



Līdzsvars 2022.

**Emociju, uzvedības pašregulācijas un
veselībasprātības perspektīva**

Vebinārs 17.12.2021.

MAG.PSYCH.,MAG.SC.SAL., RSU DOKTORANTE
SERT. PSIHOLOĢE, SERT.MĀKSLAS TERAPEITE SERT.SUPERVIZORE
BIEDRĪBAS «LATVIJAS SUPERVIZORU APVIENĪBA» VALDES PRIEKŠSĒDĒTĀJA
PASNIEDZĒJA RSU, RISEBA
ILZE DREIFELDE

2021

Semināra saturs

10.00 – 12.00. Lekcija. Prezentācija. Veselības biopsihosociālais modelis. Emociju un uzvedības regulācija. Dažādas pašregulācijas prasmes. Diskusija. Daži videofragmenti. Neliels apzinātības prakses treniņš.

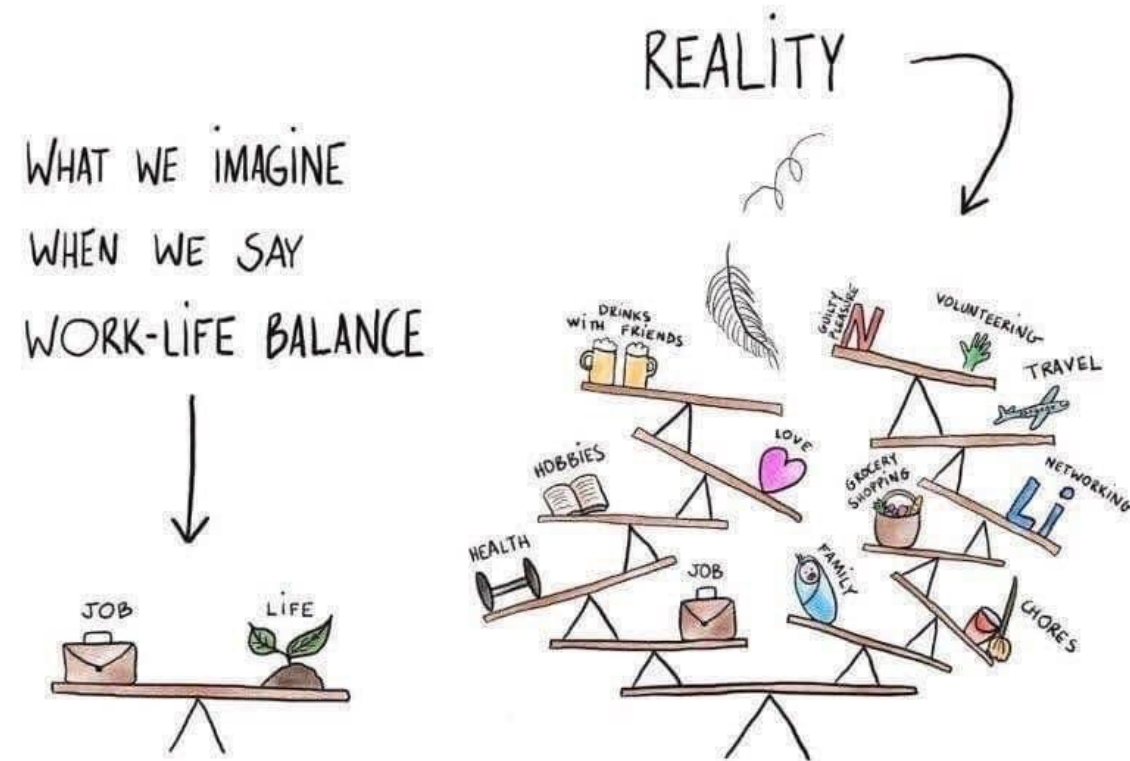
12.00 - 12.30. Pauze.

12.30 - 14.00. Lekcija. Zaudējuma pārdzīvojums profesionālā darba ietvaros. Uzdevums pašrefleksijai mazajās grupās.

14.00– 14.10. Pauze.

14.10 – 14.45. Profesionālā komunikācija. Dažādas savstarpējo attiecību shēmas palīdzības /aprūpes/ organizācijā.

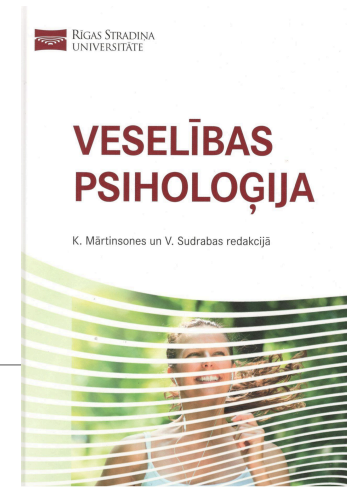
14.45 – 15.00. Noslēgums. Apkopojums. Refleksija.



Neliela diskusija

Ko Jūs darījāt, lai sevi iepriecinātu iepriekšējās nedēļas laikā?

Veselība un veselības uzvedība



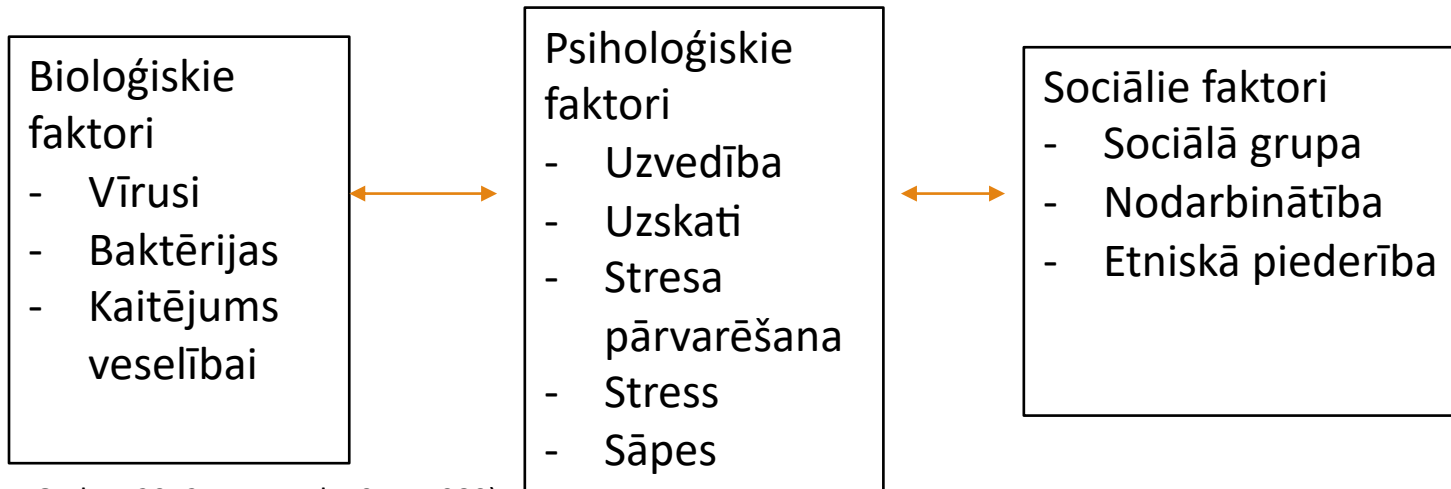
Veselība ir vispārēja fiziskā, psihiskā un sociālā labklājība (labsajūta), nevis tikai slimības trūkums (PVO)

Veselībratība ir cilvēka vispārējās spējas iegūt, apstrādāt un saprast pamatinformāciju par veselību un veselības aprūpes pakalpojumiem, tostarp ārstniecību, lai pieņemtu atbilstīgus, veselībai nozīmīgus lēmumus. Veselībratība ne tikai motivē cilvēku izvērtēt un mainīt savu veselības uzvedību un ieradumus, bet arī mudina uz tādu individuālo un kolektīvo rīcību, kas kopumā nodrošina efektīvu sabiedrības darbību un sniedz ieguldījumu sociālā kapitāla attīstībā. Cilvēkiem ar zemāku veselībratību ir 3 reizes lielāka iespēja ciest veselības traucējumu dēļ (PVO, 2013).

Veselības izglītības mērķis ir radīt tādu veselībratību, kas dotu cilvēkam spēju veselību izvirzīt par prioritāti, lai motivētu viņu veltīt personīgo enerģiju un spēku rīkoties savas un savu tuvinieku veselības labā, kā arī sniegtu pārlicību, ka veselība ir šo pūļu vērtība (Apinis, 2011).

Biopsihosociālais modelis

Biopsihosociālo pieeju pagājušā gadsimta 70 gadu beigās ASV izstrādāja psihiatrs Džordžs Libmans Endžels (*George Libman Engel*, 1913-1999) no Ročesteras universitātes, piedāvājot veselību un slimību uzlūkot kā (Piem., ģenētika, fizioloģija) psiholoģisko (piem., personības iezīmes, domāšana) un sociālo faktoru (piem., kultūra, kopienas faktori, ģimene, mediji) kompleksas mijiedarbības rezultātu (*Engel*, 1977). Šī pieeja ir saskaņā ar PVO definēto daudzdimensiālo veselības izpratni – veselība ir vispārēja fiziskā, psihiskā un sociālā labklājība, nevis tikai slimības trūkums. Slimība un veselība tiek saprasta kā bioloģisko, psiholoģisko un sociālo faktoru inreaktīvas mijiedarbības vienība



Ogden, 2012, no Engel, 1977, 1980)



Emociju regulācija

Emociju regulāciju var aprakstīt kā daudzdimensionālu procesu, kurš norit ne tikai emocionālā, bet arī kognitīvā, uzvedības, fizioloģiskā un attieksmes līmenī.

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.



Emociju un uzvedības regulācijas prasmes

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.

Adaptīvās emociju regulācijas prasmes ir:

- jūtu un ķermeņa sajūtu apzināta apzināšanās;
- identificēšana un nosaukšana vārdā;
- izpratne un skaidrība par to, kādi cēloņi izraisa un uztur noteiktu emocionālo stāvokli;
- spēja aktīvi mainīt nevēlamās emocijas intensitāti vai ilgumu;
- spēja izturēt un pieņemt nevēlamas emocijas, ja tās mainīt nav iespējams;
- gatavība konfrontēties ar nevēlamām emocijām, kad tas nepieciešams svarīga *mērķa* sasniegšanai;
- efektīvs sevis atbalsts stresa situācijās.



Pašregulācija

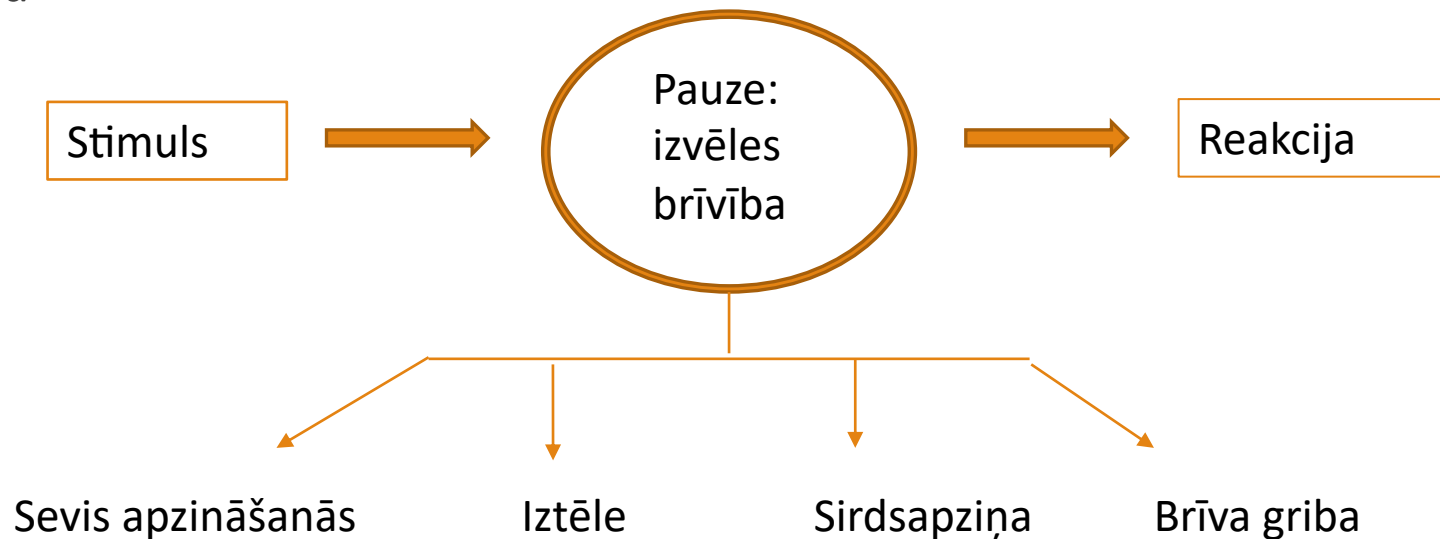
Stimuls - ? – reakcija. Impulsu kontrole.



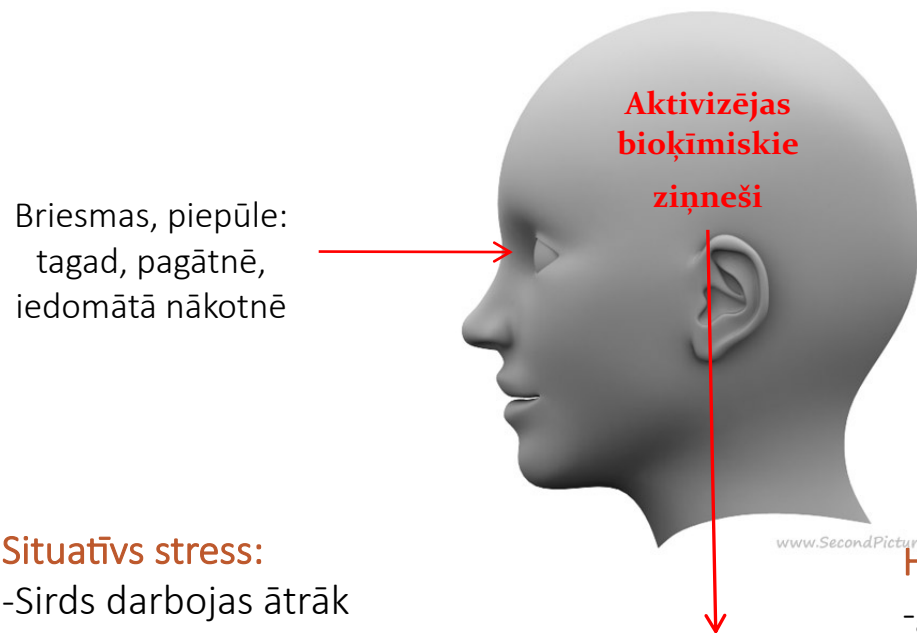
Reaktīva uzvedība, kurā cilvēks ļauj ārējai ietekmei (noskaņojumam, jūtām, vai apstākļiem...) vadīt/noteikt savu reakciju



Apzināta uzvedība ir tāda uzvedība, kurā cilvēks ietur pauzi, lai varētu izvēlēties savu reakciju, jo reakcija ietekmēs rezultātu. Izvēles brīvība palielinās, ja apzināti ietur pauzi starp stimulu un reakciju



Trauksmes signāls (apdraudējums) – sagatavo ķermeni cīņai, sastingumam vai bēgšanai.



Briesmas, piepūle:
tagad, pagātnē,
iedomātā nākotnē

Situatīvs stress:

- Sirds darbojas ātrāk
- Paaugstināts asinsspiediens;
- Cukura saturs asinīs pieaug;
- Elpa kļūst ātra un sekla;
- Paaugstinās svīšana
- Kunga darbība palēninās;
- Skābes saturs kungī palielinās

Hronisks stress

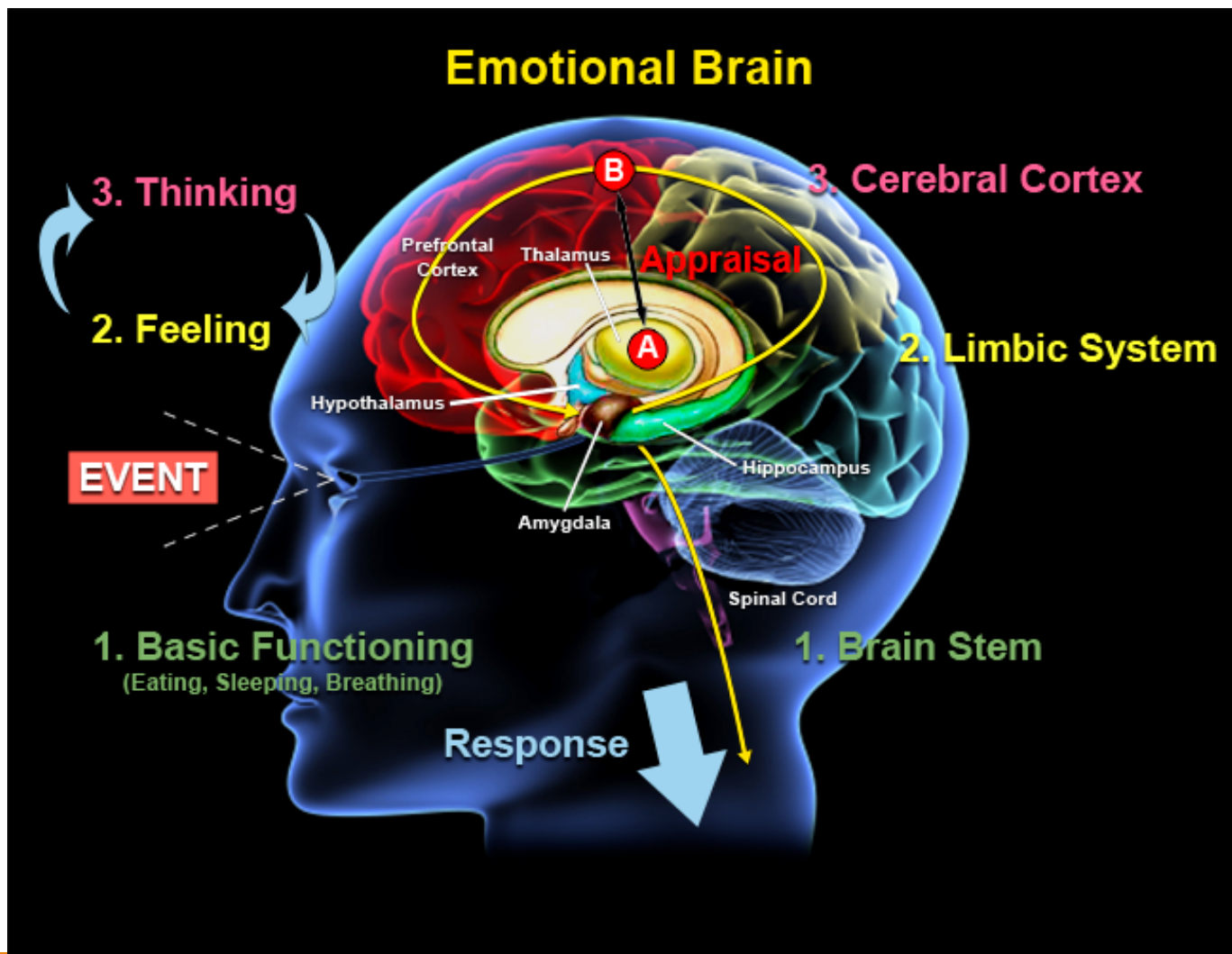
- galvassāpes, muguras, plecu, žokļu sāpes
- Nogurums;
- Sirds slimības;
- Diabēts;
- Pavājināta imunitāte

Stress ir vispārēja ķermeņa adaptācijas reakcija uz dažādiem apkārtējās vides kairinājumiem – izdzīvošanas instinkts

Iedarbojoties stresoram, simpātiskā virsnieru dziedera serdes sistēma rada to, ka:

- plaušas uzņem vairāk oksigēnu;
- aknās esošais glikogēns tiek pārvērsts par glikozi;
- asinsrites sistēma apgādā ar lielāku oksigēna un glikozes daudzumu;
- sirds ritms un asins spiediens ceļas;
- virsnieru dziedzeris izdala adrenalīnu;
 - sarkanie ķermenīši ļauj ar asinīm nogādāt oksigēnu uz muskuļiem.

Emocionālās smadzenes



Emocijas nodrošina organisma spēju orientēties un adaptēties vides mainīgos apstākļos; tās ir informatīvs signāls.

Emocijas ir spilgts īslaicīgs pārdzīvojums - prieks, skumjas, bailes, dusmas, riebums, kauns, vainas izjūta, nicinājums

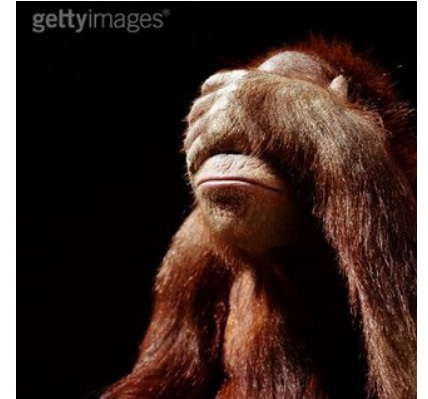
Jūtas – ilglaicīgs pārdzīvojums - aizvainojums, vilšanās, ilgas, mīlestība, greizsirdība, vientulība, u.c.

Kad cilvēki pieredz bailes vai dusmas, tiek aktivizēta amigdala, kas nodrošina veselu kaskādi ar bioloģiskām sistēmām, lai aizsargātu ķermeni draudu situācijā.

Ja cilvēks nosauc emociju vārdā – amigdalas aktivitāte samazinās, resp., arī stresa hormonu izdalīšanās samazinās.
(Liebermann, 2002)

Emocijas

- Interese
- Prieks
- Skumjas
- Dusmas
- Bailes/Izbrīns
- Nicinājums
- Riebums
- Kauns/vaina



“Ego spēka” jeb pašregulācijas noplicināšana

Jo nogurušāki mēs esam, jo sliktākus lēmumus pieņemam

Ja saskaramies ar spēcīgiem kārdinājumiem, mums ir jāiztērē liels enerģijas daudzums, lai nodrošinātu radušos impulsu kontroli. Impulsu kontrolei cilvēkiem ir ierobežots enerģijas daudzums, un, kad tas ir izsmelts, notiek divas lietas:

1. Spēja pretoties kārdinājumiem un ierobežot savu uzvedību atslābst, kas nozīmē, ka indivīdam ir mazāk motivācijas un gribasspēka atturēties no kārdinājumiem;
2. Kārdinājumi/vēlmes/ impulsi ir jūtami daudz spēcīgāk, nekā tad, kad gribasspēks ir normālā, neiztērētā līmenī (Baumeister, 2014)

Tā ir būtiska pašregulācijas pamatideja; tas izskaidro, kā mēs veselu dienu cīnāmies, lai izvairītos no “sliktas uzvedības”, bet vakarā esam noguruši un viegli padodamies kārdinājumam.

Piemēram, tas izskaidro, kāpēc daudzi diētas ieturētāji visu dienu var izturēt stingru diētu, bet pēc vakariņām nespēj turēties pretim kārdinājumam.

Izdegšana

Saskaņā ar K.Maslačas (Maslach) modeli izdegšana ietver 3 dimensijas:

Emocionālais izsīkums. izdegšanas galvenais komponents. To raksturo emocionāla pārslodze, tukšuma izjūta, personīgo emocionālo resursu izsīkums. Cilvēks sāk just, ka to, ko varēja paveikt agrāk, šobrīd vairs nespēj, bet nespēj arī izskaidrot radušās izjūtas. Īpaši smagos gadījumos var notikt emocionāls sabrukums. Šīs dimensijas pamatā ir personības individuālā stresa komponents.

Depersonalizācija. To raksturo ciniska, bezjūtīga attieksme pret citiem cilvēkiem. Individīda saskarsme ar kolēģiem, klientiem, organizācijas vadību kļūst bezpersoniska un formāla. Šīs dimensijas pamatā ir starppersonu attiecību komponents.

Personīgo sasniegumu redukcija. Tā izpaužas kā neapmierinātība ar sevi, niecības izjūta, rodas apziņa par savu iespēju ierobežotību, parādās negatīva sevis uztveršana no profesionālā viedokļa. Šīs dimensijas pamatā ir pašnovērtējuma komponents. (Maslach, 1986).



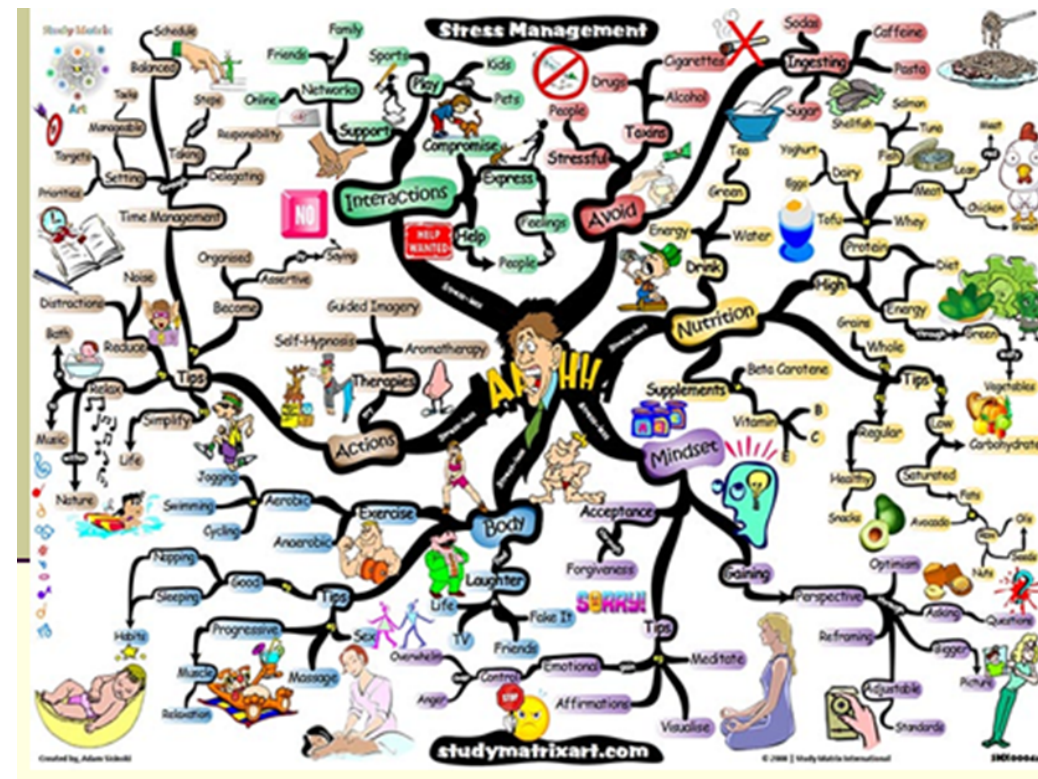
Rūpes par sevi ikdienā un krīzes laika darba vidē

Kā Tu vari parūpēties par sevi kermeniski, emocionāli vai garīgi!

Kādas ir manas vēlmes un vajadzības! Kāda veida atbalsts/resursi man ir nepieciešami? Kādi man ir pieejami? Vai man ir pieejami cilvēki, ar kuriem es varu dalīties, uzticēties, sarunāties, runāt un dalīties ar to, kas uz sirds!

Tūlītējas atbildes uz šādiem jautājumiem var arī nesekot! Tas ir normāli! Ir svarīgi, ka tos jautāju sev!

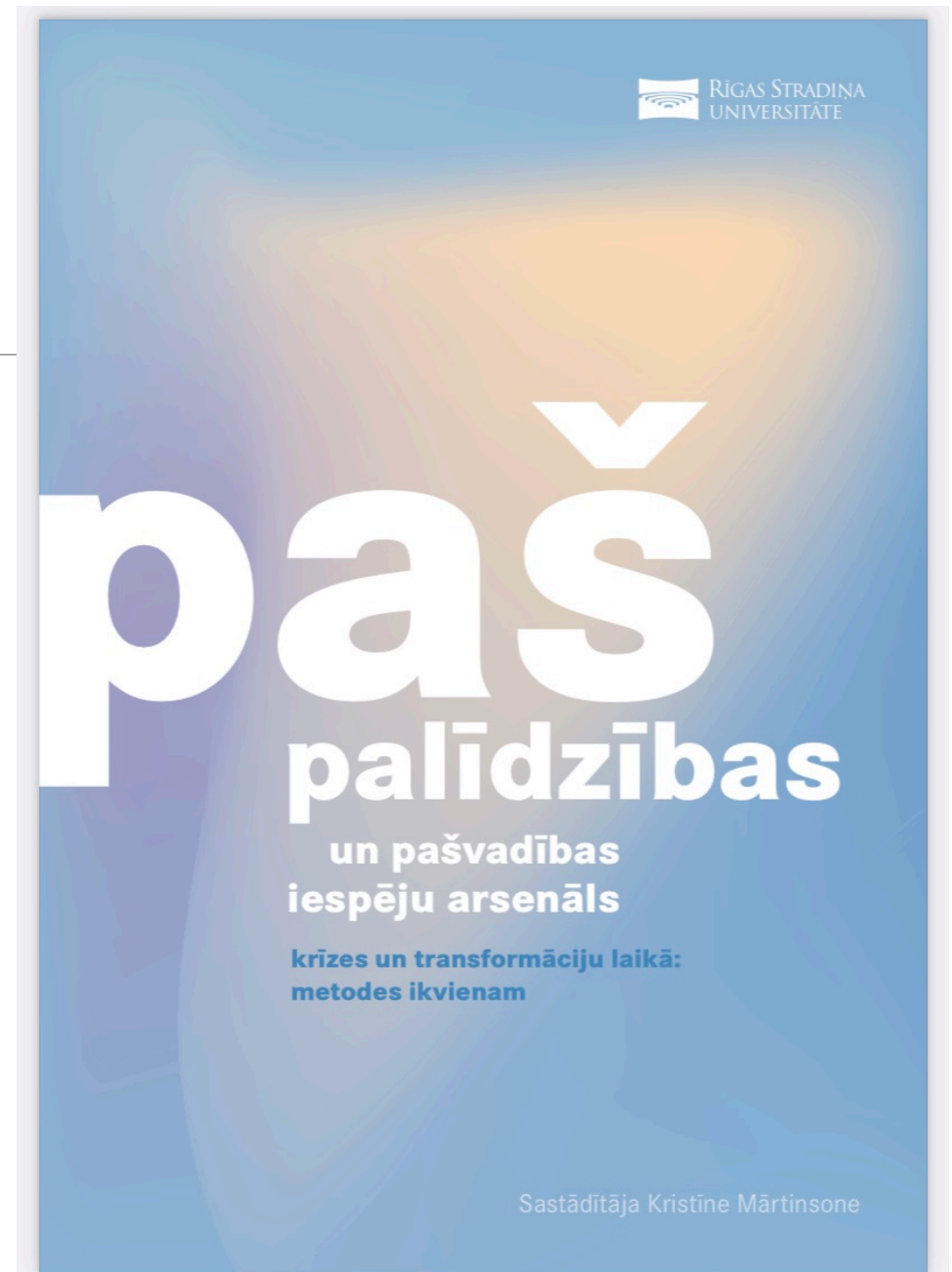
Kā sevi iepriecināt? Katru dienu!



Grāmata

Pašpalīdzības stratēģijas jeb kā mēs varam palīdzēt paši sev.

https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3885/1/Pas%CC%8Cpali%CC%84dzi%CC%84bas%20gra%CC%84mata_Final.pdf



Pašpalīdzības stratēģijas



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 vienatnē un klusumā	Būšana vienatnē Būšana klusumā
7. Rūpes par savu psiholoģisko labizjūtu	Sevis uzslavēšana Sevis palutināšana Līdzjūtības pret sevi praktizēšana Piedošanas praktizēšana
8. Rekreācijas pasākumi	Ceļošana Piedalīšanās brīvdienu 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, mūžizglītības, 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

Nervu sistēmas darbības līdzsvars



Simpatiskā nervu sistēma

Cīnīties vai bēgt. Stresa reakcijas

Mūsu psihe un ķermenis pastāvīgi skenē apkārtējo vidi, novērtējot stimulus. Izjutot draudus, mūsu SNS sāk darboties, lai nekavējoties novirzītu resursus uz ķermeņa daļām, kas vajadzīgas briesmu novēršanai.

Mūsu elpošana paātrinās, lai ienestu vairāk skābekļa. Mūsu sirds pukst ātrāk, lai palielinātu asins plūsmu mūsu muskuļos. Mūsu acu zīlītes izplešas, jo labāk redz mūsu ienaidnieku. Gremošana palēninās. Mūsu mute izžūst. Mums vairs nevajag apmeklēt tualeti. Mēs esam gatavi cīņai.

Kā atjaunot līdzsvaru?

1. Mazināt stresu
2. Meditēt
3. Saņemt masāžu, vieglus pieskārienus
4. Elpot (ieelpa 1234; izelpa 123456)
5. Joga
6. Veselīgs uzturs
7. Vingrošana

3-7 minūtes 3-7 reizes dienā

Parasimpatiskā nervu sistēma Atpūta un atjaunošanās.

Parasimpātiskā nervu sistēma ir mūsu «noklusējuma iestatījums», kad mēs neesam pakļauti briesmām. Tas ļauj mums veikt ikdienišķas darbības. Ēst. Gulēt.

Atjaunoties. Reproducēties, u.c.

Kad PSNS ir aktivizēta, mūsu sirds darbība palēninās.

Mūsu elpošana nomierinās. Tā kā mums nav jāskrien, jācīnās vai jāslēpjas, mūsu ķermenis sūta asinis visiem citiem mūsu orgāniem un prom no skeleta muskuļiem. Mēs sagremojam savu ēdienu. Mēs ražojam hormonus. Mēs atjaunojam muskuļu spēku. Mūsu ķermenis atrodas relaksācijas stāvoklī, un šī relaksācija veicina atveseļošanos. Atjaunojas psihiskā enerģija!

Jo «vairāk laika mēs pavadām» parasimpatiskajā nervu sistēmā, jo veselīgāki esam.

Rīks stresa un citu emocionālo izaicinājumu līdzsvarošanai www.miervidi.lv

Audio meditācijas veselībai, stresa un nemiera mazināšanai, labākam miegam un līdzsvaram, veselībai un labam garastāvoklim.

Īsas meditācijas aizņemtajiem, saprotamas meditācijas bērniem un SOS vingrinājumi pēkšņām krīzes situācijām.

Katru mēnesi papildinām lietotni ar jaunām audio meditācijām!

Apkopojot pieredzē uzkrāto un apzinātības zinātnē pierādīto, MIERVIDI profesionāli, ir izveidojuši pirmo meditācijas un apzinātības ceļvedi latviešu valodā.

Lietotne piedāvā apgūt un praktizēt apzinātības meditācijas, kuras varēsi lietot patstāvīgi savā ikdienā un Tevi pavadīs profesionāļu veidoti ceļveži meditācijas praksēm latviešu valodā.

Lietotne piedāvā arī apzinātu ceļošanu, lai ar atvērtu sirdi un vērojošu prātu apceļojot Latviju, Tu varētu ieraudzīt daudz kā jauna un arī sajusties labāk. Visi ceļojumu galamērķi ir papildināti ar apzinātības vingrinājumiem dabas taku un sevis izziņai, sākotnēji Pierīgā un vēlāk arī visā Latvijā.

Izmēģiniet bez maksas, jo daļa lietotnes satura ir bez maksas!



Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests

Ko var zaudēt?

Daži piemēri:

Tuvu cilvēku – bērnu, vecākus, ģimeni, radniekus, draugus...

Veselību

Darbspējas

Savu statusu

Privātīpašumu, nozīmīgas lietas

Godu

Dzimteni, mājas

Ķermeņa daļu

Jaunību, bērnību

Sapni par...

Veco dzīvi

Vēl piemēri....

Ievainojums – uzturēšanās cilvēka galējo spēju robežās

Fizisks ievainojums - zinām kā fiziskas traumas ārstēt, apstrādāt, un dziedēt.

Ievainotā vieta ir jātīra, un tad jāārstē. Pēc tam var būt nepieciešams rehabilitācijas kurss, vingrošana, fizioterapija, lai pārvarētu sāpes un stīvumu, lai ievainotajā vietā atgrieztos spēks.

Sagriezts pirksts sadzīs nedēļas vai divu laikā, lauztu kāju varēsīm sākt „lietot” pēc diviem vai trim mēnešiem. Pēc nopietnām, ķirurģiskām operācijām samierināties ar vēl ilgāku pēcoperācijas periodu.



Ievainojums – uzturēšanās cilvēka galējo spēju robežās

Emocionāls ievainojums ir dzīves situācija, kad cilvēka iepriekšējā pieredze un līdzšinējie reakciju veidi nav pietiekami, lai pārvarētu aktuālo situāciju.

Emocionālas traumas situācijā uzvedamies un rīkojamies atšķirīgi nekā, kad gūstam fizisku traumu. Ja trauma bijusi spēcīga, cilvēki stāsta, ka jutušies tā, *it kā pēkšņi pasaule būtu manījusies, pazudušas krāsas, smaržas, dzīves centrā nokļūst problēma, ievainojums, zaudējums vai slimība un pazūd viss pārējais. Pazūd jebkādas intereses*, kas līdz traumai saistīja cilvēka uzmanību. Cilvēki jūtas pazuduši gan paši sev, gan citiem. Ir vēlēšanās *noslēpties vai gluži otrādi – atriebties, uzbrukt*. Viss pārējais, izņemot problēmu vai slimību, zaudē jēgu un nozīmi.

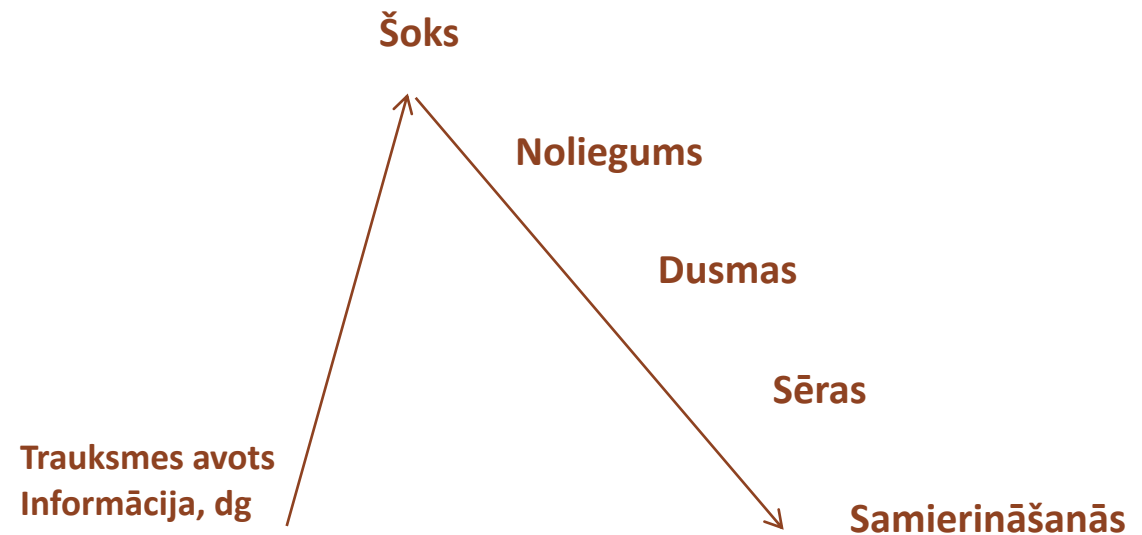
Emocionāla ievainojuma, *traumas pieredze sastindzina, sasaldē*.

Zaudējuma pārdzīvošanas fāzes

E.Kiblere-Rosa (Kubler-Ross, 1969)

1. **Šoks** (saņem info par to, kas noticis ar bērnu vai tuvu cilvēku).
 2. **Noliegums** (nespēja dzirdētajam noticēt, nespēja pieņemt reālo situāciju);
 3. **Dusmas** (Kāpēc tas noticis tieši ar mani?. Dusmas tiek projicētas uz apkārtējiem, vainošana, var būt dusmas uz likteni, Dievu, valsti...)
 4. **Kaulēšanās** jeb tirgošanās (mēģinājums atlikt notikušā apzināšanos, manipulācijas, «Ja es labi uzvedīšos, rīkošos pareizi, tad varbūt....»);
 5. **Sēras** (cilvēki beidzot pieņem realitāti un sāk raudāt, skumt, atvadīties, izsvērt zaudējumu, noskaidrot kas iegūts)
- Samierināšanās** (samierināšanās ar realitāti un lēmumu pieņemšana saistībā ar to.)

Katrā no fāzēm var iestrēgt uz nenosakāmu laiku. Var īslaicīgi, bet var arī gadiem dzīvot iestrēgušam piem., dusmu, nolieguma fāzē, var sērot gadiem utml.



Apzināta sērošana

Ļauties pilnībā
skumju
pārdzīvojumam
un sērot

Orientēšanās uz zaudējuma pārdzīvošanu.
Aktivitātes, kas vērstas uz ievainojuma pārdzīvošanu,
atcerēšanās, skumšana, raudāšana, runāšana,
sērošana

Orientēšanās uz spēku atjaunošanu. Aktivitātes, kas
vērstas uz jaunu sociālo prasmju apgūšanu, piemēram,
patstāvīga ģimenes finanšu pārvaldīšana, jaunu
attiecību dibināšana, ikdienas, sadzīvisku aktivitāšu
īstenošana, u.tml).

Nesērot nemaz.

Šodien, kad sērot nav laika, un
ļaušanās sērošanai tiek
pielīdzināta nevarībai, gribasspēka
trūkumam, nespējai „viegli soļot
pāri dzīves grūtībām”, ievainojums
vai zaudējums tiek pārdzīvots
izolācijā.

Sērošanas procesa dualitāte var norisināties vienlaicīgi un var radīt apmulsumu. Kopumā tā ir vērsta uz to, lai būtu iespējams atrast savu unikālo līdzsvaru starp faktu, ka zaudējums mums liek sastapties ar jaunu dzīves realitāti un to, ka jāatrod savs veids kā dzīvot tālāk savu dzīvi pēc zaudējuma.

Uzdevums

Veidojiet mazās grupas pa 4

Kopējais uzdevuma laiks 20 minūtes (katram grupas dalībniekam 5 min)

Katra grupa vienojas par kādu no emocijām pārrunās:

Kādas jūs novērojat dusmu vai skumju emociju izpausmes saskarsmē un uzvedībā jūsu darba vietā attiecībās ar klientiem vai kolēģiem?

Piefiksējiet pārrunāto.

Pastāstiet par to pārējiem lielajā auditorijā.

Dusmu emocijas pārdzīvojums

Skumju emocijas pārdzīvojums
vai sērošanas tradīcijas

Dusmošanās ABC

Aristotelis:

“Dusmoties ir viegli. Grūti ir dusmoties uz īsto cilvēku īstajā reizē, īstajā vietā, īstajā laikā un īstajā mērā. Vienādi liels netikums ir dusmoties par maz vai arī dusmoties pārāk daudz.”



Destruktīvi dusmošanās veidi

1. **Dusmu ignorēšana, apspiešana.** “Tas jau nekas briesmīgs nav”.
2. **Vēršanās pret cilvēku caur savu aizvainojumu.** Jūtas tiek izteiktas neskaidri, ar netiešu vēlmi sāpināt. “Es samaksāju 60 eiro par teātra biļetēm, stāvēju tāādāā rindā, bet tu atļaujies neierasties!!!”
3. **Dusmas pāraug pazemošanā.** No konkrēta notikuma un jūtām notiek pāriešana pie vispārinājumiem par visi dzīvi.
4. **Dusmas ir nesaprotamas, novirzītas. Izturēšanās agresīva.** Kliegšana, lamāšanās, durvju sišana, speršana sunim. Visiem apkārtējiem ir jājūtas vainīgiem un jāuzmin, kas atkal nav kārtībā.
5. **Bezgalīga klusējoša vainošana un dusmu neizrunāšana.** Pasīvā agresija.
6. **Sevis noniecināšana par nespēju dusmoties** – dusmu pavēršana pret sevi (alkoholisms, depresija...).

Konstruktīvi dusmošanās veidi

1. **Uzmanību vērst** nevis uz citu cilvēku, bet **uz savām jūtām** un jautāju pats sev, par ko īsti dusmojos. “Kāpēc es par to tā uzvelkos?”
2. Ja kāds ir vainojams (piem., ignorējis vai aizmirsis kādu norunu), **uzmanību vērst nevis uz cilvēka kritizēšanu** vai pazemošanu, **bet uz notikumu un savām jūtām tajā** (vienkārši un skaidri konkrētajam cilvēkam paskaidrojot – kā jūtos un kāpēc dusmojos);
3. Ja atbildīgs ir pats, **uzmanība vēršama** nevis uz sevis vainošānu vai žēlošanu, bet – **ko, pateicoties dusmām es iepazīstu pats sevī;**
4. Apzinos, kas mani sadusmo – rodas izvēle, dusmu emocijas rezultātā radušos enerģiju vai nu izšķērdēt vai izmantot, piem., kāda ilgi atlikta, nepabeigta darba realizēšanai.

Normāla sērošanas procesa pamat pazīmes.

To, kas zaudēts, no cerībām, kas
saistītas ar nākotni, pārvietot
pagātnē, dodot zaudētajam pienācīgu
vietu dzīves stāstā

Domās – šaubas, apmulsums, nespēja atslābināties no domāšanas, automātiskās domas, fantāzijas par zaudēto, grūtības koncentrēt uzmanību, atmiņas traucējumi, halucinācijas.

Jūtu, emociju pārdzīvojums – vientulība, nogurums, bezpalīdzība, ilgas, sastingums, atvieglojums, dusmas, bailes, skumjas;

Sajūtu pārdzīvojums – tukšuma sajūta, nerealitātes sajūta, smagas un biežas nopūtas, „kamols kaklā”, smagums krūtīs, sāpes, ēstgribas traucējumi, miega traucējumi vai bezmiegs, nespēks, spriedze, nespēja atslābināties, tirpšana dažādās ķermeņa vietās, trauksme;

Izpausmes uzvedībā – nesavaldība, izolēšanās, izklaidība, u.c

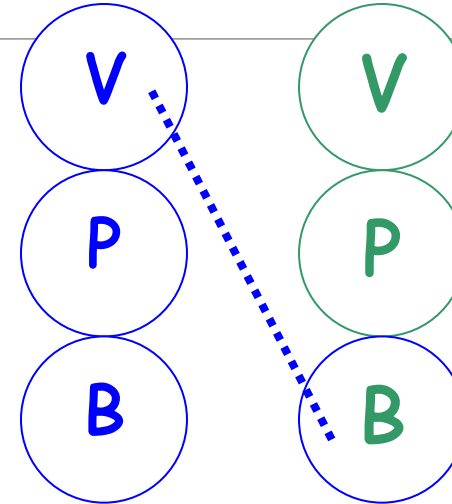
Apzinātas sērošanas veidi

- **Kas ir vislabākais veids kā es varu palīdzēt savam ķermenim?** (veselīgs miega režīms, veselīga pārtika, diendusa, pastaigas, sportiskas aktivitātes, pirts, masāžas, dejošana, u.tml);
- **Kas ir vislabākais veids kā es varu palīdzēt sev emocionāli?** Kā es varu sevi šodien iepriecināt? (saruna ar kādu tuvu cilvēku vai speciālistu (sociālo darbinieku, ārstu, psihologu, psihoterapeitu, mākslas terapeitu). Dziedāt, dejot, zīmēt, fotografēt, apmeklēt koncertu, teātra izrādi, satīties ar draugiem, uzdāvināt sev ko iepriecinošu, veidot „Skumju žurnālu”, rakstīt grāmatu, veidot bilžu sēriju, nodarboties ar rokdarbiem, apkampties ar kādu sev tuvu cilvēku, samīļot kādu, noglāstīt, u.tml.
- **Kas ir vislabākais veids kā palīdzēt sev garīgi?** Doties uz kādu savu īpašo vietu, vai baznīcu, kur lūgt, nodarboties ar jogu, meditēt, klusēt, satīties ar garīdznieku vai kādu savu autoritāti, lasīt grāmatas, doties uz kādu izglītojošu semināru, doties ceļojumā uz svētvietām, vai uz savu īpašo svētvietu u.tml.

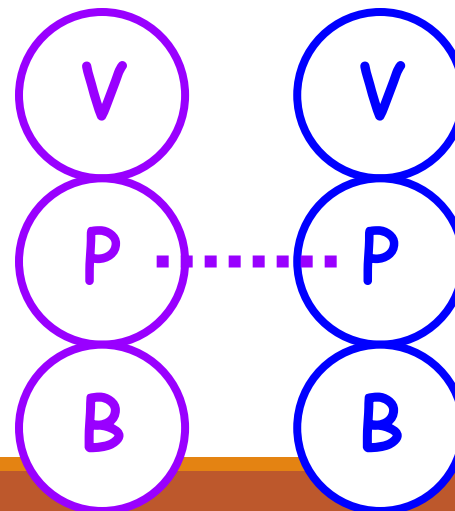
Sērošana nav vienas dienas nodarbība.

Attiecību shēmas organizācijās

Ārstniecības, sociālās
aprūpes, izglītības jomās
valda attiecības.....



Vēlamās attiecības
klientu apkalpošanā:
◦ “pieaugušais – pieaugušais”.....



Sadarbības pamatidejas



kopības izjūta un uzticēšanās nevis vientulība un norobežošanās;

sadarbība nevis konkurence;

darbs uz kopīgu rezultātu nevis individuālisms;

radošums un kreativitāte nevis stereotipiskas darbības;

konstruktīva pašrealizācija nevis “cīņa par izdzīvošanu”.

komandas garu vaj vienotību rada savstarpēja uzticēšanās. Bet, lai atļautu sev uzticēties citiem, ir nepieciešama drosmē.

uzticēšanās nenozīmē pārvēlt atbildību uz tā cilvēka pleciem, kuram uzticies. Uzticēšanos veido tāda kā neredzama sašaitē starp komandas dalībniekiem. Tā rodas no spējas pieņemt otru cilvēka individualitāti.

krīzi un kolektīvo traumu pārvarēt palīdz solidaritāte, sadarbība, savstarpējs atbalsts, kur katrs iesaistās savas kompetences ietvarā.

Svētais aplis – Mandala.
Līdzsvara un veseluma simbols



Mandorla

- Mūsu kultūrā labās vērtības pretnostatītas sliktajām. No sliktajām jātiek vaļā. Tās tiek izstumtas.
- Mandorlas simbols nozīmē pretrunu apvienošanos;
- Mandorla māca līdzsvaru un izlīgumu.
- Mandorla cilvēka grūtību situācijā pilda atbalsta funkciju
- Mandorla var palīdzēt no dzīves kultūras līmeņa tikt garīgajā.
- Mandorla mākslā radoši savieno to, kas iepriekš bijis sarauts, un ar tās palīdzību fragmenti iegūst viengabalainību.
- Mūzika kā mandorla, saruna kā mandorla, deja kā mandorla...

Mandorla – pretstatu apvienojums, kurā rodas jauna forma;

Mandorla – no itāļu valodas – mandele;

Sens garīguma simbols



PALDIES PAR UZMANĪBU!
LAI MUMS VISIEM LABA VESELĪBA!

Kontakti:

Ilze Dreifelde

tāl. 26328834, e-pasts: ilze.dreifelde@gmail.com

Attālinātām konsultācijām: Zoom, Skype, Messenger, Facetime

www.miervidi.lv

www.makslasterapija.lv

www.supervizija.lv

