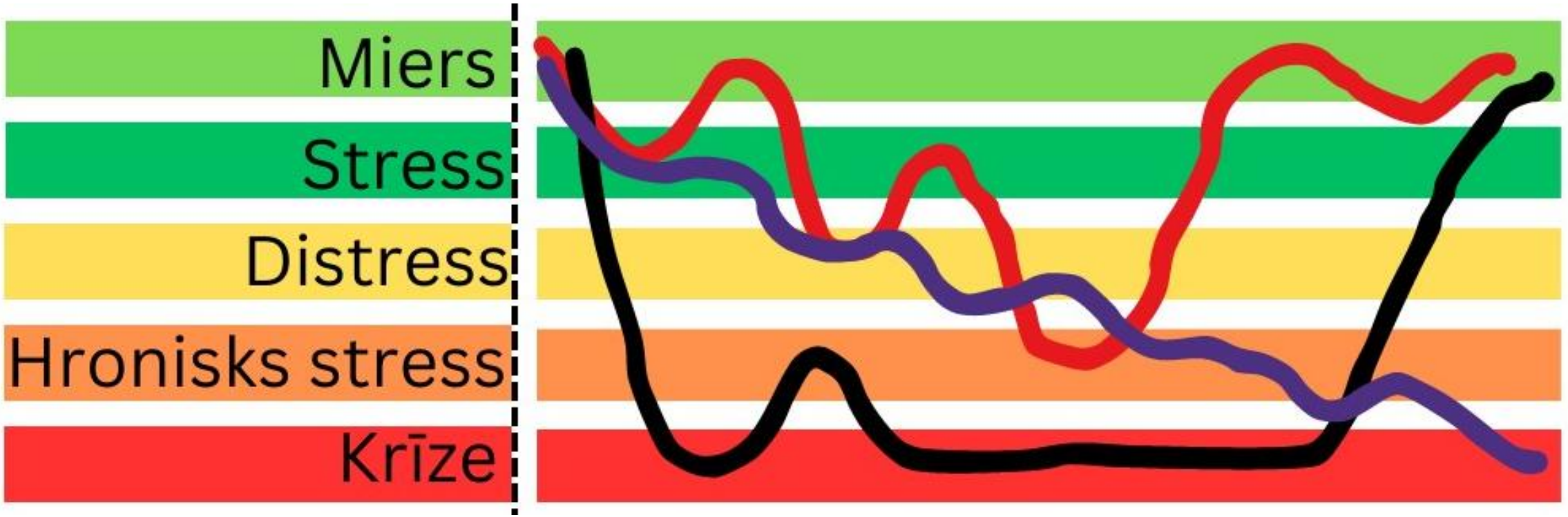
Šodien



Pirms mēneša



No miera līdz krīzei



Piemēri?


Briesmas
Garlaicība
Izolācija
Militārās vides psiholoģiskie Faktori
Pārslodze
Nenoteiktība
Bezspēcība

Galvenā atšķirība starp stresu un krīzi

Stress – ķermeņa reakcija situācijā, kad ir nepieciešams mobilizēties, lai sasniegtu mērķi.

Krīze – dzīves pārmaiņas, kurām ir grūtības pielāgoties, balsoties uz cilvēka rīcībā esošajiem resursiem, prasmēm un zināšanām.

Kādi notikumi var kļūt par krīzi – 1?

notikums, kas skar cilvēka vai cilvēku:

- Dzīvību
- Veselību
- Vērtības/pārliecības
- Ierasto dzīves veidu/ labklājību
- Priekšstatu par sevi
- Cerības/sapņus par nākotni

Apdraudējuma avoti

- Daba
- Cilvēka kļūda
- Cilvēka nolaidība
- krimināla vardarbība: ļaunprātība, ļaunums
- Politiska vardarbība

Piemēri

1) Dabas krīze, kas apdraud dzīvību vai veselību?
2) Dabas krīze, kas apdraud ierasto dzīves veidu, labklājību?
3) Cilvēka kļūda, kas apdraud cilvēka priekšstatus par sevi?
4) Cilvēka kļūda, kas apdraud dzīvību?
5) Cilvēka nolaidība, kas apdraud veselību?
6) Dabas krīze, kas apdraud priekšstatus, cerības par nākotni?
7) Kriminālvardarbība, kas apdraud dzīvību vai veselību?
8) Kriminālvardarbība, kas apdraud vērtības?
9) Politiskā vardarbība, kas apdraud ierasto dzīves veidu, labklājību?
10) Politiskā vardarbība, kas apdraud dzīvību, veselību?

Traumējošo notikumu psiholoģiskie un sociālie aspekti:

- Pēkšņums
- Nesagatavotība
- Destruktivitāte
- Tas bieži skar lielas cilvēku grupas
- Ietver zaudējumus, draudus personiskajiem mērķiem un labsajūtai, izmaiņas dzīvē.
- Ietekmētajiem cilvēkiem parasti nav iespējams izvairīties no notiekošā.

Krīzes veids un garums

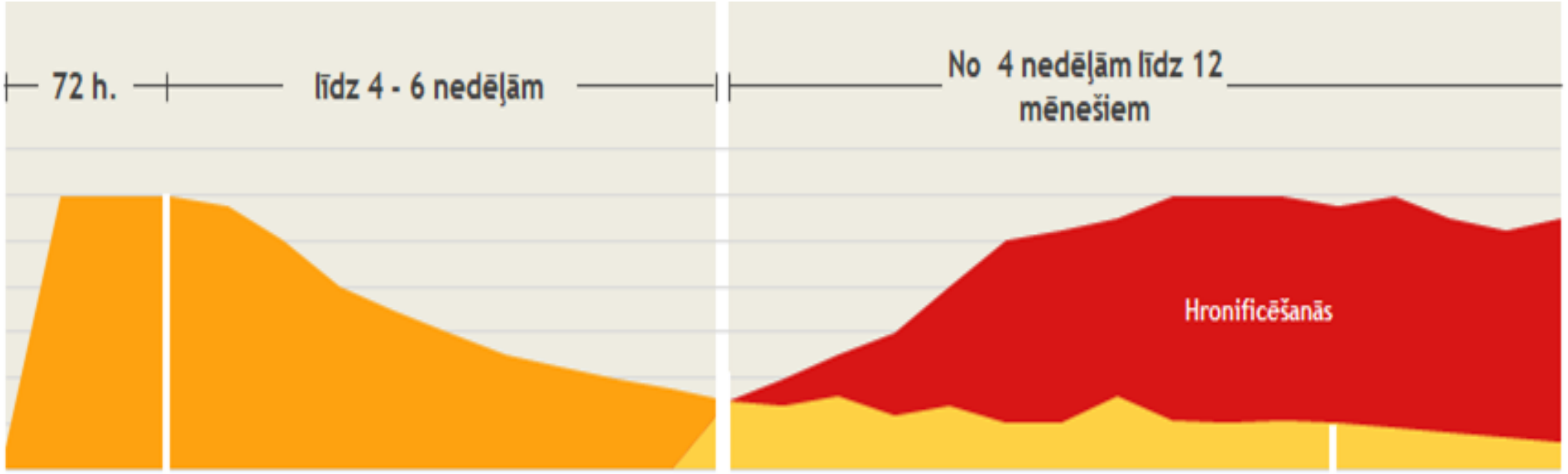
Katru dienu kaut kas jauns – viena nelaime pēc otras

Atkārtošanās – viens un tas pats stāsts ar jaunām iezīmēm

Pēkšņs traģisks notikums, katastrofa (kritiskie negadījumi)

Attīstības krīze

Dzīve krīzes laikā, kas garāka par 72h



1. jautājums

Pierast vai nepierast pie krīzes apstākļiem?

Pieraduma mērķis

1) atjaunot, izveidot automātisku uzvedību, atslābināties.
2) Izdzīvot un uzvarēt.

> Ja pieraduma mērķis ir izdzīvot un uzvarēt, tad pieradums nozīmē rēķināties ar jaunajiem apstākļiem, paredzot laiku, telpu un resursus, lai izdzīvotu un nosargātu būtiskāko.

Psiholoģiskā noturība ir

Efektīva **pielāgošanās** sarežģītai dzīves pieredzei, **saglabājot** garīgo, emocionālo un uzvedības elastību un spēju saglabāt līdzsvaru starp ārējām un iekšējām prasībām

Jeb

*Lēmums palikt par cilvēku, kurš ir **spējīgs saglabāt cilvēcību** (ievainojamību, ticību labajam un vēlmi spēju būt attiecībās ar citiem cilvēkiem un savu dzīvi)*

Avots: Porter K.E., Cochran H. M., Richards S.K.H., Sexton M. B., *Combat Stress.* Handbook of Stress Series Volume 1, 2016, Pages 365-371

Kā sev palīdzēt un kā izvēlēties starp visām iespējām?

	Fiziskā palīdzība	Psihoemocionālā palīdzība	Mentālā palīdzība	Sociālā palīdzība	Ekonomiskā palīdzība
0 – 5 min	✓		✓		
1 – 12 h	✓		✓		
12 – 24 h	✓	✓	✓	✓	
24 – 72 h	✓	✓	✓	✓	
7 dienas	✓	✓	✓	✓	
3 mēneši	✓	✓✓	✓✓	✓	✓
Ilgāk	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓

Palīdzības stratēģijas: kuras no visām izvēlēties?

- Elpošana
- Smēķēšana
- Ēšana
- Meditēšana
- Gulēšana
- Emociju dienasgrāmata
- Emociju refleksija
- Ventilēšanās
- Sarunas
- Ikdienas darbu darīšana
- pastaiga
- Vainīgo meklēšana
- Alkohola lietošana
- *Zāles* smēķēšana, citi cannabis produkti,
- Medikamenti,
- Uzmanības fokusēšana,
- Sports,
- Paškaitēšana,
- Lūgšanas,
- Tv, datora skatīšanas,
- Soc.med. Scrollošana,
- Strādāšana
- Sastingšana (piemēram, dīvānā)

Palīdzības stratēģijas: kuras no visām izvēlēties?

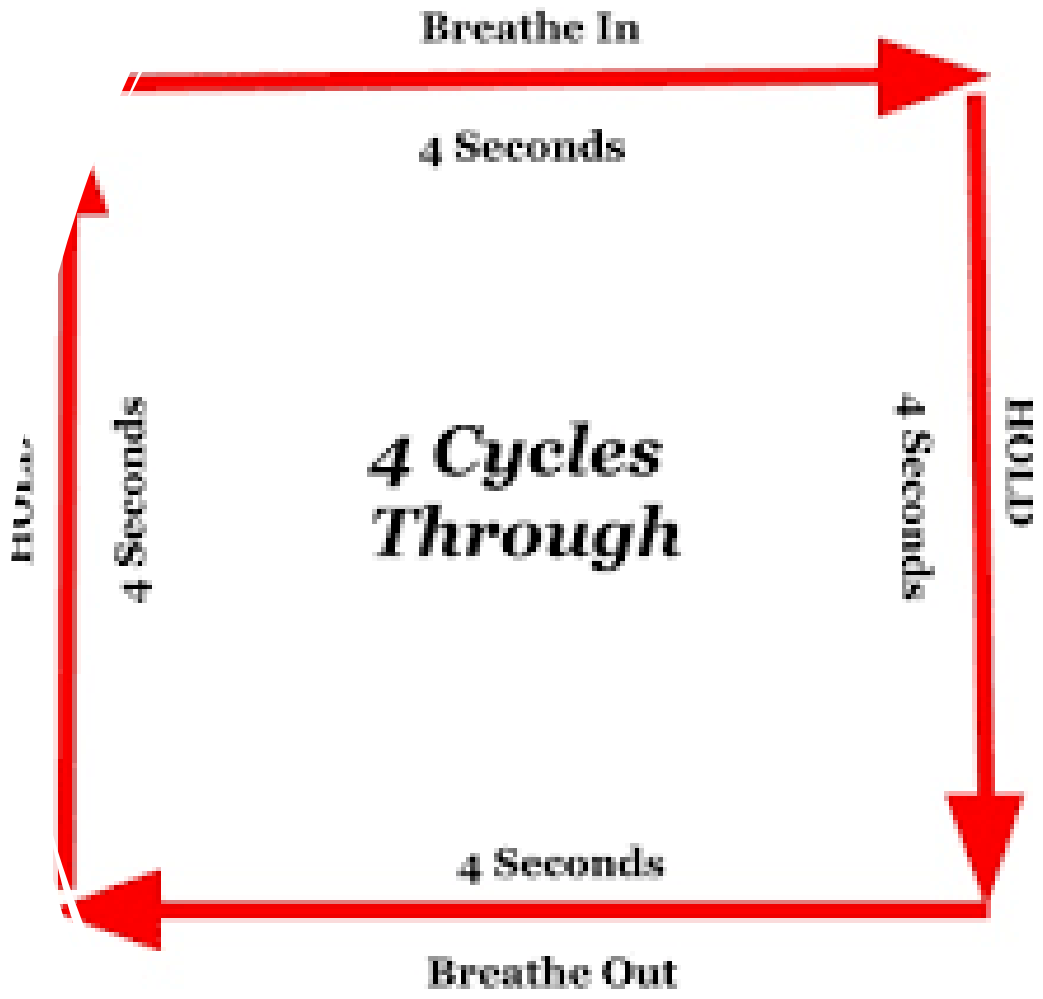
- Elpošana
- Smēķēšana
- Ēšana
- Meditēšana
- Gulēšana
- Emociju dienasgrāmata
- Emociju refleksija
- Ventilēšanās
- Sarunas
- Ikdienas darbu darīšana
- pastaiga
- Vainīgo meklēšana
- Alkohola lietošana
- *Zāles* smēķēšana, citi cannabis produkti
- Medikamenti
- Uzmanības fokusēšana
- Sports
- Paškaitēšana
- Lūgšanas
- Tv, datora skatīšanas
- Soc.med. lasīšana
- Strādāšana
- Sastingšana (piemēram, dīvānā)

Pašpalīdzības shēma

- Palīdzība sev justies nedaudz labāk šeit un tagad
- Ikdienas ritma atjaunošana/ izveidošana (72h laikā)
- Atpūtas un darba balansa veidošana
- Mentālā un emocionālā higiēna
- Sociālā tīkla saglabāšana, atjaunošana (vide un cilvēki)
- Vērtību revīzija un higiēna
- Jēgas atjaunošana, izveidošana

Šeit un tagad

- Elpošana
- Uzmanības fokusēšana
- Ķermeņa skenēšana (no apakšas uz augšu, no augšas uz leju)
- Ķermeņa pozas maiņa
- Ūdens padzeršanās
- Sejas, roku nomazgāšana
- uzkodas



Ikdienas ritms 72h

Aktīvais laiks

Miegs

Paēst, padzert

Higiēna

Pastaigas

Komunikācija ar cilvēkiem/ dzīvniekiem



Atpūtas un balansa veidošana

- Darba pienākumi,
- Sociālie pienākumi un atbildība,
- Miegs,
- Nomoda atpūta,
- Relaksācijas, vadītās meditācijas (Non sleep deep rest jeb nomoda atpūta – 10 - 12 min)



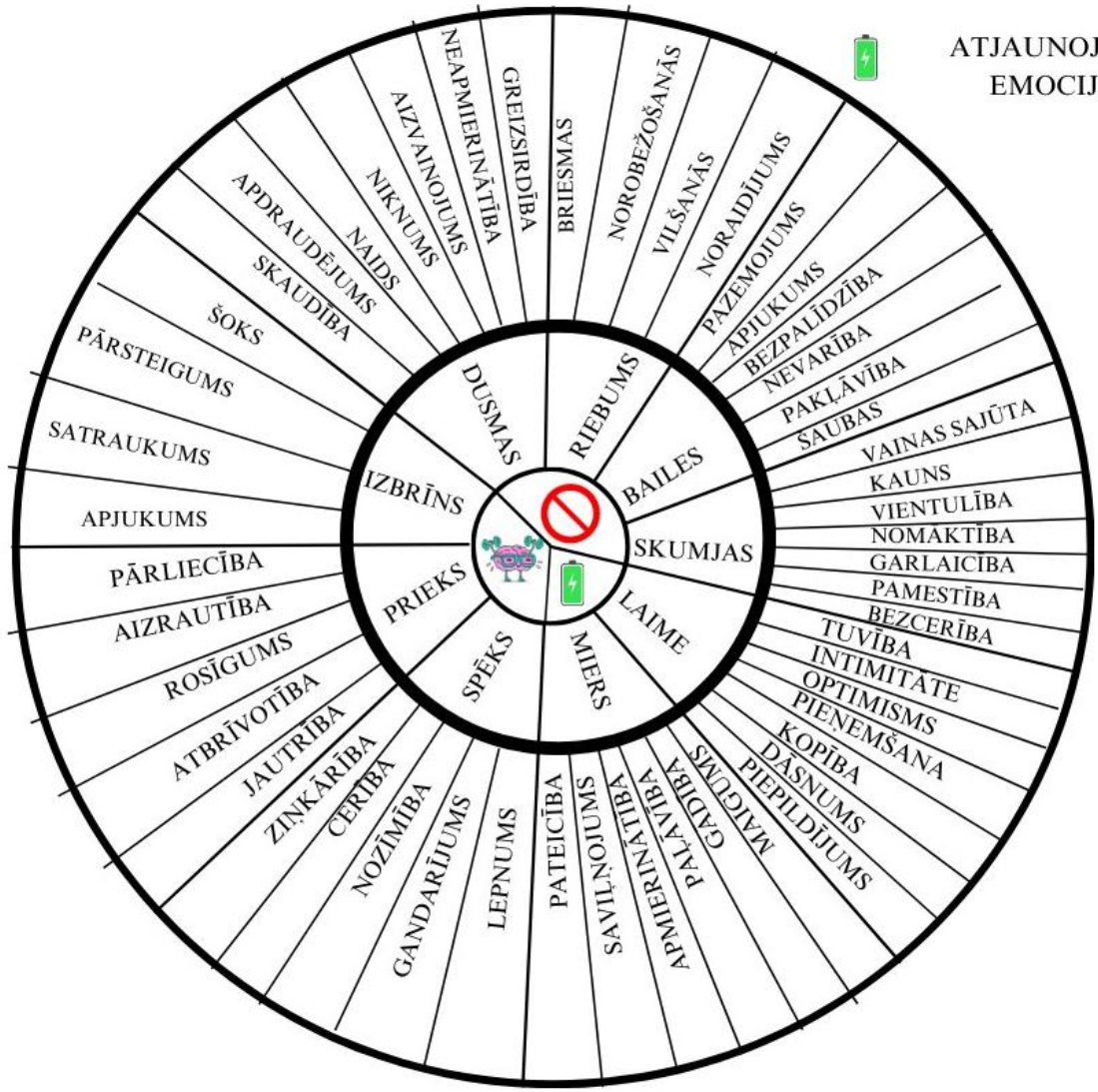
Mentālā un psihoemocionālā higiēna

- Emociju refleksija,
- Emociju dienasgrāmata,
- Mentālais treniņš + fiziskais treniņš, fiziskās aktivitātes

Svarīgi atcerēties, ka emociju dalījums “pozitīvās/ negatīvās emocijas” praktiskajā pielietojumā ir neefektīvs.

Emocijām ir sava funkcija, kuru prast izmantot konstruktīvi savā un citu labā.

EMOCIJU APLIS



Vērtību revīzija un vērtību sargāšana

- Kuras vērtības man ir svarīgas,
- Kā apkārtējā vide palīdz/ traucē tās saglabāt,
- Ko es varu darīt, lai tās saglabātu savā dzīvē,
- Ko es varu darīt, lai tās saglabātu, atgrieztu kopienas dzīvē.



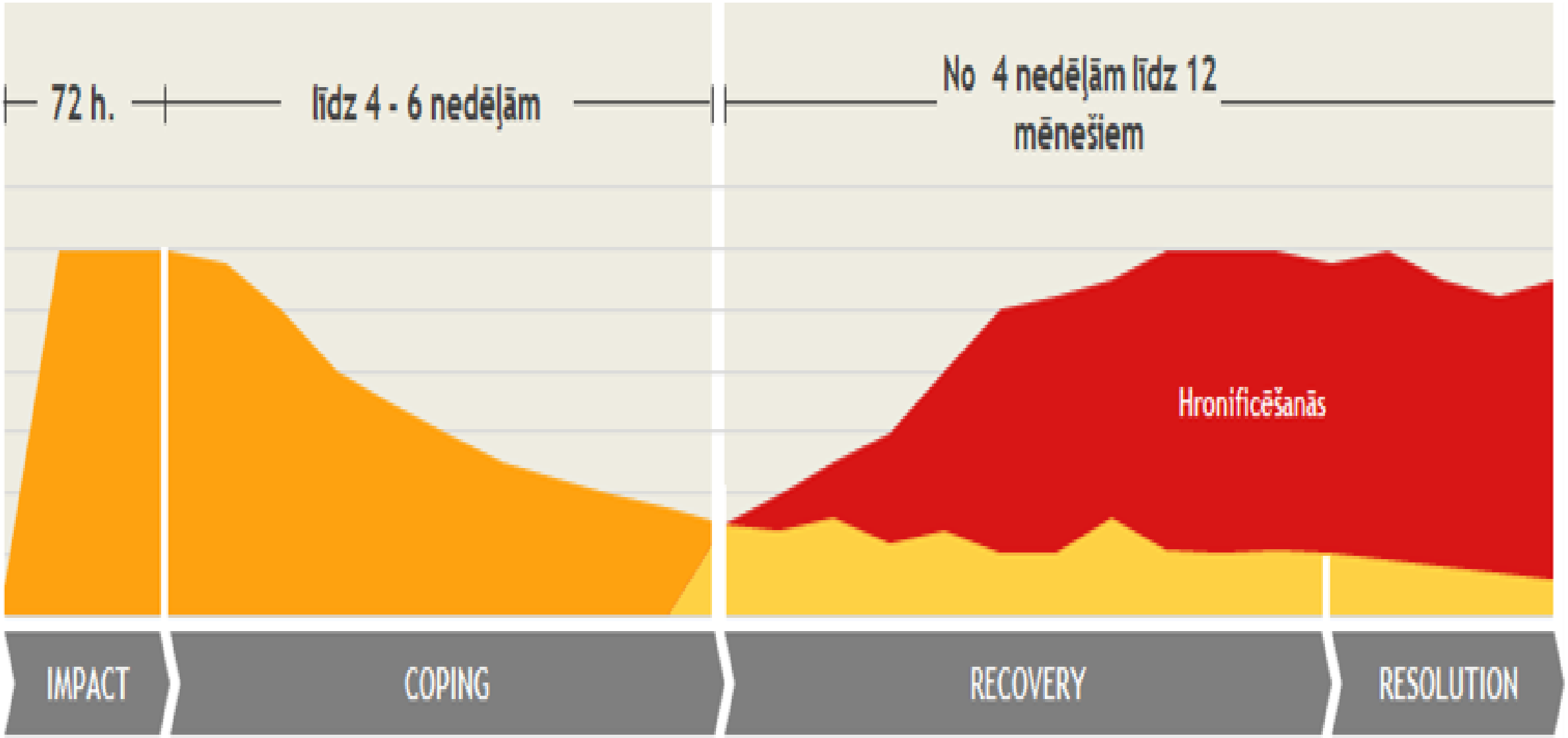
Jēgas atjaunošana, izveidošana

Jēga nav pazaudēts naudas maks, kuru atrast.

Jēga ir essence, atziņas no pieredzes, kuru izmantot dzīves kvalitātes atjaunošanai, saglabāšanai.

Jēga ir mantojums, kam turpināties arī tad, kad cilvēka vairs nav.

Stāsts par


72 h.
līdz 4 - 6 nedēļām
No 4 nedēļām līdz 12 mēnešiem
Hronificēšanās
IMPACT
COPING
RECOVERY
RESOLUTION