

## 5. PIELIKUMS

### ATKARĪGAS UN LĪDZATKARĪGAS PERSONAS ATVESEĻOŠANĀS PROCESĀ IZMANTOJAMAS DARBA LAPAS, MATERIĀLI UN TESTI UN TO INTERPRETĀCIJAS

Metodiskais materiāls sociālajam darbam  
ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām

2020. gads



Labklājības ministrija

**DIA**  **LOGS**

## SLENGA VĀRDNĪCA

Bajāns, mašina, jožiks – šļirce  
Bazar – saruna  
Beda – narkotikas  
Belij – stimulantī  
Beločka – delīrijs  
Boriga – narkotiku tirgonis  
Čeks, polka – heroīna deva injicēšanai 1/10 daļa grama, pusgrams  
Čornij – heroīns  
Dermo – heroīns  
Fufel – brūce injekcijas vietā  
Gailis, petuh – vīrietis, kurš ir izvarots  
Goļak – nekā nav  
Gopņik – cilvēks, kurš veic uzbrukumu ar apzagšanu  
Hanka – magoņu opijs  
Haļava – bezmaksas labumi  
Hata, pritons – vieta, kur lieto narkotikas  
Himija – pašgatavotas narkotikas  
Klopi – miega līdzekļi, klonazepāms  
Koļosa, ripas, šaibas – tabletes  
Kozjol, kozļit – cilvēks, kurš nodod informāciju, nosūdz  
Kriša – persona, kura nodrošina drošību  
Kručennij – veikls, viltīgs  
Ksiva – slepena ziņa  
Kumarit – abstinence, paģiras  
Nakosarezil – pastrādāja muļķības  
Obkatal – pierunāja  
Oblamal – izjauca plānus  
Otjehal – nomira  
Otļetal – aizmīga  
Oparafiņitsja – iegūt sliktu slavu  
Podņatj – nozagt  
Potreškaķ – parunāties  
Razkumariķ – uzlabot veselību paģirās ar alkoholu vai narkotikām

Strelka – tikšanās  
Stukačš – policijas ziņotājs  
Šetjorka – izsūtāmais  
Širka, vmazka, rakumarka, zadviška – injicējamās narkotikas  
Štella – darījums  
Sobaka, gav, gav – karfentanils  
Točka – vieta, kur pārdod aizliegtas vielas, lietas  
Tošķit, pļušķit, vtikajet – narkotiku radīta labsajūta  
Vitamin – amfetamīns  
Vjehal – sapratu  
Zamoročka – problēma  
Zāle, kurjatina, kņiga – marihuāna  
Zapļot – runāt, uzvesties muļķīgi  
Žurka, krisa – cilvēks, kurš apzog savējos

## AUDIT [*Alcohol Use Disorders Identification test*] tests

1. Cik bieži Tu lieto alkoholu?

- |                          |                           |                                 |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                     | [ 0 ] /Turpināt ar 9.jautājumu/ |
| <input type="checkbox"/> | Reizi mēnesī vai retāk    | [ 1 ]                           |
| <input type="checkbox"/> | 2–4 reizes mēnesī         | [ 2 ]                           |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 reizes nedēļā         | [ 3 ]                           |
| <input type="checkbox"/> | 4 reizes nedēļā un biežāk | [ 4 ]                           |

2. Cik alkohola devas Tu mēdz patērēt parastā alkohola lietošanas reizē? (Alkohola devas skatīt zemāk\*)

- |                          |                     |       |
|--------------------------|---------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 1 vai 2 devas       | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | 3 vai 4 devas       | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 5 vai 6 devas       | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 7 vai 8 devas       | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 10 vai vairāk devas | [ 4 ] |

3. Cik bieži vienā alkohola lietošanas reizē Tu iedzer vairāk nekā 6 alkohola devas?

- |                          |                        |       |
|--------------------------|------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                  | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Reizi mēnesī vai retāk | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–4 reizes mēnesī      | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 reizes nedēļā      | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 4 reizes nedēļā        | [ 4 ] |

/Turpināt ar 9.jautājumu, ja 2. un 3. jautājuma atbilžu summa ir 0/

4. Cik bieži pēdējā gada laikā esi konstatējis, ka, sākot lietot alkoholu, Tu neesi spējis laikā apstāties?

- |                          |                            |       |
|--------------------------|----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                      | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Reizi mēnesī vai retāk     | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–4 reizes mēnesī          | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 reizes nedēļā          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 4 reizes nedēļā vai biežāk | [ 4 ] |

5. Cik bieži pēdējā gada laikā alkohola lietošanas dēļ nespēji izpildīt savus ikdienas pienākumus?

- Nekad [ 0]
- Reizi mēnesī vai retāk [ 1]
- 2–4 reizes mēnesī [ 2]
- 2–3 reizes nedēļā [ 3]
- 4 reizes nedēļā vai biežāk [ 4]

6. Cik bieži pēdējā gada laikā no rīta, pēc alkohola lietošanas iepriekšējā dienā Tev bija nepieciešams lietot alkoholu, lai uzlabotu pašsajūtu?

- Nekad [ 0]
- Reizi mēnesī vai retāk [ 1]
- 2–4 reizes mēnesī [ 2]
- 2–3 reizes nedēļā [ 3]
- 4 reizes nedēļā vai biežāk [ 4]

7. Cik bieži pēdējā gada laikā pēc alkohola lietošanas Tev ir bijusi vainas izjūta vai kauns?

- Nekad [ 0]
- Reizi mēnesī vai retāk [ 1]
- 2–4 reizes mēnesī [ 2]
- 2–3 reizes nedēļā [ 3]
- 4 reizes nedēļā vai biežāk [ 4]

8. Cik bieži pēdējā gada laikā pēc alkohola lietošanas nespēji atcerēties iepriekšējās dienas notikumus?

- Nekad [ 0]
- Reizi mēnesī vai retāk [ 1]
- 2–4 reizes mēnesī [ 2]
- 2–3 reizes nedēļā [ 3]
- 4 reizes nedēļā vai biežāk [ 4]

9. Vai Tu vai kāds cits ir cietis Tavas alkohola lietošanas dēļ?

- Nē [ 0]
- Jā, bet ne pagājušā gada laikā [ 2]
- Jā, pagājušā gada laikā [ 4]

10. Vai kāds no tuviniekiem, draugiem vai mediķiem ir ieteicis Tev mainīt alkohola lietošanas paradumus vai vispār pārtraukt alkohola lietošanu?

- Nē [ 0]
- Jā, bet ne pagājušā gada laikā [ 2]
- Jā, pagājušā gada laikā [ 4]

\*Alkohola devas

- 1 glāzīte (40 ml g) degvīns (38%) = 1 deva
- 1 glāzīte (40 ml g) degvīns (40%) = 1,1 deva
- 1 glāzīte (40 ml g) konjaks (40%) = 1,1 deva
- 1 glāzīte (40 ml g) Rīgas melnais balzams (45%) = 1,2 devas
- 1 glāzīte (50 ml) liķieris (30%) = 1 deva
- 1 glāzīte (50 ml) liķieris (17%) = 0,6 devas
- 1 glāzīte (50 ml) liķieris (35%) = 1,2 devas
- 1 glāze (150 ml) vīns (12,5%) = 1,2 devas
- 1 glāze (150 ml) sarkanvīns (14%) = 1,4 devas
- 1 glāze (150 ml) stiprināts vīns (14%) = 1,4 devas
- 1 glāze (150 ml) dzirkstošais vīns – Rīgas šampanietis (11%) = 1,1 devas
- 1 glāze (150 ml) dzirkstošais vīns – Asti, Bosca (7%) = 0,7 devas
- 1 kauss (330 ml) alus (4,5%) = 1,0 deva
- 1 kauss (330 ml) alus (5%) = 1,1 deva
- 1 kauss (330 ml) alus (6%) = 1,3 deva
- 1 kauss (330 ml) alus (7%) = 1,5 deva
- Alus 500 ml (4,5%) = 1,5 devas
- Alus 500 ml (5%) = 1,6 devas
- Alus 500 ml (6%) = 2,0 devas
- Alus 500 ml (7%) = 2,3 devas
- Sidrs 500 ml (5%) = 1,6 devas
- Gatavie kokteiļi 275 ml (14,5%) = 2,6 devas
- 1 pudele (500 ml) degvīna (38%) = 12,5 devas
- 1 pudele (500 ml) degvīna (40%) = 13,2 devas
- 1 deva = 12 g absolūtā (100%) alkohola

\* devas norādītas noapaļotos skaitļos

## AUDIT [*Alcohol Use Disorders Identification test*] testa rezultātu interpretācija

AUDIT rezultātus ir viegli novērtēt. Katram jautājumam ir doti atbilžu varianti, un katrai atbildei atbilst punktu skaits no 0 līdz 4. Pēc tam iegūtie punkti tiek summēti, un kopējais rezultāts atzīmēts ailē "Kopā".

Ja kopējais punktu skaits ir 8 un vairāk, to ieteicams uzskatīt par zīmi, ka alkohols tiek lietots riskantā un kaitīgā veidā, vai arī par iespējamību, ka iestājusies alkohola atkarība. Tā kā alkohola ietekme atšķiras atkarībā no ķermeņa vidējā svara un vielmaiņas, samazinot robežlielumus visām personām, kas vecākas par 65 gadiem, gan sievietēm, gan vīriešiem, līdz 7 punktiem, aptaujas jutīgums šīm cilvēku grupām pieaugs. Pacienta kopvērtējumu var sīkāk interpretēt, izpētot, kādi ir atsevišķo atbilžu vērtējumi. Visumā, 1 un vairākpunktu, summējot atbildes uz 2. un 3. jautājumu, norāda, ka alkohols tiek lietots riskantā veidā. Ja 4.–6. jautājumā gūtie punkti ir virs 0 (īpaši, ja simptomi atkārtojas ik nedēļu vai ik dienu), var runāt par alkohola atkarību vai tās sākuma stadiju. Ja pacients ir guvis punktus, atbildot uz 7.–10. jautājumu, tas norāda, ka viņš/viņa jau cieš no alkohola nodarīta kaitējuma. Lai noteiktu tālāko rīcību, jāņem vērā viss: kopvērtējums, lietošanas līmenis, atkarības pazīmes un nodarītais kaitējums. Jāņem vērā atbildes uz pēdējiem diviem jautājumiem, lai noteiktu, vai pacientam ir bijušas problēmas agrāk (t.i., "jā, bet ne pēdējā gada laikā"). Pat ja pacientam pašreiz nav raksturīga riskanta alkohola lietošana, apstiprinošas atbildes uz šiem jautājumiem būtu jāizmanto, apspriežoties ar pacientu, kā saglabāt modrību attiecībā uz alkohola lietošanu. Visbiežāk AUDIT kopvērtējums atspoguļo riska līmeni, kurā pacients lieto alkoholu. Vēl nav pietiekami daudz datu, kas ļautu precīzi noteikt robežvērtējumus, lai atšķirtu personas, kas alkoholu lieto riskantā vai kaitīgā veidā (šīm personām var palīdzēt īsa iejaukšanās), no personām ar alkohola atkarību (kuras jānozīmē pie speciālista diagnozes noteikšanai un intensīvākai ārstēšanai). Pamatojoties uz pieredzi, kas gūta, ārstējot pacientus ar dažādas pakāpes alkohola atkarību, AUDIT vērtējumus salīdzināja ar diagnozēm, kas raksturoja alkohola atkarību kā zemu, vidēju vai augstu. Konstatēja, ka AUDIT vērtējums 8–15 punktu robežās atspoguļo vidēju alkohola atkarības pakāpi, bet vērtējums virs 16 punktiem atbilst augstākai alkohola atkarības pakāpei. Pamatojoties uz šo un citos pētījumos gūto AUDIT lietošanas pieredzi, var ieteikt šādu AUDIT vērtējumu interpretāciju:

- 1) ja punktu skaits ir starp 8 un 15, vispiemērotākais ir pacientam dot vienkāršu padomu ar nolūku samazināt riskantu alkohola lietošanu;
- 2) ja punktu skaits ir starp 16 un 19, pacientam ir jāsniedz īsa konsultatīva palīdzība un jāveic ilgstošs monitorings;
- 3) ja AUDIT punktu skaits ir 20 un vairāk, tas skaidri liecina, ka pacients jānozīmē pie speciālista alkohola atkarības diagnozes noteikšanai.

Tā kā pētījumi nav devuši precīzākus rezultātus, šīs vadlīnijas ir uzskatāmas par orientējošām, tās lietojot, jāņem vērā klīniskais vērtējums, tai skaitā slimnieka veselības stāvoklis, alkohola lietošanas vēsture ģimenē un pārlicība par to, cik godīgi respondents ir atbildējis uz AUDIT jautājumiem.

## DUDIT [*Drug Use Disorders Identification test*] tests

1. Cik bieži Tu lieto narkotiskās vielas? (visbiežāk lietoto narkotisko vielu saraksts ievietots aiz testa\*)

- |                          |                           |       |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                     | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Reizi mēnesī vai retāk    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–4 reizes mēnesī         | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 reizes nedēļā         | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 4 reizes nedēļā un biežāk | [ 4 ] |

2. Vai Tu lieto vairāk nekā viena veida narkotikas vienā lietošanas reizē?

- |                          |                           |       |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                     | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Reizi mēnesī vai retāk    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–4 reizes mēnesī         | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 reizes nedēļā         | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 4 reizes nedēļā un biežāk | [ 4 ] |

3. Cik reižu dienā Tu lieto narkotikas?

- |                          |                           |       |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 0 reizes dienā            | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | 1–2 reizes dienā          | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | 3–4 reizes dienā          | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | 5–6 reizes dienā          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | 7 vai vairāk reizes dienā | [ 4 ] |

4. Cik bieži Tu esi smagā narkotiku reibumā?

- |                          |                       |       |
|--------------------------|-----------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                 | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Retāk kā reizi mēnesī | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | Katru mēnesi          | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | Katru nedēļu          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | Gandrīz katru dienu   | [ 4 ] |

5. Cik bieži pēdējā gada laikā esat konstatējis, ka, tieksme lietot narkotikas ir tik stipra, ka nespējat tai pretoties?

- |                          |                       |       |
|--------------------------|-----------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Nekad                 | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | Retāk kā reizi mēnesī | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | Katru mēnesi          | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | Katru nedēļu          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | Gandrīz katru dienu   | [ 4 ] |



6. Cik bieži pēdējā gada laikā esi konstatējis, ka, sākot lietot narkotikas, neesi spējis laikā apstāties?

- Nekad [ 0 ]
- Retāk nekā reizi mēnesī [ 1 ]
- Katru mēnesi [ 2 ]
- Katru nedēļu [ 3 ]
- Gandrīz katru dienu [ 4 ]

7. Cik bieži pēdējā gada laikā narkotiku lietošanas dēļ nespēji izpildīt savus ikdienas pienākumus?

- Nekad [ 0 ]
- Retāk nekā reizi mēnesī [ 1 ]
- Katru mēnesi [ 2 ]
- Katru nedēļu [ 3 ]
- Gandrīz katru dienu [ 4 ]

8. Cik bieži pēdējā gada laikā no rīta pēc narkotiku lietošanas iepriekšējā dienā Tev bija nepieciešams lietot narkotikas, lai uzlabotu pašsajūtu?

- Nekad [ 0 ]
- Retāk nekā reizi mēnesī [ 1 ]
- Katru mēnesi [ 2 ]
- Katru nedēļu [ 3 ]
- Gandrīz katru dienu [ 4 ]

9. Cik bieži pēdējā gada laikā pēc narkotiku lietošanas Tev ir bijusi vainas izjūta vai kauns?

- Nekad [ 0 ]
- Retāk kā reizi mēnesī [ 1 ]
- Katru mēnesi [ 2 ]
- Katru nedēļu [ 3 ]
- Gandrīz katru dienu [ 4 ]

10. Vai Tu vai kāds cits ir cietis no Tavas narkotiku lietošanas?

- Nē [ 0 ]
- Jā, bet ne pagājušā gada laikā [ 2 ]
- Jā, pagājušā gada laikā [ 4 ]

11. Vai kāds no tuviniekiem, draugiem vai mediķiem ir bijis norūpējies par Taviem narkotiku lietošanas paradumiem un ieteicis pārtraukt narkotiku lietošanu?

- Nē [ 0 ]
- Jā, bet ne pagājušā gada laikā [ 2 ]
- Jā, pagājušā gada laikā [ 4 ]

### **\*Visbiežāk lietoto narkotisko vielu saraksts**

Metadons:	dolofins, LAAM u.c.
Opiāti un opioīdi:	heroīns, opijs, kodeīns, magones, hanka, fentanils, buprenorfīns, pretsāpju – morfijs, demerols, tramadols u.c.
Barbiturāti:	ciklobarbitāls, fenobarbitāls, sekonāls, nembutāls u.c.
Sedatīvi / hipnotiķi / trankvilizatori:	benzodiazepīni = diazepam, reladorms, fenazepam, ksanaks u.c.
Kokaīns:	kokaīna kristāli, kokas pasta, kreks u. c.
Amfetamīni:	ritalīns, preludīns, metamfetamīns, vitamīns, stimulantī, efedrīns, efedrons, Speed, Ice u.c.
Kanabiss:	marihuāna, hašišs, zālīte, zāle, zaļais, gandža, anašs, plāns, kāsis
Halucinogēni:	LSD (skābe), meskalīns, psilocibīns (sēnes), MDMA, ekstazī
Inhalanti:	smieklu gāze, amilnitrīts (Poppers), šķīdinātāji, šķiltavu gāze, toluēns u.c

**DUDIT [*Drug Use Disorders Identification test*]  
testa rezultātu interpretācija**

Vīriešiem uz riskantu narkotisko vielu lietošanu norāda rezultāts, kas ir 6 punkti un vairāk, savukārt sievietēm – 2 punkti un vairāk. Jebkurai personai 25 un vairāk punkti norāda uz narkotisko vielu atkarību.

## AZARTSPĒĻU ATKARĪBAS NOTEIKŠANAS TESTS

1. Vai azartspēļu dēļ jebkad esi kavējis skolu vai darbu?
2. Vai azartspēles jebkad ir padarījušas nelaimīgu Tavu mājas dzīvi?
3. Vai azartspēles ietekmē Tavu reputāciju?
4. Vai pēc azartspēlēm jebkad esi jutis nožēlu?
5. Vai Tu kādreiz spēlē, lai iegūtu naudu parādu samaksai vai citu finansiālu grūtību atrisināšanai?
6. Vai azartspēles ir samazinājušas Tavu godkāri vai produktivitāti?
7. Vai pēc zaudēšanas Tev ir sajūta, ka jāatgriežas pēc iespējas drīzāk un jāatgūst zaudētais?
8. Vai Tu uzskati, ka esi mainījies, kopš spēlē azartspēles?
9. Vai Tu bieži spēlē līdz savam pēdējam latam?
10. Vai Tu kādreiz esi kaut ko pārdevis, lai iegūtu naudu spēlei?
11. Vai Tu nelabprāt izmanto "azartspēļu naudu" parastiem izdevumiem?
12. Vai azartspēles liek Tev aizmirst rūpes par ģimenes labklājību?
13. Vai Tu kādreiz spēlē ilgāk, nekā esi plānojis?
14. Vai Tu kādreiz spēlē, lai atrīvotos no raizēm vai nepatīkšanām?
15. Vai Tu kādreiz espieļāvis vai domājis pieļaut pretlikumīgu rīcību, lai finansētu azartspēles?
16. Vai argumenti, vilšanās un depresija rada Tevī velmi spēlēt azartspēles?
17. Vai Tev kādreiz ir bijusi vēlme atzīmēt veiksmi ar pāris stundām spēles?
18. Vai Tu jebkad esi domājis par pašiznīcināšanos azartspēles rezultātā?

## **AZARTSPĒĻU ATKARĪBAS NOTEIKŠANAS TESTA REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA**

Ja Jūs apstiprinoši esat atbildējis(-usi) vismaz uz 7 jautājumiem, tad būtu ieteicams meklēt profesionālu palīdzību esošo problēmu risināšanai.

**PROBLEMĀTISKAS SPĒLĒŠANAS INDEKSS**  
*[Problem Gambling Severity Index – PGSI]*

1. Vai Tu liki likmes vairāk, nekā reāli vari atļauties zaudēt?

- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3] |

2. Vai bija nepieciešams azartspēlēm tērēt arvien vairāk naudas, lai gūtu tādu pašu gandarījumu kā iepriekš?

- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3] |

3. Vai pēc spēlēšanas kādā no nākamajām dienām atgriezies, lai laimētu atpakaļ iepriekšējā reizē zaudēto naudu?

- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3] |

4. Vai esi aizņēmis naudu vai kaut ko pārdevis, iekļājies, lai iegūtu naudu spēlēšanai?

- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3] |

5. Vai Tev ir bijusi sajūta, ka Tev varētu būt problēmas ar spēlēšanu?

- |                          |         |       |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3 ] |

6. Vai spēlēšana Tev ir izraisījusi kādas veselības problēmas, ieskaitot stresu un trauksmi?

- |                          |         |       |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3 ] |

7. Vai cilvēki ir kritizējuši Tavu aizraušanos ar spēlēm vai teikuši, ka Tev ir problēmas ar azartspēlēm, neatkarīgi no tā, vai Tu domā, ka viņiem ir taisnība vai nav?

- |                          |         |       |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3 ] |

8. Vai azartspēļu spēlēšana Tev vai Tavai māsainiecībai ir radījusi finansiālas problēmas?

- |                          |         |       |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3 ] |

9. Vai esi juties vainīgs par to, ka Tu spēlē, vai par to, kas notiek, kad Tu spēlē?

- |                          |         |       |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nekad   | [ 0 ] |
| <input type="checkbox"/> | reti    | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži   | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr | [ 3 ] |

**PROBLEMĀTISKAS SPĒLĒŠANAS INDEKSA**  
***[Problem Gambling Severity Index – PGSI]***  
**REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA**

0 punkti

Nepastāv problēmas saistībā ar azartspēļu spēlēšanu

1–2

Zema riska problēmas ar maz vai neidentificētām negatīvām sekām

3–7

Vidēja riska problēmas ar dažām negatīvām sekām

8 un vairāk punkti

Augsta riska problēmas ar azartspēļu spēlēšanu ar negatīvām sekām un iespējamu kontroles zudumu



## INTERNETA ATKARĪBAS NOTEIKŠANAS TESTS

Svarīgi ir noteikt interneta negatīvo ietekmi un postījumu uz Tavu dzīvi. Šī aptauja palīdzēs noteikt tās dzīves jomas, kuras visvairāk ietekmē pārmērīgā interneta lietošana.

Atcerieties – atbildot novērtējiet to laiku, ko Tu pavadi pie interneta, kas nav paredzēts mācībām vai darba veikšanai.

1. Cik bieži esat sevi pieķēris, ka esat internetā ilgāk nekā bijāt nodomājis?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

2. Cik bieži Jūs neizpildāt mājas pienākumus, lai laiku pavadītu internetā?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

3. Cik bieži Jūs dodat priekšroku uzbudinājumam no interneta tā vietā, lai būtu intīmi kopā ar savu partneri?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

4. Cik bieži Jūs veidojat jaunas attiecības ar paziņām – interneta lietotājiem?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

5. Cik bieži apkārtējie sūdzas par laiku, ko Jūs pavadāt internetā?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

6. Cik bieži Jūs pārbaudāt savu e-pastu, pirms sākat darīt nepieciešamās lietas?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

7. Cik bieži Jūsu darba aktivitātes vai produktivitāte cieš no Jūsu aizraušanās ar internetu?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

8. Cik bieži Jūs sākat aizstāvēties vai noslēdzaties, kad kāds vaicā, ko Jūs darāt internetā?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

9. Cik bieži Jūs apklusināt satraucošās domas par savu dzīvi ar interneta mierinošajām domām?

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | nemaz vai reti | [ 1 ] |
| <input type="checkbox"/> | dažreiz        | [ 2 ] |
| <input type="checkbox"/> | bieži          | [ 3 ] |
| <input type="checkbox"/> | regulāri       | [ 4 ] |
| <input type="checkbox"/> | vienmēr        | [ 5 ] |

10. Cik bieži Jūs sevi pieķerat, ka gaidāt brīdi, kad atkal būsiet internetā?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

11. Cik bieži Jūs māt bailes, ka dzīve bez interneta varētu būt nogurdinoša, tukša un bez prieka?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

12. Cik bieži Jūs uzkliežat, strupi atbildat vai rīkojaties līdzīgi gadījumos, ja kāds traucē Jūs laikā, kad esat internetā?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

13. Cik bieži Jūs paliekat naktī pie interneta uz miega rēķina?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

14. Cik bieži laikā, kad neesat internetā, sapņojat tur nokļūt?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

15. Cik bieži Jūs sevi pieķerat atbildam “Nu vēl tikai pāris minūtes”, kad lietojat internetu?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

16. Cik bieži esat mēģinājis saīsināt laiku, ko pavadāt internetā, tomēr tas nav izdevies?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

17. Cik bieži mēģināt slēpt to, cik ilgi esat bijis internetā?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

18. Cik bieži izvēlaties pavadīt vairāk laika internetā nekā iziet kaut kur kopā ar citiem?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

19. Cik bieži jūtaties depresijā, nospiests vai nervozs, kad neesat internetā, un šīs izjūtas pāriet, kad esat pie interneta?

- nemaz vai reti [ 1 ]
- dažreiz [ 2 ]
- bieži [ 3 ]
- regulāri [ 4 ]
- vienmēr [ 5 ]

## INTERNETA ATKARĪBAS NOTEIKŠANAS TESTA REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA

20–49 punkti. Jūs esat parasts interneta lietotājs. Jūs varat sērfot pa internetu nedaudz ilgāku laiku nekā vēlaties, bet šķiet, ka jūs spējat kontrolēt savu interneta lietošanu.

50–79 punkti. Jums dažreiz vai bieži ir problēmas ar interneta lietošanu. Jums jāņem vērā šī interneta ietekme uz jūsu dzīvi.

80–95 punkti. Interneta lietošana ir radījusi nopietnas problēmas jūsu dzīvē. Jums jānovērtē interneta ietekme uz savu dzīvi un jārisina problēmas, kas tieši izriet no interneta lietošanas.

Pievērsiet uzmanību atbildēm, kuru novērtējums bija 4 un 5 punkti. Tās ir tās jūsu dzīves jomas, kuras visvairāk ir sakārusi interneta pārmērīga lietošana.

## FAGERSTRĒMA NIKOTĪNA ATKARĪBAS TESTS

Jautājums	Atbilde	Punkti
Cik drīz pēc pamošanās Jūs izsmēķējat pirmo cigareti?	5 minūtes	3
	6–30 minūtes	2
	31–60 minūtes	1
	Pēc 60 minūtēm	0
Vai Jums ir grūti atturēties no smēķēšanas vietās, kur tā aizliegta?	Jā	1
	Nē	0
No kuras cigaretes jums būtu visgrūtāk atturēties?	No pirmās cigaretes dienā	1
	No jebkuras citas	0
Cik cigaretes dienā jūs izsmēķējat?	Mazāk nekā 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	Vairāk nekā 31	3
Vai pirmajā stundā pēc pamošanās Jūs smēķējat intensīvāk nekā visā pārējā dienā?	Jā	1
	Nē	0
Vai Jūs smēķējat, kad esat tik slims, ka jāpavada gultā lielākā dienas daļa?	Jā	1
	Nē	0
Kopējais punktu skaits		

## FAGERSTRĒMA NIKOTĪNA ATKARĪBAS TESTA REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA

Punkti	Raksturojums
0–1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ļoti zema atkarība</li> <li>– maz un reti atcelšanas simptomi</li> <li>– reti nepieciešama palīdzība smēķēšanas atmešanā</li> </ul>
2–3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– neliela atkarība</li> <li>– var rasties sarežģīti atcelšanas simptomi</li> <li>– bieži iespējams atmet pašiem</li> <li>– medikamenti var palīdzēt</li> </ul>
4–5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vidēja atkarība</li> <li>– bieži atcelšanas simptomi</li> <li>– medikamenti bieži ir ļoti efektīvi</li> <li>– reāls smēķēšanas izraisīto slimību risks</li> </ul>
6–7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– smaga atkarība</li> <li>– smagi atcelšanas simptomi</li> <li>– sliktas izredzes atmet smēķēšanu</li> <li>– augsts smēķēšanas izraisīto slimību risks</li> <li>– svarīgi medikamenti, iespējams kombinācijās</li> <li>– vajadzīgas lielākas devas un ilgstoša lietošana</li> <li>– svarīgs atbalsts</li> <li>– liels alkohola pārmērīgas lietošanas un depresijas risks</li> </ul>
8–10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ļoti smaga atkarība</li> <li>– ļoti nelielas izredzes atmet smēķēšanu</li> <li>– ļoti nopietni atmešanas simptomi</li> <li>– medikamenti un atbalsts ir izšķirīgi</li> <li>– lielās devās un ilgu laiku</li> <li>– pārsvarā cieš no smēķēšanas izraisītām slimībām</li> <li>– trauksme, depresija, sāpes un alkohola atkarība – bieži</li> </ul>

## TESTS LĪDZATKARĪBAS NOTEIKŠANAI

Lūdzu, novērtē katru apgalvojumu!

	<b>Apgalvojums</b>	<b>nekad</b>	<b>dažreiz</b>	<b>bieži</b>	<b>gandrīz vienmēr</b>
1.	Man ir tieksme uzņemties atbildību par citu cilvēku jūtām vai uzvedību.	1	2	3	4
2.	Man ir grūtības identificēt/atpazīt savas jūtas, tādas kā laimi, niknumu/dusmas, apjukumu/apmulsumu, grūtsirdību/skumjas vai uzbudinājumu.	1	2	3	4
3.	Man ir grūti izpaust savas jūtas.	1	2	3	4
4.	Es izjūtu trauksmi vai nemieru par to, kā citi reaģēs uz manu uzvedību vai jūtām.	1	2	3	4
5.	Es noliedzu vai sagrozu patiesību par to cilvēku jūtām un uzvedību, ar kuriem es satiekos.	1	2	3	4
6.	Man ir grūti nodibināt vai uzturēt atklātas/patiesas attiecības.	1	2	3	4
7.	Es baidos būt atgrūsts (nepieņemts).	1	2	3	4
8.	Es cenšos visā panākt pilnību un sodu/kritizēju sevi bargi.	1	2	3	4
9.	Man ir grūti pieņemt lēmumu.	1	2	3	4
10.	Man ir tendence paļauties uz citu cilvēku viedokli un nerīkoties pēc saviem uzskatiem.	1	2	3	4
11.	Man ir tendence citu cilvēku vēlēšanās stādīt augstāk par savējām.	1	2	3	4
12.	Man ir tendence citu cilvēku viedokli vērtēt augstāk nekā savu.	1	2	3	4



	<b>Apgalvojums</b>	<b>nekad</b>	<b>dažreiz</b>	<b>bieži</b>	<b>gandrīz vienmēr</b>
13.	Mana sajūta par paša vērtību ir atkarīga no citu cilvēka viedokļa vai darbības.	1	2	3	4
14.	Man ir grūti lūgt palīdzību.	1	2	3	4
15.	Es bieži pakļaujos kontrolei vai tiecos kontrolēt.	1	2	3	4
16.	Es esmu pārlietu iekšējais pret citiem, pat tad, kad mana uzticība neattiecas.	1	2	3	4
17.	Man ir ieradums vērtēt situāciju pēc principa "visu vai neko".	1	2	3	4
18.	Es esmu ļoti tolerants pret nekonsekventiem un nesaprotamiem/ neskaidriem/mistiskiem rīkojumiem/ uzdevumiem.	1	2	3	4
19.	Manā dzīvē notiek emocionālas krīzes un haoss.	1	2	3	4
20.	Es cenšos meklēt un saglabāt tādas attiecības, kurās es jūtos "vajadzīgs".	1	2	3	4

## TESTA LĪDZATKARĪBAS NOTEIKŠANAI REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA

60–80 punkti: ļoti līdzatkarīgs

40–59 punkti: augstā pakāpē līdzatkarīgs

30–39 punkti: vidējā pakāpē līdzatkarīgs

20–29 punkti: ļoti mazā mērā līdzatkarīgs

## PĀRMAIŅU STADIJAS UN GATAVĪBAS ATVESEĻOTIES NOTEIKŠANA (SOCRATES)

**INSTRUKCIJA:** Lūdzu, uzmanīgi izlasī apgalvojumus! Katrs apgalvojums apraksta, kā Tu varētu justies (vai nejusties) attiecībā uz savu alkohola lietošanu. Pie katra apgalvojuma apvelc vienu ciparu no 1 līdz 5, kurš norāda, cik lielā mērā Tu piekrīti vai nepiekrīti tam šajā mirklī. Pie katra apgalvojuma apvelc tikai vienu ciparu.

		NĒ! Pilnībā nepiekrītu	Nē Nepiekrītu	?	Jā Piekrītu	JĀ! Pilnībā piekrītu
<b>1.</b>	Es patiešām gribu veikt izmaiņas attiecībā uz savu alkohola lietošanu.	1	2	3	4	5
<b>2.</b>	Dažreiz es sev vaicāju, vai tiešām es esmu atkarīgs no alkohola.	1	2	3	4	5
<b>3.</b>	Ja es tuvākajā laikā nemainīšu savus alkohola lietošanas ieradumus, manas problēmas kļūs nopietnākas un vairāk.	1	2	3	4	5
<b>4.</b>	Es jau esmu uzsācis izmaiņas attiecībā uz savu alkohola lietošanu.	1	2	3	4	5
<b>5.</b>	Agrāk es lietoju alkoholu pārāk daudz, bet tagad man ir izdevies samazināt lietošanas daudzumu (biežumu).	1	2	3	4	5
<b>6.</b>	Dažreiz es sev vaicāju, vai tiešām mana alkohola lietošana nodara pāri citiem cilvēkiem.	1	2	3	4	5
<b>8.</b>	Es ne tikai domāju par to, kā mainīt savus alkohola lietošanas ieradumus, es jau daru noteiktas lietas, lai tos mainītu.	1	2	3	4	5
<b>9.</b>	Es esmu jau izmainījis savus alkohola lietošanas ieradumus un tagad meklēju veidu, kā tos saglabāt un neatgriezties pie iepriekšējā lietošanas modeļa.	1	2	3	4	5
<b>10.</b>	Man ir nopietnas problēmas ar alkohola lietošanu.	1	2	3	4	5

<b>11.</b>	Dažreiz es sev vaicāju, vai es maz kontrolēju savu alkohola lietošanu.	1	2	3	4	5
<b>12.</b>	Mana alkohola lietošana nodara nopietnu kaitējumu.	1	2	3	4	5
<b>13.</b>	Šobrīd es aktīvi rīkojos, lai samazinātu vai pārtrauktu savu alkohola lietošanu.	1	2	3	4	5
<b>14.</b>	Es gribu saņemt palīdzību, lai neatgrieztos pie tām alkohola lietošanas problēmām, kuras man bija agrāk.	1	2	3	4	5
<b>15.</b>	Es zinu, ka man ir problēmas ar alkoholu.	1	2	3	4	5
<b>16.</b>	Dažreiz es sev vaicāju, vai es dzeru pārāk daudz.	1	2	3	4	5
<b>17.</b>	Es esmu alkoholiķis.	1	2	3	4	5
<b>18.</b>	Es pielieku lielas pūles, lai mainītu savus dzeršanas paradumus.	1	2	3	4	5
<b>19.</b>	Es esmu veicis izmaiņas attiecībā uz savu alkohola lietošanu, un man ir vajadzīga palīdzība, lai neatgrieztos pie iepriekšējā lietošanas modeļa.	1	2	3	4	5

**PĀRMAIŅU STADIJAS UN GATAVĪBAS ATVESEĻOTIES  
NOTEIKŠANA (SOCRATES) REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA**

<b>Atzīšana</b>	<b>Ambivalence</b>	<b>Rīcība</b>
1	2	
3		4
		5
	6	
7		8
		9
10	11	
12		13
		14
15	16	
17		18
		19

	<b>Atzišana</b>	<b>Ambivalence</b>	<b>Riciņa</b>
90 (ļoti augsts)		19–20	39–40
80		18	37–38
70 (augsts)	35	17	36
60	34	16	34–35
50 (vidējs)	32–33	15	33
40	31	14	31–32
30 (zems)	29–30	12–13	30
20	27–28	9–11	26–29
10 (ļoti zems)	7–26	4–8	8–25

## DARBS AR PROBLĒMU APZINĀŠANU

### *Instrukcija*

Šeit ir saraksts ar dažādām svarīgām dzīves problēmām, kādas mēdz būt cilvēkiem. Atzīmē ar krustiņu to, kas, tavuprāt, tev šobrīd ir liela problēma.

1. aile: Atzīmē aktuālo problēmu.
2. aile: Atzīmē, ja šī problēma ir saistīta ar apreibinošo vielu lietošanu
3. aile: Atzīmē šeit, ja problēma ir tāda, ka tev būtu nepieciešama profesionāla palīdzība.

### Darba lapa "Problēmu apzināšana"

	1 Aktuāla problēma	2 Apreibinošo vielu lietojums	3 Vajadzīga profesionāla palīdzība
Agresija (kautiņi, dusmas, konflikti ar citiem)			
Garlaicība			
Konflikts ar likumu (aresti, braukšana dzērumā, policija uz durvju sliekšņa, ierosināta lieta, izmeklēšana)			
Depresija, negatīvs skatījums uz sevi			
Problēmas ģimenē (skandāli ar laulāto draugu vai ģimenes locekļiem)			
Nogurums, pārgurums			
Finansiālas problēmas			
Veselības problēmas			
Problēmas ar pašapziņu (tieku izmantots, vienmēr pakļaujos, nespēju pateikt, ko es jūtu un domāju)			
Ēšanas problēmas (problēmas ar ēšanu, ēstgribu, svaru)			
Problēmas ar miegu (bezmiegs, agrā mošanās, murgi u.c.)			
Problēmas ar sociālo kontaktu izveidi (saskare ar citiem cilvēkiem, nav draugu u.c.)			
Seksuālas problēmas (nav iekāres, nav apmierinājuma)			
Domas par pašnāvību			
Uzbudinātība, bailes			
Problēmas darbā / dabūt darbu			
Citas problēmas, kādas:			

Izvēlies 3 svarīgas problēmas, sakārto tās svarīguma secībā un raksturo tās sīkāk:

1. problēma:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. problēma:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. problēma:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## DARBS AR MĒRĶIEM

### *Instrukcija*

Sociālais darbinieks iedod klientam darba lapu un aicina rakstiski atbildēt uz jautājumiem.

Pēc tam sociālais darbinieks pastāsta klientam par to, ka efektīvi formulēts mērķis ir definēts pēc SMART principa, un aicina pārlicināties klientu, ka viņa mērķi formulēti, ievērojot šo principu.

### *Minilekcija "SMART princips"*

SMART princips:

Mērķim jābūt S (specific) – konkrētam: skaidram un saprotamam.

- 1) Ko tieši vēlamies sasniegt?
- 2) Kādi soļi sperami, lai šo mērķi sasniegtu?

M (measurable) – izmērāmam: tam jānovērtē paredzamā mērķa kvalitāte un apjoms.

- 1) Kā uzzināsim, ka mērķis ir sasniegts?
- 2) Kā sapratīsim, ka mērķis var netikt sasniegts?
- 3) Kā nodrošināsim labu atgriezenisko saiti visos mērķa sasniegšanas etapos?

A (attractive) – aizraujošam un pievilcīgam.

- 1) Kādas priekšrocības rodas, sasniedzot šo mērķi?
- 2) Kā šī mērķa sasniegšana atbilst un mijiedarbojas ar vīziju, misiju un "augstākiem" mērķiem?
- 3) Kādi ir iespējamie sarežģījumi un iespējamās sekas mērķa nenasniegšanas gadījumā?

R (realistic) – reāli sasniedzamam.

- 1) Cik reāli ir sasniegt šo mērķi noteiktajā laikā? Ja nav, tad...
- 2) Vai mērķis ir saskaņots ar visām iesaistītajām pusēm?
- 3) Kā sadalīt mērķi laikā, lai tas liktos reāli sasniedzams, tajā pašā laikā radītu izaicinājumu?
- 4) Vai mērķa sasniegšanas etapi ir pārdomāti un reālistiski, vai nav izstiepti laikā?
- 5) Kā izstrādāt tālākos soļus?
- 6) Vai man ir visi nepieciešamie resursi, lai sasniegtu mērķi? Ja nav, tad...
- 7) Kā un kur iegūt trūkstošos resursus?

T (time - bound) – noteiktam laikā: jābūt noteiktiem kontroles termiņiem un attīstības stadijām.

- 1) Kad konkrēti tiks uzsākta projekta īstenošana?
- 2) Cik bieži būs nepieciešams veikt to vai citu rīcību?

Kad konkrēti nepieciešams sasniegt mērķi?

Jautājums, kas jāuzdod sev	Atbilde
1. Kas ir tavš mērķis? Kādas ir tavas prioritātes?	
2. Kāds ieguvums tev būs no šā mērķa sasniegšanas?	
3. Kas notiks, ja tu mērķi nerasniegsi?	
4. Ar kādām grūtībām, šķēršļiem tu varētu saskarties, virzoties uz savu mērķi?	
5. Kā tu ar šīm grūtībām, šķēršļiem tiks galā, ja tie radīsies?	
6. Kādu cilvēku atbalsts vai resursi tev būtu noderīgi šā mērķa sasniegšanai?	

### **Instrukcija**

Klientam tiek iedota darba lapa un lūgts to aizpildīt, izvirzot vismaz divus mērķus, kas saistīti ar apreibinošo vielu un/vai atkarību izraisīšu procesu lietošanu.

Pēc tam, kad individuālais darbs pabeigts, klients dalās savās pārdomās. Brīva diskusija.

### **Darba lapa “Mērķi un uzdevumi”**

<b>Mērķi</b>	<b>Uzdevumi (aktivitātes mērķa sasniegšanai)</b>
1.mērķis ...	Uzdevumi 1.mērķa sasniegšanai: 1)...
2.mērķis ...	Uzdevumi 2.mērķa sasniegšanai: 1)...
3.mērķis ...	Uzdevumi 3.mērķa sasniegšanai: 1)...

## DARBS AR LAIKA PLĀNOŠANU

### Instrukcija

Sociālais darbinieks paskaidro, ka dienas lielākās daļas organizētība veicina dzīvi skaidrā. Tas nenozīmē, ka jāizplāno katra dienas minūte, taču ir nozīmīgi pārrunāt lietas, kas jāveic, lai dzīve būtu laimīga, sakārtota un līdzsvarota, un jāpieraksta tas, kas jā dara biežāk nekā reizi dienā.

Sociālais darbinieks aicina klientu katru dienu piefiksēt, cik stundas tiek veltīts katrai aktivitātei un aizpildīt darba lapu "Dienas aktivitātes".

### Darba lapa "Dienas aktivitātes"

	DIENĀ		NEDĒĻĀ	
	Cik reizes dienā	Cik stundas dienā	Cik reizes nedēļā	Cik stundas nedēļā
Miegs				
Ēšana				
Darbs				
Pārdomas (lūgšanas)				
Rotaļas				
Vanna un duša				
TV skatīšanās				
Vingrošana				
Sarunas ģimenē				
Ceļš				
Iepirkšanās				
Brīvprātīgie darbi				
AA sapulces				
Ārstnieciskās grupas sapulces				
Baznīca				
Mājas darbi				
Gatavošanās miegam				
Pārtikas pirkšana				
Mājas uzkopšana				
Veļas mazgāšana				
Lasišana				
Ciemošanās				
Kino skatīšanās				
Atpūta				

Nekā nedarišana				
Citas nodarbības				

### **Instrukcija**

Aizpildot darba lapu “Dienas aktivitātes”, klients pārliecināsies par to, kā paiet viņa nedēļa, un sadarbībā ar sociālo darbinieku būs iespēja analizēt, vai nedēļas laikā ir izdevies izdarīt visu, ko gribējās, vai pats klients ir apmierināts ar laika sadali?

Veselīgam dzīvesveidam ir četras daļas: bioloģiskā, sociālā, darba un garīgā. Vadoties no iepriekš aizpildītās darba lapas “Dienas aktivitātes”, klients sociālā darbinieka vadībā novērtē, cik laika viņš velta katrai daļai, aizpildot darba lapu “Veselīga dzīvesveida daļas”.

### **Darba lapa “Veselīga dzīvesveida daļas”**

<b>Bioloģiskā daļa</b>		<b>Sociālā daļa</b>	
	Kopējais stundu skaits nedēļā		Kopējais stundu skaits nedēļā
Miegš		Laiks ģimenei	
Ēšana		Ciemošanās	
Mazgāšanās		Relaksācija	
Vingrošana			
Vislabāk 70 stundas nedēļā. Man ir _____ stundas		Vislabāk 21 stundu nedēļā. Man ir _____ stundas	

<b>Darba daļa</b>		<b>Garīguma daļa</b>	
	Kopējais stundu skaits nedēļā		Kopējais stundu skaits nedēļā
Darbs		AA sapulce	
Mājas pienākumi		Baznīca	
Iepirkšanās		Ārstēšanās grupa	
Tīrīšana		Pārdomas	
Veļas mazgāšana		Lasišana	
		Brīvprātīgie darbi	
Vislabāk 60 stundas nedēļā. Man ir _____ stundas		Vislabāk 15 stundas nedēļā. Man ir _____ stundas	

### **Instrukcija**

Minilekcija, kurai seko darba lapas “Dienas plānošanas paraugs” patstāvīga aizpildīšana.

### **Minilekcija**

Kad mēs bijām bērni, mūsu dienu parasti organizēja pieaugušie. Viņi mums lika darīt to, kas mums jādara, un tad, kad viņi uzskatīja, ka vajag to darīt. Jaunībā mēs paši sākām organizēt savu dienu. Ja kāds pieaugušais sāka mūs mācīt, kas mums jādara vai kā jāveido mūsu dzīve, mēs jutāmies aizvainoti. Tā bija daļa no augšanas grūtībām. Atveseļošanās notiek līdzīgi. Sasirgušajai personai dod padomus un viņu dzīvi mēģina organizēt citi. Mums var rasties aizvainojums, dusmas vai kādas citas negatīvas jūtas. Iepriekš ievietotā saraksta aizpildīšana arī var izraisīt līdzīgas jūtas. Var rasties vēlēsšanās uzskatīt visu to par kaut ko bērnišķīgu, nenopietnu un nevajadzīgu, pazemojošu. Var rasties vēlēsšanās šinī sarakstā atspoguļot nevis esošo, bet vēlamo. Taču dzīve skaidrā ir ne tikai labi līdzsvarota dzīve, bet arī disciplinēta dzīve. Ir jādisciplinē sevi, lai aizpildītu šo sarakstu.

Darba lapa "Dienas plānošanas paraugs"

Šodienas galvenie darbi:	Datums:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Atveseļošanās uzdevumi:	Dienas laika plānojums:
1.	6.00–7.00
2.	7.00–8.00
3.	8.00–9.00
4.	9.00–10.00
5.	10.00–11.00
Dienas uzdevumi:	11.00–12.00
1.	12.00–13.00
2.	13.00–14.00
3.	14.00–15.00
4.	15.00–16.00
5.	16.00–17.00
6.	17.00–18.00
7.	18.00–19.00
8.	19.00–20.00
9.	20.00–21.00
10.	21.00–22.00
11.	22.00–23.00
12.	23.00–24.00
13.	
14.	
15.	
Piezīmes:	

### **Instrukcija**

Kad klients aizpildījis darba lapu "Dienas plānošanas paraugs", sociālais darbinieks aicina viņu atbildēt uz jautājumiem par plānu. Jautājumi par darba plānojumu, uz katru no tiem jāatbild ar "jā" vai "nē". Ja uz trim vai vairākiem jautājumiem sniegta atbilde "nē", plāns ir jāpārstrādā.

		JĀ	NĒ
1.	Vai Jūs pašu apmierina jūsu laika plānojums?		
2.	Vai tajā ir paredzēta ārstnieciskās grupas nodarbību apmeklēšana?		
3.	Vai tajā ir paredzēta AA sapulču apmeklēšana?		
4.	Vai ir ielānots pietiekami daudz laika garīgajām vajadzībām?		
5.	Vai pietiekami daudz laika ir ielānots ģimenei?		
6.	Vai neapzināti Jūsu plāns nav izveidots tā, lai atstātu iespēju nedaudz iedzert?		
7.	Vai pietiekami daudz laika ir ielānots relaksācijai un pārdomām?		
8.	Vai Jūs esat pārliecināts, ka varēsiet savu plānu izpildīt?		
9.	Vai Jūs labprāt parādītu savu plānu draugam vai dzīvesbiedram?		
10.	Vai Jūsu plāns palīdzēs palikt Jums skaidrā?		
11.	Vai Jūsu plāns ir izstrādāts tik rūpīgi, ka to būs iespējams stingri izpildīt?		

## DARBS AR DIENASGRĀMATU

### *Instrukcija*

Sociālais darbinieks iedod klientam darba lapu “Dienasgrāmatu ierakstu plāns” un aicina pēc esošā plāna aizpildīt dienasgrāmatu katru dienu. Tālākā rīcība ar veiktajiem ierakstiem atkarīga no sociālā darbinieka un klienta personībām, sadarbības un savstarpējās vienošanās.

### **Darba lapa “Dienasgrāmatas ierakstu plāns”**

1. Labākais, kas šodien notika.

---

---

2. Sliktākais, kas šodien notika.

---

---

3. Kādas jūtas (sk. jūtu apli) es šodien izjutu?

---

---

4. Kādi notikumi manī šīs jūtas izraisīja?

---

---

5. Kā es rikojos un izpaužu savas izjūtas darbībā?

---

---

6. Ko jaunu es gribētu iemācīties rīt?

---

---

7. Kā esmu apmierināts ar savu mērķu sasniegšanu šodien?

---

---



8. Mans garastāvoklis šodien bija: lūdzu, novērtē 10 ballu skalā, kur 0 ir ļoti slikti, 10 – izcili.

---

9. Vēl es vēlos pateikt:

---

---

## DARBS AR AUTOMĀTISKAJĀM NEGATĪVAJĀM DOMĀM

### *Instrukcija*

Sociālais darbinieks sniedz skaidrojumu klientam par negatīvajām automātiskajām domām, izmantojot minilekcijas informāciju.

### *Minilekcija “Negatīvas automātiskās domas”*

#### *Kas ir negatīvas automātiskās domas?*

Veicot ikdienas pienākumus, esot kopā ar kādu cilvēku vai vienatnē, mūs pavada dažādas domas. Daļu no tām mēs pat neapzināmies, tās noris automātiski, piemēram, kā atnācām vai atbraucām mājās, gatavojot pusdienas, u.tml., bet daļu apzināmies jeb mērķtiecīgi domājam. Piemēram, kā saplānot nedēļas nogali, kādus maksājumus veikt pirmos u.tml.

Nosacīti automātiskās domas var iedalīt trīs veidos:

- 1) pozitīvas domas – “šo es neprotu, bet iemācišos; vislabāk man izdodas...; es lepojos ar sevi par...”;
- 2) neitrālās domas – “šodien jānopērk bloknots; vakariņām jāpagādā šādi produkti, šodien braukt pa šo maršrutu vai citu...”;
- 3) negatīvas domas - “pavisam neesmu pārliecināts, ka man izdosies; esmu kā niecība...”

Attiecībā uz dažādiem traucējumiem – trauksmes traucējumi, panikas lēkmes, depresija u.c. – to pavadošās izjūtas līdz ar dažādām reakcijām saistītas ar domu saturu, īpaši negatīvu domu saturu. Parasti šīs domas ir tādas, kas nāk prātā automātiski, tās ir iedarbīgas un saistītas ar negatīvām emocijām - tās sauc par automātiskajām domām:

- 1) saistītas ar negatīvām emocijām – “es nevarēšu, man neizdosies, tas ir bīstami, man nekad nav veicies, citi ir labāki...”;
- 2) automātiskas – atkārtojas atkal un atkal – “it kā nekas slikts nav atgadījies, bet man šķiet, ka notiks kaut kas briesmīgs...”;
- 3) darbojas pretēji cilvēka gribai – “es nevēlos šīs domas, tās vienkārši jau ir, es nevaru tās izdzīt no savas galvas, man neizdodas domāt pozitīvas domas...”;
- 4) ātras un iedarbīgas – “kā gan es varu par to nedomāt, man tiešām šķiet, ka notiks kaut kas slikts...”;
- 5) neapzinātas – ir grūti aptvert savu domu saturu – “ko es domāju - neko; bija visādas domas, bet es nezinu vai bija kādas sliktas; šķiet, es neko nedomāju...”

Domas var raisīties it kā pašas par sevi, tās ne vienmēr veido kādu noteiktu darbību/reakciju. Varētu teikt, ka tad mēs vienkārši prātojam par kaut ko. Savukārt, ja cilvēks izjūt spēcīgu vēlmi kaut ko darīt, it īpaši, ja darbība saistīta ar nepatīkamām emocijām un izjūtām, tad šīs reakcijas vienmēr ir domu satura radītas.

Piemēram:

- 1) uzvedība – izkāpju no autobusa 2 pieturas ātrāk;
- 2) emocijas – trauksme, bailes, apjukums;
- 3) ķermeņa reakcijas - sāk daudzities sirds, nosvīst plaukostas;

Šajā brīdī cilvēks pat var nesaprast savu rīcību un apgalvot, ka jūties pavisam labi, tomēr, rūpīgi izsekojot domu saturu, atklājas, ka bijusi ļoti īslaicīga, spontāna doma: man šķita, ka kāds cilvēks autobusā mani novēro.

Tātad, pirms pieņemt kādu iedomāto realitāti kā absolūtu, tā jāpārbauda, jo daudzi faktori - visvairāk automātiskās domas - to var izkropļot. Automātiskās domas ir iespējams apzināties, sadzirdēt, tomēr cilvēki bieži tās neapzinās. Piemēram, trauksmainiem cilvēkiem ir raksturīgas briesmu gaidas, viņi domā, ka notiks kaut kas slikts, - šādu cilvēku automātiskās domas pārspilē un saasina lietas. Un tieši šīs automātiskās domas atspoguļo to, kā cilvēks novērtē situāciju, nevis reālo situāciju, kāda tā ir patiesībā.

**Kopsavilkums** – ik dienu mēs gandrīz nepārtraukti domājam, daļu domu apzināties, daļu neapzināties. Ir domas, kas ir palīdzošas un noderīgas, – tās ļauj pieņemt pareizus lēmumus, izvērtēt un risināt situācijas adekvāti. Un ir automātiskās domas, kas veido negatīvas emocijas, liek reaģēt noteiktā veidā (meklēt drošību, noslēgties, izvairīties u.tml.) un nepalīdz risināt līdzīgas situācijas nākotnē. Ja šādas domas nav palīdzošas cilvēkam, tās sauc par kļūdainām domām jeb kļūdainiem domāšanas ieradumiem.

### ***Kādas ir kļūdainās domas, kļūdainie domāšanas ieradumi?***

- 1) melnbaltā domāšana – secinājumi par kādu situāciju tiek izdarīti, balstoties tikai uz vienu vai otru galējību. “Ja daudzās sirds, tas nozīmē kaut ko sliktu. Ja viņš nav ieradies laikā, tātad es viņam nepatīku”.
- 2) katastrofizēšana – savās domās virzāties visbriesmīgākā scenārija virzienā. “Es jūtos nedroši pirms eksāmena; es visu sajaukšu, vispār nevarēšu parunāt; visi noteikti to pamanīs, pasniedzējs nosodīs; es izkritīšu, esmu tik stulbs”.
- 3) pārāgru secinājumu izdarīšana - iedomājoties, ka citi redz/spēj lasīt mūsu domas, paredzam, ka turpmākie notikumi būs bīstami. “Es šajās viesībās neiederos, visi to redz, viņi zina, ka esmu neveiksminieks”.
- 4) vispārināšana – izmantojam vienu (parasti vissliktāko) pagātnes pieredzi attiecībā uz tagadni un nākotni. “Visi vienmēr...Es nekad nevarētu... Visi vīrieši/sievietes....Tu vienmēr...”
- 5) personalizēšana – sevis vainošana, kritizēšana un nomelnošana domās vai atklāti pat tādās situācijās, par kurām atbildība nav jāuzņemas vai arī tā ir tikai daļēja. “Citi cilvēki kā cilvēki, tikai es...Tā ir mana vaina, ka kolēģis šodien ir noskumis...”
- 6) pozitīvā izslēgšana – neapzināti un automātiski izslēdzam pozitīvās lietas, izceļot negatīvās. “Tā tikai tāda nejaušība, ka mani darbā paslavēja...Visi var nokārtot eksāmenus, tas nav nekas īpašs...Ilgi esmu juties labi, bet šodien bija paātrināta sirdsdarbība - noteikti esmu slims, veselība ir mānīga...”
- 7) vajadzētu un jābūt – nepamatoti augstas prasības pret sevi un lietām pasaulē, pārspilējot negatīvās sekas, ja kaut kas ir citādi nekā mūsu priekšstats. “Man vienmēr jābūt perfektam, citādi... Ja valdību neievēl tik ilgi, tā būs nekam nederīga...Visiem vajadzētu būt laipniem pret mani, ja tā nav, tad esmu kaut ko izdarījis nepareizi...”
- 8) marķēšana – sevis vai citu raksturošana piešķirot noteiktu apzīmējumu. “Uzvedos kā muļķis... Esmu kā tāds stulbenis...Ārstiem nevar uzticēties, viņus interesē tikai nauda...”

Tie ir tikai daži kļūdainie domāšanas ieradumi. Parasti ikdienā tie viens otru papildina, pārklājas veidojot jau atbilstošus un noteiktus rīcības/uzvedības ieradumus. Tātad kļūdainās automātiskās domas ietekmē spēju atrisināt dzīves problēmas, ietekmē pašvērtējumu un veido noturīgus disfunkcionālus pieņēmumus jeb shēmas.

### ***Disfunkcionāli pieņēmumi:***

- 1) šķiet ļoti ticami, nelokāmi – “man nekad nav veicies; es zinu, tas beigsies slikti...”;
- 2) neelastīgi pret izmaiņām – “es nokārtoju šo eksāmenu, bet turpmāk man tā neveiksies...”;
- 3) ekstrēmi – “man ir paaugstināta temperatūra – iespējams, man ir slēpts iekaisums, tas varētu apdraudēt manu dzīvību...”;
- 4) disfunkcionāli jeb neproduktīvi – raizēšanās par kaut ko nepalīdz situāciju atrisināt tūlīt vai nākotnē;
- 5) cilvēks kļūst viegli un ātri ievainojams, ietekmējams.

Ilgstoši pakļaujoties šiem pieņēmumiem, mainās cilvēka izpratne par pasauli un sevi pašu:

- 1) Negatīvs pašvērtējums – es neesmu labs, esmu nepilnīgs, slims, nevērtīgs,
- 2) Negatīva pieredzes interpretācija – pasaule nav droša, tikai es esmu tik nepareizs un slikts,
- 3) Negatīvs skats uz nākotni – es vairs nevienam neticu, es domāju, ka man nav iespējams palīdzēt.

### ***Instrukcija***

Sociālais darbinieks izsniedz klientam darba lapu “Negatīvo domu kontroles ceļvedis” un lūdz to aizpildīt.

Seko diskusija.

Diskusijas jautājumi:

- 1) Vai viegli pazīt un mainīt negatīvās, traucējošas domas un izveidot jaunas, tādas, kas palīdz kontrolēt negatīvās sajūtas un nevēlamo uzvedību?
- 2) Kāda ir prasme mainīt negatīvās domas, prasme kontrolēt savas emocionālās un uzvedības reakcijas nepatīkamās situācijās saistībā ar cilvēka pašvērtējumu?

Sociālais darbinieks seko līdzi klienta komentāriem, apkopo un atspoguļo svarīgākās no saklausītajām atziņām. Ar saviem komentāriem mudina domāt par spēju kontrolēt un nepieciešamības gadījumā mainīt savu attieksmi, saistību ar pašvērtējumu.

## Darba lapa "Negatīvo domu kontroles ceļvedis"

Apraksti situāciju, kādā Tev radās negatīvās domas (ko Tu darīji, kur un ar ko kopā biji, kad tas notika utt.):

---

---

---

Raksturo, kādas negatīvas uzvedības izpausmes un nepatīkamas izjūtas Tev bija raksturīgas šajā situācijā?

Uzvedība:

---

---

---

Izjūtas:

---

---

---

Apgrūtinošās pārlicības, negatīvās domas, kuras šajā situācijā ienāca prātā un kuras tu vēlētos mainīt:

---

---

---

Mērķis, kā Tu šādā situācijā vēlētos uzvesties un justies

Vēlamā uzvedība:

---

---

---

Vēlamās izjūtas

---

---

---

Jaunās pārlicības, pozitīvās, atbilstošās domas, kuras, Tavuprāt, Tev palīdzēs sasniegt mērķi (vēlamo uzvedību un izjūtas):

---

---

---

### **Instrukcija darbam ar DTR**

Sociālais darbinieks paskaidro klientam, ka DTR (*Daily thought record* – ikdienas domu pierakstīšanas) anketas var aizpildīt, piemēram, pirms vēlmes rašanās, tās laikā vai arī pēc tam. Ar to palīdzību klientam var demonstrēt, ka viņi nav bezpalīdzīgi savu vēlmju un iegribu upuri. Galvenais mērķis ir piedāvāt klientam kognitīvu modeli par domu un fantāziju saikni ar emocijām un izturēšanos. Vienlaikus rada alternatīvas pretējās domas. Tabulā parādīta kāda klienta DTR anketa.

#### **Ikdienas domu pierakstīšanas piemērs DTR anketā**

	<b>Izjūtas</b>	<b>Automātiskas domas</b>
<b>1. situācija</b>		
Zvans bijušajai sievai	Dusmas	“Viņa pat nevēlas mani saprast”
	Naidis	“Viņa droši vien no manis kaut ko slēpj”
<b>2. situācija</b>		
Terapijas grupā	Aizkaitinājums	“Nespēju noklausīties tajās runās”
	Nedrošība	“Es zinu gan, ko viņi par mani domā!”

Pārbaudot automātiskās domas, klients jānudina uzdot sev trīs pamatjautājumus:

- 1) Kādi ir pierādījumi par labu un par sliktu šai domai?
- 2) Vai ir cits veids, kā palūkoties uz šo situāciju?
- 3) Ja doma ir patiesa, kādas būs reālās sekas?

Ar 0–100 punktu palīdzību izmērot pārliecību vai ticību domām, klients ar DTR anketu var sev pierādīt, ka automātiskās domas vēl nav objektīvi fakti. Tāpēc skala kalpo kā praktisks kognitīvs “barometrs”. Skalas izmantošana ir veids, kā atmāskot melnbalto domāšanu, jo klients redz, ka starp galējībām pastāv atšķirība.

## DARBS AR “ES TĒLU (PAŠAPZIŅA, PAŠCIENĀ, PAŠVĒRTĒJUMS)”

### *Instrukcija*

Sociālais darbinieks, izmantojot zemāk esošo informāciju, sniedz klientam ieskatu, kas ir “ES tēls” un to raksturojošie jēdzieni.

### *Minilekcija*

Psiholoģijā zināšanas un priekšstatus pašam par sevi bieži vien sauc par “ES tēlu”. Tāpēc “ES tēls” vienmēr, no vienas puses, ietver priekšstatus par savu ķermeni, savām psihiskajām un morālajām īpašībām utt., bet, no otras puses, vērtē sevi, salīdzinot ar citām personām. Vārds “personība” cēlies no latīņu vārda “persona”, kas apzīmēja aktiera masku sengrieķu teātrī. Jau vārda izcelsme norāda uz saistību ar citiem cilvēkiem, tāpēc personību raksturo tieši sociāli nozīmīgās psihiskās īpašības. Katrs no mums kādos noteiktos brīžos ir domājis: “Kas es esmu? Cik labi es sevi pazīstu? Kā šie uzskati par sevi ietekmē manas domas un darbību?”

Visas mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem un attieksme pašam pret sevi veidojas uz “Es” koncepcijas pamata. Šīs koncepcijas pamatā ir trīs savstarpēji saistīti aspekti:

1) “ES tēls”. To veido mūsu priekšstats par ārējo izskatu, personības īpašībām, intelektuālajām spējām, vietu sociālajās grupās.

2) Emocionālā attieksme pret “ES tēlu”. Priekšstats par “ES tēlu” izraisa noteiktas izjūtas par sevi, kuru rezultātā rodas lielākā vai mazākā mērā izteikta pašcieņa, pašmīlestība. Vienlaikus ar emocionālo attieksmi pret savu “ES tēlu” veidojas arī tā pašvērtējums, kas raksturo apmierinātību gan ar sevi kopumā, gan arī ar atsevišķām īpašībām, spējām un uzvedību.

3) “Es” izpausme uzvedībā. “ES tēls”, emocionālā attieksme un pašvērtējums nosaka mūsu uzvedību. Ja pašvērtējums ir pozitīvs, tad mēs rīkojamies pārliecināti, esam droši, sagaidām veiksmi, spējam iemantot citu cieņu un sevi pilnveidot.

Cilvēks ir vienīgā dzīvā būtne, kam piemīt priekšstati un zināšanas pašam par sevi jeb “ES tēls”. “ES tēls” ir cilvēka uzvedības pamatā.

“ES tēls” tiek raksturots ar šādiem jēdzieniem:

- 1) pašvērtējums;
- 2) pašcieņa;
- 3) pašapziņa.

Šīs psiholoģiskās īpašības nav iedzimtas, bet veidojas dzīves gaitā, mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem.

Izšķir atsevišķu jēdzienu pašcieņa, ar kuru saprot cilvēka attieksmi pret sevi kopumā. Pašcieņa ir uz savas morālās vērtības apjēgšanas balstīta attieksme, kas saistīta ar sevis cienīšanu, apzināšanu, pašlepnumu. To nevar ieaudzināt, var radīt apstākļus pašcieņas izkopšanai. Lai attīstītu pašcieņu, jāatzīst cilvēka tiesības un brīvības, cilvēkam jābūt iespējai apliecināt sevi.

Cilvēka pašapziņas veidošanās sākas agrā bērnībā un noris visa mūža garumā. Līdz divu gadu vecumam bērnam nepiemīt pašapziņa – bieži vien viņš sevi neatpazīst ne spogulī, ne fotogrāfijās. Pašapziņas attīstība ir sarežģīts un ilgstošs process. Svarīgi, ka pašapziņa motivē cilvēka uzvedību.

Uzvedības motivācijā nozīmīga loma ir arī pašvērtējumam, kas ļoti cieši saistīts ar pašapziņu. Pašvērtējums ir “ES tēla” koncepcijas pamatkomponents, “ES tēla” novērtējums, kas raksturo gan cilvēka apmierinātību ar sevi kopumā, gan arī ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos attiecībā pret kādu noteiktu normatīvu sistēmu.

Pašvērtējums nav nekas konstants un absolūti stabils. Tas lielā mērā ir atkarīgs no apstākļiem. Jaunu vērtējumu iegūšana var mainīt iepriekš pieņemtos vērtējumus. Pašvērtējumu veido trīs komponenti. Pirmais –

būtiska loma tā veidošanās procesā ir “reālā ES” pretstatīšanai “ideālajam ES” jeb tam, kāds cilvēks es vēlētos būt. Jo tuvāki šie tēli viens otram, jo augstāks būs pašvērtējums.

Otrs nozīmīgs pašvērtējumu veidojošs komponents izriet no tā, ka cilvēks ir tendēts vērtēt sevi tā, kā, viņaprāt, viņu vērtē apkārtējie.

Trešais būtiskais faktors pašvērtējuma veidošanās procesā ir tas, ka cilvēks savus sasniegumus vērtē caur savas identitātes prizmu. Tas nozīmē, ka viņš izjūt gandarījumu nevis par to, ka viņš kaut ko izdarīja labi, bet gan par to, ka tieši viņš izvēlējās kaut ko darīt un izdarīja to labi.

Svarīgi ir paturēt prātā, ka, neraugoties uz to, vai pašvērtējums vairāk balstās uz cilvēka vērtējumu vai citu cilvēku vērtējuma interpretāciju, individuāliem ideāliem vai kultūras noteiktiem standartiem, pašvērtējumam vienmēr ir subjektīvs raksturs.

Lai spertu soli tuvāk tam, ka jaunu vērtējumu iegūšana palīdz tā brīža pašvērtējumu nevis graut, bet, gluži pretēji, celt, svarīgi ir izvērtēt, kāds tad īsti ir tas pamats jeb starta punkts, no kura nāksies sākt savu ceļojumu. Svarīgi ir apzināties savas vājās puses, trūkumus, kuri varētu stāties ceļā. Bet ne mazāk svarīgi ir kārtīgi izpētīt, kas ceļa somā ir tāds, ko grūtā brīdī varētu likt lietā, lai stiprinātu sevi, savu neatlaidību. Savu resursu, stipro pušu apzināšanās un izmantošana ir vienlīdz būtiska jebkuru pozitīvu pārmaiņu radīšanā.

Cilvēka resursi ir viņa talantos, prasmēs. Tie slēpjas viņa attieksmē, uzskatos. Resurss ir arī spēja izvērtēt savas iespējas, izvīzīt sev adekvātus, sasniedzamus mērķus, aktīvi darboties, lai tos sasniegtu, un neļaut grūtībām traucēt realizēt iecerēto. Resurss ir ticēt gan sev, gan apkārtējiem, kā arī daudzās citās neskaitāmās lietās, kuras izriet no personības pašas vai apstākļiem, kuros tā atrodas.

Bez personīgo resursu apzināšanās ir grūti saņemties kaut ko mainīt, sasniegt iecerēto rezultātu. Savu resursu apzināšanās stiprina ticību savām spējām, sev pašam un tam, ka varu sevi ietekmēt, ka esmu pats savas dzīves saimnieks. Gandrīz ikviens pašvērtējums ir subjektīvs - tās ir tikai paša domas par sevi. Pašvērtējums var būt gan objektīvs, gan augsts, gan pazemināts. Svarīgi ir, lai tas būtu objektīvs, lai cilvēks apzinātos savas stiprās un vājās puses un prastu to izmantot. Gan pazemināts, gan pārāk augsts pašvērtējums ietekmē negatīvi cilvēka personību. No pašvērtējuma ir atkarīgas cilvēka attiecības ar apkārtējiem, viņa prasīgums un kritiskā attieksme pašam pret sevi, attieksme pret panākumiem un neveiksmēm. Cilvēks vērtē sevi ar diviem paņēmieniem: salīdzinot savu pretenziju līmeni ar savas darbības rezultātiem un salīdzinot sevi ar citiem cilvēkiem. Pirmo vērtēšanas paņēmieni var izteikt ar šādu formulu: Pašcieņa = Panākumi, kas dalīti ar Pretenziju līmeni. No šīs formulas var secināt, ka cilvēkiem ar augstu pretenziju līmeni bieži vien ir zems pašcieņas līmenis.

No otras puses, personības pašcieņu veido sevis salīdzināšana ar citiem un šī salīdzināšanas procesa rezultāts. Šo apgalvojumu lieliski ilustrē psihologa K. Hergensa aprakstītais eksperiments. Viņš pētīja cilvēkus, kas piedalījās amata konkursā prestižā uzņēmumā. Eksperimenta sākumā visiem konkursantiem izmērīja pašvērtējumu. Tad pieņemšanas istabā parādījās vēl viens “viltus” pretendents uz šo amatu. Vienā gadījumā – labi ģērbies, pašpārliecināts, skaists un inteligents cilvēks, otrā – cilvēks saburzītā uzvalkā, ar netīru kreklu, nomītos apavos. Pēc šī cilvēka parādīšanās “spēles laukumā” visiem pretendentiem vēlreiz mērīja pašvērtējumu. Rezultāti bija daiļrunīgi: pēc pirmās tikšanās visu pretendentu pašvērtējuma līmenis pazeminājās, pēc otrās – paaugstinājās. Tāpēc, lai cilvēkam izveidotos nepieciešamais pašcieņas līmenis un iekšējais komforts, viņam ir jāizvēlas darbs, kas atbilst viņa spējām. Viss iepriekš teiktais ļauj apgalvot, ka sava “Es” atklāšana ir sarežģīts process. Atkarībā no tā, kā cilvēks sevi vērtē – ļoti augstu vai ļoti zemu - ir atkarīga viņa uzvedība. Pašapziņu lielā mērā veido pats cilvēks, nodarbojoties ar savu pašaudzināšanu, mērķtiecīgi pilnveidojot savas personīgās īpašības, attīstot spējas un intelektu, audzinot gribasspēku un raksturu. Ļoti nozīmīgs pašaudzināšanas posms ir darbības organizācija sevis pilnveidošanā. Šī darbība ir grūta un prasa no cilvēka pastāvīgu fizisko, gribas un psihisko spēku sasprindzinājumu. Cik bieži mēs dzirdam, ka cilvēks vakarā saka: “Tā vairs dzīvot nevar! No rītdienas sākšu jaunu dzīvi!” Taču nākamajā dienā viss notiek pa vecam. Kāpēc? Ir apziņa, ka vajag būtiski pārveidot sevi, bet trūkst apņēmības pārvarēt grūtības sevis pilnveidošanai.

Katram cilvēkam ir vēlme uzturēt savu pašvērtējumu un pašcieņu pēc iespējas augstāku. To cilvēks var realizēt ar savu darbību. Praktiskā dzīvē tas izpaužas kā konkrētu, cilvēkam nozīmīgu mērķu izvīzīšana un sasniegšana. Sasniedzot mērķi un gūstot panākumus, pastiprinās pārliecība par sevi. Savukārt, no otras puses cilvēks cenšas izvairīties no neveiksmēm, kas varētu pašvērtējumu mazināt.



## Instrukcija

Sociālais darbinieks aicina klientu aizpildīt darba lapu "ES pozīcija", pēc tam pārrunā veikumu.

### Darba lapa "ES pozīcija"

Es – pozīcijas nosaukums	Pozīcijas raksturojums	Uzraksti katrā Es pozīcijā sev raksturīgākās 3 īpašības!
"Īstais Es"	Kāds es sev liekos īstenībā attiecīgajā momentā	
"Dinamiskais Es"	Personības tips, par kādu kļūt ir mans mērķis	
"Fantastiskais Es"	Kāds es gribētu būt, ja viss būtu iespējams	
"Ideālais Es"	Personības tips, kādam, kā es jūtu, man jābūt, pamatojoties uz apgūtajām morāles normām un paraugiem	
"Iespējamais Es"	Personības tips, par kādu, man šķiet, es varu kļūt	
"Idealizētais Es"	Personības tips, kādu man ir patīkami redzēt sevi	
"Iztēlotais Es"	Personības tipa izvēlētie tēli un maskas, kādās es parādos, lai aiz tām noslēptu sava reālā es iezīmes	

## *Instrukcija*

Sociālais darbinieks aicina klientu skaļi izlasīt darba lapu “Manas pašcieņas deklarācija”, pēc tam seko diskusija.

## Darba lapa “Manas pašcieņas deklarācija”

Virdžīnija Satira

### MANAS PAŠCIENAS DEKLARĀCIJA

ES ESMU ES. Visā pasaulē nav neviena tieši tāda kā es. Ir līdzīgi cilvēki, bet neviens nav tieši tāds kā es.

Man pieder viss, kas ir manī:

mans ķermenis un viss, ko tas spēj;

mana apziņa – manas domas un plāni;

manas acis un visi tie tēli, ko tās redz;

manas jūtas, lai kādas tās būtu: trauksme, apmierinājums, sasprindzinājums, mīla, dusmas, prieks;

mute un vārdi, ko tās spēj izteikt, – pieklājīgi un maigi vai arī skarbi, pareizi vai aplami;

mana balss – skaļa vai klusa;

visas manas barjeras, kas vērstas uz citiem vai mani pašu.

Man pieder visas manas fantāzijas, mani sapņi, visas manas cerības un bailes.

Man pieder visas manas uzvaras un veiksmes, visas manas sakāves un kļūdas.

Tas viss pieder man. Tāpēc ES varu sevi ļoti tuvu iepazīt. ES varu iemīlēt sevi un iedraudzēties ar sevi. ES varu izdarīt tā, lai viss manī sekmētu manām interesēm.

ES zinu, par kaut ko sevī esmu norūpējies, un manī ir kaut kas tāds, ko ES nezinu, tomēr ES uzmanīgi un pacietīgi varu sevī atklāt savu rūpju avotus un uzzināt arvien vairāk par sevi, jo esmu iedraudzējies un mīlu sevi.

Viss, ko ES redzu un jūtu, viss ko ES runāju un daru, visas manas pašreizējās domas un jūtas ir manas, tāpēc ES precīzi varu uzzināt, kur un kas ES esmu šajā brīdī.

Kad ES ielūkojos savā pagātnē, aplūkojot to, ko ES esmu pieredzējis un izjutis, ko ES esmu runājis un darījis, ko domājis un jutis, tad redzu, ka ne viss mani apmierina. ES varu atteikties no tā, kas man šķiet nepiemērots, saglabāt to, kas liekas ļoti nepieciešams, un atklāt vēl kaut ko jaunu sev pašam. ES varu redzēt, dzirdēt, just, domāt un rīkoties. Man ir viss, kas nepieciešams, lai būtu tuvs citiem cilvēkiem, lai būtu radošs, lai piešķirtu jēgu lietu un cilvēku pasaulei man apkārt. ES piederu sev, tādēļ es varu veidot sevi.

ES ESMU.

ES – TAS IR BRĪNIŠĶĪGI.

## **Instrukcija**

Sociālais darbinieks iepazīstina klientu ar pašefektivitātes konceptu.

### **Minilekcija**

Vai esat padomājuši, kāpēc daži no jums alkst mācīties un iegūt jaunas zināšanas, bet citi šķiet neieinteresēti un nemotivēti? Kāpēc daži no jums ir pārliecināti par savām spējām, bet citi šķiet tik nosodoši? Amerikāņu psihologs Alberts Bandura pierādīja, ka visbiežāk mūsu panākumus ietekmē tieši mūsu pārliecība par savām spējām, ko viņš dēvē par pašefektivitāti.

Pašefektivitāte ir cilvēka pārliecība par savām spējām kontrolēt notikumus savā dzīvē vai organizēt un veikt darbību secību, lai gūtu noteiktus sasniegumus; tā ir pārliecība, ko izsakām vārdos “Es varu “ vai “Es nevaru”.

Pašefektivitāte ietekmē:

- 1) to, kādas aktivitātes izvēlamies darīt;
- 2) cik lielu piepūli pieliekam, lai kaut ko darītu;
- 3) cik neatlaidīgi esam, sastopoties ar grūtībām;
- 4) to, cik sarežģītus mērķus sev izvirzām;
- 5) mūsu domas par savām spējām, veicamajiem darbiem un citiem cilvēkiem.

Salīdzinot pašefektivitāti ar iepriekš aplūkoto pašcieņu, jāatceras, ka pašcieņa raksturo to, kā cilvēks attiecas pret sevi kopumā, savukārt pašefektivitāte raksturo to, kā cilvēks vērtē savas iespējas paveikt to vai citu darbību. Augsta pašefektivitāte daudzās un dažādās darbības jomās vēl nenozīmē, ka arī pašcieņa noteikti būs augsta. Pat, ja ticam, ka spējam labi paveikt uzdevumu, neticība sev kopumā, zema pašcieņa var bremsēt šī uzdevuma veikšanu.

Jaunieši ar zemu pašefektivitātes izjūtu:

- 1) ir pārliecināti, ka viņi netiks galā, izdarīs slikti;
- 2) bieži uzrāda sliktākus rezultātus nekā ir spējīgi;
- 3) netic, ka spēj labi paveikt darbu, tāpēc nemaz nemēģina;
- 4) vismazāko kritiku vai neveiksmi uztver kā milzīgu kļūdu vai arī vaino citus;
- 5) bieži jūtas bezspēcīgi, izjūt bezcerību un ir nomākti.

Jaunieši ar augstu pašefektivitātes izjūtu:

- 1) ir pārliecināti, ka spēs pietiekami labi paveikt konkrēto uzdevumu;
- 2) sastopoties ar grūtībām, meklēs iespējas tās pārvarēt un centīsies apgūt jaunas prasmes, lai to izdarītu;
- 3) neveiksmes vai kritiku uztver kā izaicinājumu un cenšas uzlabot sniegumu;
- 4) ir aktīvi, priecīgi, ieinteresēti.

Pašefektivitāte veidojas divos ceļos - no savas pieredzes un citu vērošanas.

Veiksmīgi izpildīti uzdevumi veicina pašefektivitātes izjūtu. Īpaši tie, kas paveikti bez citu palīdzības. Neveiksmes mazina pašefektivitātes izjūtu, īpaši gadījumos, kad uzskatām, ka esam pielikuši visas pūles. Taču, ja ir nostiprinājusies pārliecība par savu pašefektivitāti noteiktā jomā, sīkas neveiksmes visdrīzāk pašefektivitātes izjūtu nespēs samazināt.

Vērojot citus un salīdzinot sevi ar viņiem, cilvēks izdara secinājumus par savām spējām. Jo līdzīgāki mums ir "citi", kas jau kaut ko ir paveikuši, jo līdzīgāk vērtējam savas iespējas paveikt uzdevumu. Pašefektivitāte paaugstinās, vērojot citu panākumus, bet pazeminās, redzot, ka neveiksmi cieš cilvēki ar līdzīgu kompetenci.

Bailes, trauksme, stress mazina pašefektivitātes izjūtu, izņemot gadījumus, kad šīs emocijas ir reālistiskas. Tas, ka mums ir dažādas fizioloģiskas reakcijas, piemēram, sarkšana, svišana u.c., vēl nenozīmē, ka mēs nespējam paveikt uzdevumu. Apzināti strādājot, lai samazinātu stresu un ar to saistītās reakcijas, iespējas labi paveikt uzdevumu pieaug.

Tu pats veido savas pašefektivitātes izjūtu. Tas ir darbs. Ko tu vari darīt?

- 1) Centies iepazīt sevi un izprast, kā tu veido domas par sevi – drošāk ieklausies sevī.
- 2) Izaicini negatīvos pieņēmumus par sevi. Tu vari! Kāpēc gan ne?
- 3) Pirms saki "es nevaru", mēģini izdarīt un neapstājies pie pirmās neveiksmes.
- 4) Skaties, vēro, kā rīkojas cilvēki, kuriem konkrētā darbība labi izdodas, – un mēģini to atkārtot.
- 5) Plāno, izvirzi mērķus, iztēlojies, kādu sevi vēlies redzēt.
- 6) Apzinies, ka tikai tu pats veido savu dzīvi un pats esi atbildīgs par to, kādas domas izvēlies domāt.
- 7) Neļauj tam, ko tu nevari, atturēt tevi no tā, ko tu vari!

### ***Instrukcija***

Sociālais darbinieks klientam uzdod mājas darbu – eseju. Nākamajā tikšanās reizē tiek pārrunāta eseja un, balstoties uz klienta rakstīto, runāts par klienta pašefektivitāti atveseļošanās procesā.

### **Darba lapa “Eseja”**

#### ***Atceries!***

Pašefektivitāte ir cilvēka pārliecība par savām spējām kontrolēt notikumus savā dzīvē vai organizēt un veikt darbību secību, lai gūtu noteiktus sasniegumus.

Pašefektivitāte ir pārliecība, ko izsakām vārdos “Es varu” vai “Es nevaru”.

#### ***Uzdevums***

Uzraksti eseju, ievērojot šos punktus:

- 1) izvēlies kādu savas darbības jomu, piemēram, sports, grafiti, matemātika utt.;
- 2) novērtē, kāda ir tava pašefektivitāte šajā jomā;
- 3) analizē, kādi faktori ir ietekmējuši to, ka pašefektivitāte ir tik augsta vai zema, kā pats vērtē;
- 4) uzraksti, kādus soļus tu varētu spert, ja vēlētos paaugstināt savu pašefektivitāti šajā jomā.

#### ***Atceries!***

Tu pats veido savas pašefektivitātes izjūtu. Tas ir darbs. Ko tu vari darīt?

- 1) Centies iepazīt sevi un izprast, kā tu veido domas par sevi, – drošāk ieklausies sevī.
- 2) Izaicini negatīvos pieņēmumus par sevi. Tu vari! Kāpēc gan ne?
- 3) Pirms saki “es nevaru”, mēģini izdarīt un neapstājies pie pirmās neveiksmes.
- 4) Skaties, vēro, kā rīkojas cilvēki, kuriem konkrētā darbība labi izdodas – un mēģini to atkārtot.
- 5) Plāno, izvirzi mērķus, iztēlojies, kādu sevi vēlies redzēt.
- 6) Apzinies, ka tikai tu pats veido savu dzīvi un pats esi atbildīgs par to, kādas domas izvēlies domāt.
- 7) Neļauj tam, ko tu nevari, atturēt tevi no tā, ko tu vari!

## DARBS AR JŪTĀM UN EMOCIJĀM

### Instrukcija

Sociālais darbinieks iedod klientam darba lapu “Vai zini, kā viņš jūtas?” un lūdz zem katras sejiņas uzrakstīt, kādas emocijas vai jūtas tajā ir atspoguļotas.

Darba lapa “Vai tu zini, kā viņš jūtas?”



### **Instrukcija**

Kad darbs paveikts, sociālais darbinieks lūdz klientu prezentēt savus secinājumus. Izvirza šādus jautājumus diskusijai:

- 1) Vai emociju un jūtu atpazīšana ir grūts uzdevums? Kādos brīžos rodas grūtības, kādos ne?
- 2) Ko mums var dot prasme atpazīt savas emocijas un jūtas?

Vadītājs atspoguļo būtiskākās klienta atziņas. Ar saviem komentāriem mudina klientu domāt par to, ka cilvēka emocionālā reakcija palīdz viņam saprast, kas konkrētajos apstākļos notiek, ko notiekošais viņam nozīmē. Aicina domāt un dalīties savā pieredzē, kādas emocijas un jūtas biežāk saistās ar kādu uzvedību, rīcību?

Nepieciešamības gadījumā, ja klientam nav izdevies pilnībā aizpildīt, vadītājs piedāvā atslēgu.

Vadītājs mudina klientu diskutēt un dalīties savā pieredzē par šādiem jautājumiem:

- 1) Vai ir grūti vai viegli pazīt, saprast, kā otrs cilvēks jūtas?
- 2) Kādas pazīmes liecina par kādām emocijām, kādām jūtām?

Vadītājs ar saviem komentāriem mudina klientu domāt par verbālajām (ar runu saistītās) un neverbālajām (žesti, mīmika, attieksme utt.) pazīmēm, kuras raksturo dažādas jūtas un emocijas.

- 1) Ko mēs iegūstam, spējot pazīt, kā otrs cilvēks jūtas? Kā tas ietekmē mūsu savstarpējās attiecības ar šo cilvēku?
- 2) Kādas emocijas un kādās situācijās būtu vēlams kontrolēt?

Darba lapa "Vai tu zini, kā viņš jūtas?" – atslēga





## **Instrukcija**

Sociālais darbinieks aicina klientu aizpildīt darba lapu "Jūtas", seko diskusija.

## **Darba lapa "Jūtas"**

Tev priekšā ir saraksts ar emocijām. Novērtē katru no tām pēc izjustā stipruma pēdējās nedēļas laikā (no 0-10), piemēram, pagājušās nedēļas laikā jutos ļoti skumjš (9 punkti); dusmu pagājušajā nedēļā bija ļoti maz (1 punkts)!

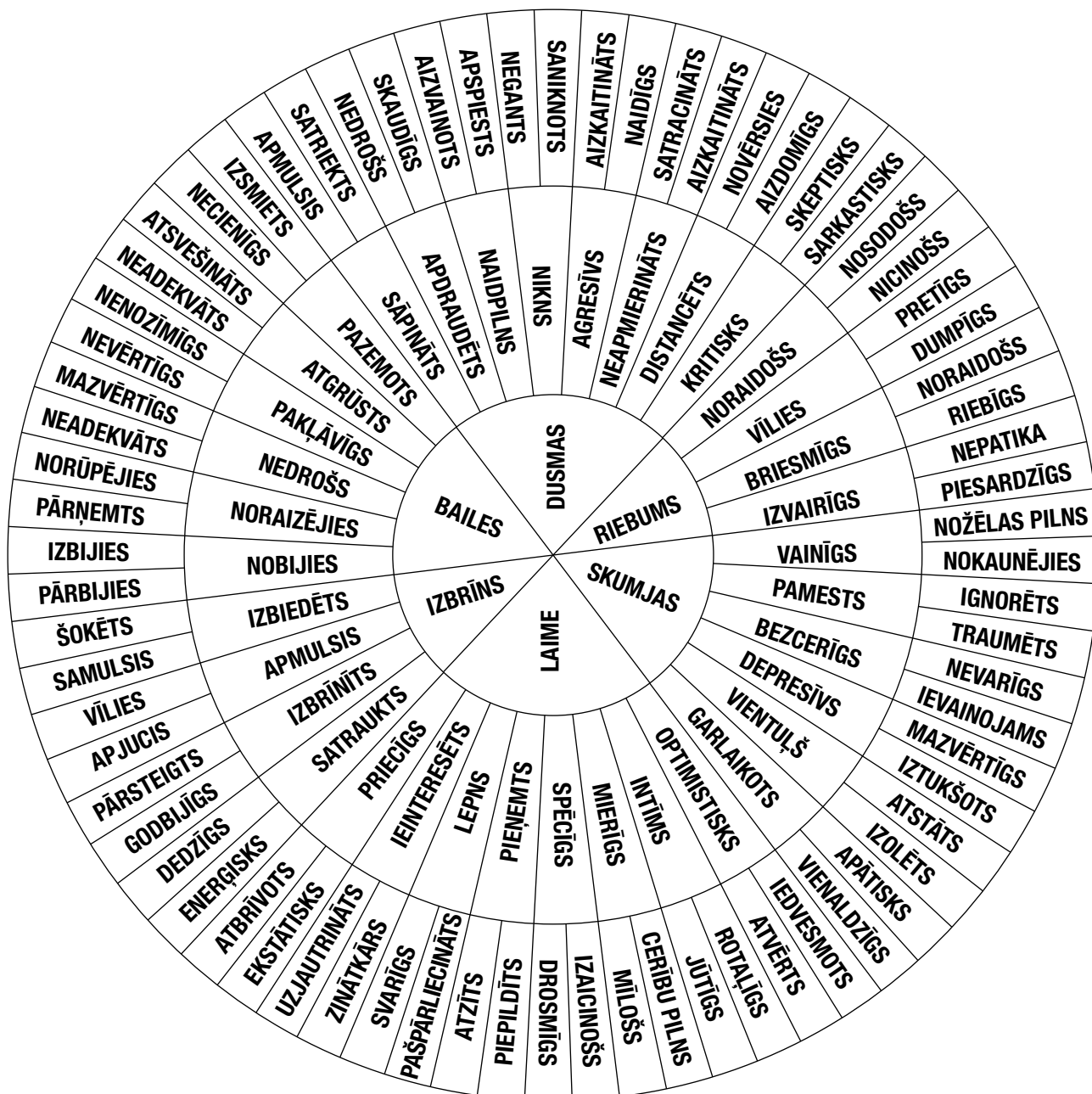
Agresīvs.....	Neaizsargāts.....
Aizkaitināts.....	Neapmierināts.....
Apjucis.....	Nemierīgs.....
Apkaunots.....	Norūpējies.....
Apvainots.....	Pārguris.....
Nobijies.....	Pārliecināts.....
Bēdīgs.....	Pazemots.....
Bezcerīgs.....	Sajūsmā.....
Bezpalīdzīgs.....	Sarūgtināts.....
Dusmīgs.....	Sasprindzis.....
Greizsirdīgs.....	Skaudīgs.....
Izbiedēts.....	Vainīgs.....
Pārsteigts.....	Vienaldzīgs.....
Iztukšots.....	Vientuļš.....
Nokaunējies.....	Apmierināts.....

## Instrukcija

Jūtu aplim ir ļoti plašas izmantošanas iespējas. To var lietot katrreiz, kad klients nespēj sajust vai noformulēt, kā viņš jūtas. Jūtu apli var lietot kā individuālo, tā grupas nodarbību laikā.

Darba lapa "Jūtu aplis"

# JŪTAS



## DARBS AR NOLIEGUMU

### Instrukcija

Klients sociālā darbinieka klātbūtnē aizpilda darba lapu “Mans noliegums”, seko diskusija.

### Darba lapa “Mans noliegums”

Ļoti svarīgi ir noteikt, kā izpaužas tavš noliegums vai kā tu agrāk noliedzi savas lietošanas realitāti. Atslēgfrāzes var palīdzēt tev atpazīt savus personīgos nolieguma piemērus.

Atbildi uz abiem šiem jautājumiem, kā palīglīdzekli izmantojot apzīmējumus:

Atbildot uz jautājumu “Cik bieži tu lietoji šo nolieguma formu?”

Nekad = Nelietoju nemaz.

Reizēm = Es lietoju to reizi nedēļā vai retāk.

Bieži = Es lietoju to gandrīz katru dienu.

Ļoti bieži = Es lietoju to daudzas reizes dienā.

Atbildot uz jautājumu “Cik spēcīgs ir noliegums (mana nolieguma piemērs)?”

Ļoti spēcīgs = Mani ir grūti pārliecināt par pretējo, pat pieliekot milzīgas pūles.

Spēcīgs = Es izmantoju noliegumu, bet tomēr mani var pārliecināt, ja pacenšas.

Vājš = Mani diezgan viegli ir pierunāt atteikties no mana nolieguma.

Ļoti vājš = Mani ļoti viegli atrunāt no mana nolieguma.

### 1. Pilnīgs noliegums. “Nē, tikai ne es. Man nav problēmu”.

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

### 2. Minimizācija. “Es nedzeru nemaz tik daudz. Es zinu, ka tā ir problēma, bet tā nav tik nopietna, kā domā pārējie.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**3. Novirzīšanās ar atteikšanās palīdzību.** “Es par to nerunāšu. Es runāšu vienalga par ko, tikai ne par manu dzeršanu (narkotiku lietošanu).”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**4. Novirzīšanās ar plāpīguma palīdzību.** “Es runāšu vienalga par ko, izņemot manu alkoholismu (narkomāniju), un es “aizrunāšu tevi līdz nāvei”.

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**5. Novirzīšanās ar skandāla palīdzību.** “Es Tev parādīšu, ja pateiksi kaut vārdu par manu dzeršanu (narkotiku lietošanu)!”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**6. Grēkāža meklēšana.** “Es dzeru (lietoju narkotikas) tikai savas sievas dēļ. Ja jūs būtu precējušies ar tādu sievieti vai ja jums būtu tāds darbs, kāds ir man, jūs dzertu tikpat daudz, cik es.” “Ja man nebūtu tāds priekšnieks, es tik daudz nedzertu.” “Ja tu būtu labs speciālists, es varētu pārtraukt lietošanu.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**7. Racionalizācija.** “Kad man norāda uz manu alkohola lietošanu, es varu aptīt ap pirkstu jebkuru cilvēku, minot piemērus, kas ir par labu lietošanai.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**8. Intelektualizācija.** “Ļaunprātīgas alkohola lietošanas problēmas un alkoholisma saknes iestiepjas mūsu tradicionālajās sociālkulturālajās tradīcijās bla bla bla...”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**9. Salīdzinājums.** “Es nedzeru tik daudz kā mans priekšnieks, bet viņam ar to nav nekādu problēmu. Es zinu tēvoci Čārliju, kurš izdzēra litru katru dienu un nodzīvoja līdz sirmām vecumdienām.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**10. Bezcerīgas diagnozes uzstādīšana (sev).** “Es esmu pārāk tālu aizgājis, lai man kaut kas spētu palīdzēt. Kā var gaidīt no nevarīga veca dzērāja kā es, ka viņš varēs izmainīt savus paradumus?”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**11. Pāriešana uz veselības problēmām.** “Es esmu skaidrs kā stiklīņš jau divdesmit piecas minūtes, es saprotu, kur slēpjas mana problēma, un tā jau ir atrisināta. Es pārāk daudz zinu, lai vēl kādreiz atgrieztos pie lietošanas.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**12. Nosacīta skaidrība.** “Es nekad vairs no jauna nespēju dzert, tāpēc, ka tad es saslimšu un nomiršu. Šīs sekas mani tik ļoti biedē, ka es pastāvīgi būšu skaidrā. Tā kā es zinu, cik briesmīga būs mana dzīve, ja es turpināšu lietot, es nekad to nedarišu. Bet, tā kā es nekad to nedarišu, tad man nav vajadzīga ārstēšanās.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**13. Piekāpība.** “Es izdarīšu visu, ko tu vēlies, lai tikai tu no manis atstātos. Man viss nokārtosies, kā tikai es izdarīšu visu to, ko tu man saki (ha, ha, ha).”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**14. Manipulācija.** “Es atļaušu tev sev palīdzēt, ja tu visu izdarīsi manā vietā. Bet, ja tu piespiedīsi man darīt kaut ko, ko es nevēlos, tad es iešu un piedzeršos.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

**15. Demokrātiska slimības atbalstīšana.** “Man ir tiesības nodzerties līdz nāvei, pat ja es esmu alkoholiķis un pat ja es nomiršu.”

A. Cik bieži tu to lieto?

Nekad       Reizēm       Bieži       Ļoti bieži

B. Cik spēcīgs ir noliegums?

Ļoti spēcīgs       Spēcīgs       Vājš       Ļoti vājš

## DARBS AR STRESU

### *Instrukcija*

Sociālais darbinieks aicina klientu aizpildīt darba lapu "Stresa izpētes anketa". Vajadzības gadījumā sniedz klientam papildu paskaidrojumus un palīdzību.

Vispirms klientu lūdz aprakstīt vienu situāciju, kurā viņi visbiežāk izjūt stresu (piemēram, iekļūstot sastrēgumā). Tad aicina padomāt un pierakstīt tās lietas, kuras tieši šajā situācijā veicina stresa rašanos un pastiprināšanos (piemēram, transports kustas ļoti lēni; ik pa brīdim paskatos pulkstenī un saprotu, ka, iespējams, nepagūšu laikā; domāju par to, kādas nelāgas sekas būs manai kavēšanai). Kad šis uzdevums paveikts, aicina klientu izvērtēt, kurus no iepriekš minētajiem stresu pastiprinošajiem faktoriem viņš var kontrolēt un kurus kontrolēt nav viņu spēkos.

### Darba lapa "Stresa izpētes anketa Nr.1"

Apraksti situāciju, kurā visbiežāk Tev rodas stress

---

---

---

---

Apraksti faktorus, kuri, Tavuprāt, šajā situācijā ir stresa rašanos veicinoši

---

---

---

---

Kurus no iepriekš minētajiem faktoriem, Tavuprāt, Tu vari kontrolēt

---

---

---

---

Kurus no iepriekš minētajiem faktoriem, Tavuprāt, Tu kontrolēt nespēj

---

---

---

---

Kuri no Tevis minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz pagātņi (piemēram, darbs jau ir nokavēts, nelaimes gadījums noticis utt.)

---

---

---

---

Kuri no Tevis minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz tagadņi (piemēram, kāds uz Tevi kliez, Tev liekas, ka kaimiņi šobrīd Tevi aprunā utt.)

---

---

---

---

Kuri no Tevis minētajiem stresa rašanos veicinošajiem faktoriem ir attiecināmi uz nākotņi (piemēram, kāds tuvinieks uzsāks strīdu utt.)

---

---

---

---



### **Instrukcija**

Sociālais darbinieks aicina aizpildīt darba lapu "Stresa izpētes anketa Nr.2". Vajadzības gadījumā sniedz klientam papildu paskaidrojumus un palīdzību.

Pēc tam seko diskusija.

Diskusijas jautājumi.

- 1) Kādas domas, uzvedība, jūtas, emocijas un izjūtas raksturo mani stresa situācijās?
- 2) Kādas domas, uzvedība un izjūtas man palīdzētu šajā situācijā saglabāt mieru?
- 3) Vai man kādreiz jau ir izdevies mainīt savu attieksmi pret stresa situāciju? Kāda bija izjūta?
- 4) Vai spēja saglabāt mieru stresa situācijās ceļ manu pašvērtējumu?

Sociālais darbinieks seko līdzi klienta komentāriem, apkopo un atspoguļo būtiskākās no saklausītajām atziņām. Ar saviem komentāriem mudina klientu domāt par to, ka, ja arī apstākļi vai situācija dažreiz nav maināma, savu attieksmi pret notiekošo vienmēr ir iespējams mainīt.

### **Darba lapa "Stresa izpētes anketa Nr.2"**

<b>Situācija</b>	<b>Domas, uzvedība, emocijas, jūtas un izjūtas</b>
<i>Piemērs. Trauksme, kas parādās pirms randiņa. Parasti sākas kādu stundu pirms tikšanās. Pastiprinās, ja uz randiņu uzaicinātā persona kavē.</i>	<i>Domas: viņa vai viņš neatnāks. Šaubos, vai viņai patiešām patikšu, kad viņa mani iepazīs tuvāk. Uzvedība: nespēju nostāvēt mierīgi, steidzos, nespēju neko sakarīgu pateikt, kļūstu neveikls. Emocijas, jūtas, izjūtas: spriedze, nedrošība, mulsums u.c.</i>

Situācija	Domas, uzvedība, emocijas, jūtas un izjūtas

## DARBS AR RECIDĪVA PROFILAKSI

### *Instrukcija*

Darba lapu "Recidīva simptomu saraksts" var izmantot ļoti dažādi. Sākotnēji sociālais darbinieks var iepazīstināt klientu ar recidīva simptomiem, izskaidrot tos. Nākamajās tikšanās reizēs sociālais darbinieks var aicināt klientu izvēlēties tos recidīva simptomus, kurus klients ir novērojis savā dzīvē kopš iepriekšējās tikšanās reizes, pēc tam pārrunājot ar sociālo darbinieku, kas būtu darāms, lai tos novērstu. Ērtākam darbam ar recidīva simptomiem katru no tiem var uzdrukāt uz atsevišķas kartītes, kartītes ielaminēt.

### Darba lapa "Recidīva simptomu saraksts"

1. Es sāku šaubīties par savu spēju palikt skaidrā.
2. Es noliedzu savas bailes.
3. Es nelokāmi pārlicinu sevi, ka "nekad vairs nedzeršu".
4. Es nolemju, ka būt atturīgam ir viss, kas man vajadzīgs.
5. Es mēģinu uzspiest atturību citiem.
6. Es kļūstu pārāk pārlicināts par savu atveseļošanos.
7. Es izvairos runāt par savām problēmām un atveseļošanos.
8. Es uzvedos kompulsīvi.
9. Es par daudz reaģēju uz stresa situācijām.
10. Es sāku sevi izolēt.
11. Es sāku nodarboties ar vienu dzīves nozari.
12. Es sāku nereālus un nejaušus plānus.
13. Es dzīvoju pēc principa – "tūlīt un tagad".
14. Es jūtu, ka mani dzīves plāni neizdodas.
15. Man uznāk laiski dienas sapņi un kāras domas.
16. Es uzskatu, ka manas problēmas nav atrisināmas.
17. Es ilgojos pēc laimes, bet nezinu, kas tas ir.
18. Es izvairos no jautrības.
19. Es pāranalizēju sevi.
20. Es kļūstu uzbudināms (mani uzbudina draugi, ģimene).
21. Man uznāk apjukuma periodi.
22. Mani viegli sadusmot.
23. Es sāku vainot vietas, lietas un apstākļus..
24. Es sāku šaubīties par savu slimību.
25. Es ēdu neregulāri.
26. Man ir apātiski periodi.

27. Es guļu neregulāri.
28. Es progresējoši zaudēju savu ikdienas ritmu.
29. Man uznāk dziļas depresijas periodi.
30. Es attīstu “man vienalga ” attieksmi.
31. Es atklāti atsakos no palīdzības.
32. Es sev ieskaidroju, ka dzeršana nevar padarīt manu dzīvi sliktāku kā pašlaik.
33. Es jūtos bezspēcīgs un nevarīgs.
34. Man sevis žēl.
35. Es fantazēju par sabiedrisku iedzeršanu.
36. Es sāku apzināti melot.
37. Es absolūti zaudēju ticību sev.
38. Man rodas neprātīgas dusmas.
39. Es pārstāju apmeklēt AA (vai citu 12 soļu pašpalīdzības grupu).
40. Mani pārņem vientulība, izmisums, dusmas.
41. Es sāku apmeklēt iedzeršanas vietas un “draugus”.
42. Es pārlicinu sevi, ka esmu izārstēts.
43. Es dzeru, kontrolējot sevi.
44. Es zaudēju kontroli.

## JAUNIEŠU PSIHOSOCIĀLĀ ANAMNĒZE

Mājas apstākļi	Kur tu dzīvo? Kas ar tevi dzīvo kopā? Vai visi ģimenes locekļi satiek savā starpā? Vai tev ir uzticības persona, pie kuras tu vari vērsties problēmu gadījumā? Vecāku nodarbošanās? Vēlme aizmukt no mājām?
Izglītība/ nodarbinātība	Kas tev patīk/nepatīk skolā/darba vietā? Kas tev labi padodas/ ko tu vēlētos uzlabot? Kā tu satiec ar skolotājiem/vienaudžiem? Kā tev padodas mācību priekšmeti? Izmaiņas? Daudzi jaunieši saskaras ar nīrgāšanos skolā – vai tev ir nācies no tā ciest?
Ēšana/ vingrošana	Vai tu kopā ar vecākiem ieturi ēdienreizes? Kurš mājās gatavo? Vai esi satraucies par savu svaru? Vai tev šķiet, ka esi pārāk resns/tievs? Citreiz cilvēki stresa situācijās ēd vairāk/neēd. Vai tev ir nācies saskarties ar šādām situācijām? Kā tu raksturotu savus ēšanas paradumus?
Aktivitātes un attiecības ar vienaudžiem	Kā tu pavadi brīvo laiku (kopā ar ko)? Hobiji? Sports? Cik ilgi dienā esi internetā/lieto datus telefonā? Pastāsti par pasākumiem, kurus apmeklē. Noziedzība? Apcietinājumi? Likuma pārkāpumi un nepatīkšanas?
Narkotikas/ cigarettes/ alkohols	Vai tu/tavi draugi ir pamēģinājuši smēķēt/lietot alkoholu vai narkotikas? Kādas ir tavas sajūtas? Vai nožēlo? Cik bieži lieto šīs vielas? Kad pēdējo reizi lietoji?
Seksualitāte	Daži jaunieši uzsāk seksuālu attiecību izveidošanu. Vai tev ir bijusi pieredze? Partneru skaits? Zināšanas par kontracepciju un seksuāli transmisīvām slimībām? Vai kāds ir tevi aizskāris tev nevēlamā veidā vai piespiedis uzsākt seksuālas attiecības?
Pašnāvība/ depresija/ garastāvoklis	Skalā no 1 līdz 10 novērtē, kā tu šobrīd jūties? Ko tu visbiežāk dari, kad jūties nomākts/dusmīgs/sāpināts? Vai tu bieži tā jūties? Daži cilvēki paši tīši kaitē sev, kad jūtas ļoti nomākti, vai esi kādreiz tā jūties? Vai esi kādreiz nodarījis sev pāri? Vai vēlies to darīt?
Drošība	Vai esi kādreiz braucis mašīnā, kuras šoferis ir lietojis alkoholu vai citas vielas?
Garīgums	Garīgas mācības: filozofija, reliģija, mūzika, māksla, literatūra, kino u.c., kas palīdz atslābināties u.c.