

2. PIELIKUMS

PAPILDU LITERATŪRAS UN PĒTĪJUMU SARAKSTS AR ĪSĀM ANOTĀCIJĀM

KRĪZES INTERVENĀCIJAS SOCIĀLAJĀ DARBĀ UN
PSIHOSOCIĀLĀ KONSULTĒŠANA KRĪZĒ

2023. gads



Labklājības ministrija

PROJEKTU UN KVALITĀTES VADĪBA



LATVIEŠU VALODĀ

Veselības ministrija. Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centra sadarbībā ar sertificētu ārsti psihiatri Dr. Ingu Zārdi. *KĀDAS IR PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES? KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU, KURAM IR NOVĒROJAMAS PAŠNĀVĪBAS RISKĀ PAZĪMES?* 9 lpp.

Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/pasnavibas_148x210.pdf

Anotācija. Pašnāvība jeb suicīds ir apzināta dzīvības atņemšana sev pašam. Materiālā konspektīvā veidā apkopota informācija par būtiskiem jautājumiem.

- ▶ Kādas ir pašnāvības riska pazīmes?
- ▶ Kādi faktori nosaka lielāku pašnāvības risku?
- ▶ Kādi ir pašnāvības riska faktori bērniem un pusaudžiem?
- ▶ Kā palīdzēt cilvēkam, kurš domā par pašnāvību?
- ▶ Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir paaugstināts pašnāvības risks.
- ▶ Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi.
- ▶ No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi.

Vidnere, M. *Stresa menedžments. Sintonskais stresa vadīšanas modelis.* – RaKa, 2022. 208 lpp. <https://www.janisroze.lv/lv/gramatas/pratam-garam-un-kermenim/praktiska-psihologija/stresa-menedzments-sintoniskais-stresa-vadisanas-modelis.html>

Anotācija. Autore ir psiholoģijas doktore ar bagātu pieredzi aplūkotajā jomā un grāmatā analizē vienu no ikdienas parādībām – stresu, raksturo stresa būtību un pamatpaņēmienu tā novēršanai. Grāmata ieteicama tiem, kuru profesionālā darbība saistīta ar stresa situācijām.

Vidnere, M. *Stresa menedžments. Papildus sevis pārbaudes materiāls.* – RaKa, 2022. 48 lpp. <https://www.janisroze.lv/lv/gramatas/pratam-garam-un-kermenim/praktiska-psihologija/stresa-menedzments-papildu-sevis-parbaudes-materials.html>

Anotācija. Sevis pārbaudes materiāls papildina autores grāmatu “Stresa menedžments”. Grāmatā ietvertas darba lapas, kas palīdz pārbaudīt izpratni par stresu, izvērtēt stresa vadīšanas prasmes un atklāt riskus. Materiālu var izmantot pašterapijai.

Plotkins, B. *Mežonīgais prāts. Nepieradinātās cilvēka psihiņas rokasgrāmata.*

(*Wild Mind. A Field Guide to the Human Psyche*) – Zvaigzne ABC, 2020. 304 lpp.

https://www.zvaigzne.lv/lv/gramatas/apraksts/182155-mezonigais_prats_nepieradinatas_cilveka_psihes_rokasgramata.html

Anotācija. Ph. D. Bills Plotkins (*Bill Plotkin*, ASV) ir dziļu psihologs. Grāmata palīdz identificēt un iepazīt aizsargmehānismus, kas liedz pilnībā īstenot dvēseles uzdevumus.

ANĢĻU VALODĀ

Psihosociālie riski un stress darbā.

Pieejams: <https://osha.europa.eu/lv/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Anotācija. Rakstā ir lasāma informācija par psihosociāliem riskiem un stresu, kā arī par to, cik nozīmīga ir šī problēma. Iespēja iepazīties ar EU-OSHA organizēto Eiropas viedokļu aptauju. Ir apkopota informācija par jaunākajiem datiem un pētījumu rezultātiem saistībā ar darba stresa un psihosociālo risku izplatību un ietekmi uz darba drošību un veselības aizsardzību. EU-OSHA rīcībā ir plaša informācija un praktiski padomi par to, kā noteikt, novērst un pārvaldīt psihosociālos riskus un stresu darbā.

Carrol E. Izard. *The psychology of emotions.* – New York: Plenum Press, 1991. 452 lpp.

https://books.google.lv/books/about/The_Psychology_of_Emotions.html?id=RPv-shA_sxMC&redir_esc=y

Anotācija. Emocijas ir daļa no personības un būtiskas visām cilvēku attiecībām, bet cik labi mēs saprotam, kas tās patiesībā ir? Kādi procesi cilvēkā notiek un kā emocijas mūs ietekmē? Kā tās ietekmē mūsu pasaules uztveri un mijiedarbību ar to? Grāmata sniedz pārskatu par emociju pasauli un var palīdzēt jebkuram profesionālim. Ja darbs saistīts ar komunikāciju un ir saskarsme ar cilvēkiem, tad grāmata var būt labs palīgs izpratnes veidošanā.

Vickroy, Laurie. *Reading Trauma Narratives: The Contemporary Novel and the Psychology of Oppression.* – Charlottesville; London: University of Virginia Press, 2015. 198 lpp.

Anotācija. Autore izmanto psiholoģijas atziņas, lai analizētu traumas pieredzes (karš, holokausts, izvarošana), ņemot vērā emocionālus, sociālus un kognitīvus aspektus. Saskaņā ar autores definīciju trauma ir „indivīda reakcija uz notikumiem, kas ir tik intensīvi, ka pasliktina indivīda emocionālo un kognitīvo funkciju darbību un var novest pie paliekošiem traucējumiem”. Kā uzskatāmi demonstrē Vikrojā analizētie romāni, indivīdi, kurus skārusi trauma, noslēdzas sevī – izdzīvošanas režīmā visi viņu spēki tiek tērēti pašsargsardzībai, viņi vairs nespēj just līdzī, piedot vai palūkoties uz situāciju ar humoru, un šie neadekvātas uztveres modeļi vardarbības upuriem liek turpināt nodarīt ļaunumu gan sev, gan apkārtējiem. Savukārt netaisnīgu sabiedrību izraisītas traumas tiek sistemātiski noklusētas, aizslepenojot, maskējot veselas dzīves jomas, kuru atsegšana varētu radīt neparedzamas un potenciāli postošas sekas.

People in Crisis: Clinical and Public Health perspectives. – Jossey Bass/Aha Press Series, 5th Edition. 30.04.2001. 528 lpp.

Anotācija. Krīzes konsultāciju resursa izdevums palīdz sagatavot veselības aprūpes speciālistus darbam ar visneaizsargātākajiem sabiedrības locekļiem – noziegumu upuriem, bezpajumtniekiem, vardarbībā cietušajiem, imigrantiem. Ieteicama grāmata tiem, kas strādā sociālajā jomā.

Dr. Jeanne Brooks. *Crisis Intervention: The Neurobiology of Crisis Paperback.* – 02.11.2017. 128 lpp.

https://www.amazon.com/s/ref=dp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Dr+Jeanne+Brooks&text=Dr+Jeanne+Brooks&sort=relevancerank&search-alias=books

Anotācija. Šī rokasgrāmata ir paredzēta, lai palīdzētu un veiktu dažus no grūtākajiem darbiem: palīdzēt cilvēkiem pārvarēt krīzi. Dr. Brūksa ir strādājusi garīgās veselības jomā vairāk nekā trīsdesmit gadus ar specialitāti krīzes situācijā, un pēdējos desmit gadus viņa ir apmācījusi studentus konsultēt krīzes situācijās – dabas katastrofas, masu apšaudes, bēgļu krīzes, cilvēku seksuāla tirdzniecība un citas. Dr. Brūksa ir atzinusi, ka arvien vairāk organizāciju un profesiju pārstāvju veic krīzes intervenci, nemaz nezinot vai neizprotot to ietekmi,

ko darbs ar krīzes situācijā nonākušiem cilvēkiem atstāj uz krīzes darbinieku. Šī rokasgrāmata palīdzēs iegūt labāku izpratni par to, kā trauma ietekmē indivīdu, kā arī to, kā darbs ar cilvēkiem krīzes situācijā var ietekmēt intervences speciālistu. Šī informācija var palīdzēt strādāt efektīvāk, apmācot indivīdus un komandas locekļus, kā parūpēties par sevi. Rokasgrāmatā sniegtā profilaktiskā prakse palīdzēs novērst krīzes intervences speciālistu izdegšanu, līdzjūtības nogurumu un traumas.

Joseph Burgo. *Why Do I Do That: Psychological Defense Mechanisms and the Hidden Ways They Shape Our Lives*. – Lightning Source Inc (26.10.2012), 242 lpp.

https://www.amazon.in/s/ref=dp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Joseph+Burgo&search-alias=stripbooks

Anotācija. Kāpēc es to daru? Autors izceļ aizsardzības mehānismu universālo lomu emocionālo sāpju atvairīšanā. Pirmā daļa māca par bezapziņā esošo prātu un psiholoģiskās aizsardzības lomu grūto sajūtu izslēgšanai no apziņas. Vidusdaļā tiek pētīti primārie aizsardzības mehānismi, izmantojot vingrinājumus, kas palīdz noteikt savu aizsardzību darbā. Pēdējā daļa sniedz norādījumus, kā “atbrūņot” savu aizsardzību un efektīvāk tikt galā ar neapzinātajām sajūtām. Psiholoģiskās aizsardzības mehānismi ir neizbēgama un nepieciešama cilvēka pieredzes sastāvdaļa; bet, kad tie kļūst pārāk plaši izplatīti vai dziļi iesakņojušies, tie var sabojāt mūsu personiskās attiecības, ierobežot vai izkropļot mūsu emocionālo dzīvi un neļaut mums uzvesties veidā, kas veicina ilgstošu pašcieņu.

VIDEOMATERIĀLI

Pieejams: https://youtu.be/5bknEIwGg_s

Anotācija. Iespēja noskatīties video par stresa menedžmentu, stresa pārvaldību, stresa brīžiem; kā mazināt stresu.

KRIEVU VALODĀ

Аронсон, Э., Уилсон, Т., Эйкерт, Р. *Психологические законы поведения человека в социуме*. – 2002. 560 lpp.

Anotācija. Šī grāmata ir mūsdienīgs sociālās psiholoģijas – zinātnes par cilvēka uzvedību sabiedrībā – ceļvedis. Zināšanas par sociālās psiholoģijas likumiem ļauj mums saprast citu cilvēku rīcības, domu un emociju iemeslus; uzzināt, kā ietekmēt cilvēku un kā izvairīties no otra ietekmes. Grāmata iepazīstinās ar pētījumiem, secinājumiem, teorijām, hipotēzēm, eksperimentiem un sociālās psiholoģijas likumiem.