

KAS AR MUMS NOTIEK KRĪZĒ UN KĀ SEV PALĪDZĒT?

Krīzei, neatkarīgi no tā, kas to izraisījis, vienmēr ir raksturīgi, ka vecās uzvedības stratēģijas un pieejas dzīvei vairs nedarbojas. Ja gribam no krīzes veiksmīgi iziet, mums nākas apgūt jaunus *galā tikšanas* veidus. Ja tas izdodas, tad bieži vien tālāk dodamies jau spēcīgāki, ar resursiem bagātāki. Tomēr, pielāgošanās pārmaiņām prasa laiku. Dod sev to un atgādini, ka visas Tavas reakcijas ir cilvēcīgas un normālas *nenormālā* situācijā.



Katrs mēs esam gatavi pieņemt pārmaiņas savā veidā un ātrumā. Kādam tas izdodas visai viegli, citam - ir nepieciešams ilgāks periods. Vēl cits tās nepieņems nekad. **Cilvēkiem kopumā ir raksturīgas vairākas fāzes, ar kurām pielāgoties pārmaiņām.** Sākumā parasti ir liela neticība - kā, vai tas tiešām notiek te un ar mani? Tad seko trauksme, neziņa - ir tik daudz neskaidru lietu visapkārt! Var būt arī dusmas, kas pēc būtības ir tādēļ, ka jūtamies bezspēcīgi jaunās situācijas priekšā. Tikai palēnām atnāk pieņemšanas sajūta - jā, man šī situācija nepatīk, bet es paskatīšos, kā varu tai pielāgoties; iespējams, nezinu, kas būs nākamajā mēnesī, bet kas ir tas, ko varu darīt šodien, kā varu par sevi parūpēties tagad?

APDRAUDĒJUMS UN EMOCIJAS

Esam iekārtoti tā, ka saskaroties ar reālu vai iedomātu apdraudējumu, mūsu organisms “ieslēdz” fizioloģisko stresa reakciju, t.i. pārslēdzas uz izdzīvošanas režīmu. Fiziski organisms tiek sagatavots bēgšanai, cīņai vai sastingšanai. Lai šī mobilizēšanās notiktu zibenīgi, tā tiek panākta nevis ar domāšanu, kas prasītu iesaistīt sarežģītākus smadzeņu centrus un paņemt laiku, bet gan ar emocijām, kas ir primitīvāks, bet arī ātrāks process. Šāds mehānisms cilvēkiem palīdzēja izdzīvot primitīvā vidē ar tiešu fizisku apdraudējumu, bet reti kad tik labi palīdz mūsdienu vidē.



Šobrīd apdraudējumu izjūtam mēs visi, turklāt briesmas šķiet vēl briesmīgākas, jo īsti nav redzamas, saprotamas un prognozējamās. Līdz ar to, reaģējam ar intensīvām emocijām – bailēm, trauksmi par nākotni, par saslimšanu; dusmām un aizkaitinājumu attiecībās, kur liekas, ka tiek pārkāptas mūsu robežas; nomāktību un vilšanos par nozīmīgu vērtību zaudējumu.

KĀ PALĪDZĒT SEV?

- **Pamani un pieņem savas emocijas.** Pieraksti vai izstāsti kādam par to, kā jūties!
- Iesaisties **fiziskās aktivitātēs** vai izmanto muskuļu relaksācijas metodes.
- Pamani **domāšanas kļūdas** un meklē reālistiskāku skatījumu ([lasi vairāk par domāšanas kļūdām šeit!](#)). Daži palīdzoši jautājumi:
 - Vai es nejaucu domas ar faktiem?
 - Kādi ir fakti, kas pierāda domas?
 - Vai es neveicu pārsteidzīgus secinājumus?
 - Kādi ir ieguvumi un zaudējumi, ja šādi domāju?
 - Vai es esmu jau pieņēmis, ka es neko nevaru darīt, lai mainītu situāciju?
- Palīdzošas var būt arī dažādas **mentālās veselības aplikācijas** - What's up, Self-Help for Anxiety Management (SAM), CBT, Thought Record Diary, Happify, Breathe2relax, u.c.
- Efektīvas ir arī **e-mācības**, kas ļauj savā tempā vairāk izzināt par mūsu domu, emociju un uzvedības saistību un apgūt metodes par to, kā vadīt emocijas un stresu. Uzzini vairāk par mācību saturu:
 - [EMOCIJU VADĪBA](#)
 - [STRESA VADĪBA](#)

Vairāk par idejām, kā sev palīdzēt [lasi Intellego «LASĪTAVĀ»!](#)



KĀ REAĠĒT UZ CITU CILVĒKU EMOCIJU IZPAUSMĒM KOMUNIKĀCIJĀ?

- Ja pamani, ka Tevi pārņem dusmas, **paņem pauzi!**
- **Pirms reaġēt, mēģini galvā ieņemt otra cilvēka perspektīvu** (saki sev – «droši vien nav viegli būt tādā situācijā... vai justies tā kā otrs šobrīd jūtas...»).
- **Parādi otram, ka saproti, kas ar viņu notiek** («es dzirdu, ka esi sarūgtināts... dusmīgs... apbēdināts... vīlies...»).
- **Ja Tev dara pāri emocionāli vai fiziski, pārtrauc to** («lūdzu, nerunā ar mani šādā tonī... šādiem vārdiem» vai ej prom no situācijas un prasi palīdzību citiem).

ES IZJŪTU BAILES!

Pēkšņums, nekontrolējamība, nedrošība... Kā sadzīvot ar neparedzamību un mācīties to pieņemt? Skaidrs, ka Covid-19 ir saistīta ar fiziskās veselības apdraudējumu, bet to noteikti pavada arī psiholoģiska nenoteiktība un nedrošība. **Ja izjūti bailes, izmēģini dažus no šiem uzdevumiem!**

- **Veido rīcības plānu!** Lai vairotu drošības izjūtu, var pārdomāt potenciālos situācijas riskus un izstrādāt rīcības plānus. Piemēram, ko darīsi, ja Tu vai tuvinieks būs inficējies, ja radīsies problēmas darbā vai ar finansēm? Ja būs konkrēti plāni, prāts varēs būt mierīgāks un būs gatavs adekvātāk reaġēt nepieciešamības gadījumā.
- **Izzini, kas ir un kas nav Tavos spēkos?** Izveido uz lapas 2 kolonnas. Vienā raksti “ko es varu šobrīd ietekmēt”, otrā “ko es nevaru šobrīd ietekmēt” (apskati piemēru tālāk!).

KAS IR UN KAS NAV TAVOS SPĒKOS?

KO ES VARU ŠOBRĪD IETEKMĒT

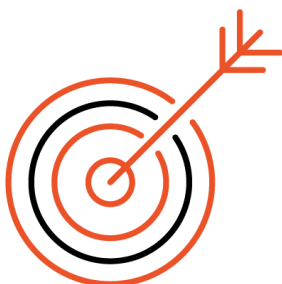
Savu uzvedību
Savas emocijas
Savu attieksmi
Ieturēt divu metru distanci
Palikt mājās



KO ES NEVARU ŠOBRĪD IETEKMĒT

To, ka citi izpērk preces veikalos
Valdības rīcības
Slimības izplatību
Saturu sociālajos tīklos

-
- **Izmantot apzinātības tehnikas** un pārfokusējies uz esošo brīdi, nevis centies paredzēt nākotni (jo tas nav iespējams).
 - **Informācija**
 - Samazini un ierobežo informācijas avotus. Izmanto tikai nelielu skaitu uzticamus informācijas avotus.
 - Ja pārmērīgi daudz laika velti skatoties informāciju internetā, tad nosaki sev konkrētu laika periodu dienā vai atsevišķus periodus, kad ļausi sev pētīt internetu.
 - **Ieturi pauzes**
 - Izslēdz uz kādu brīdi internetu, televizoru, radio.
 - Vienojies ar ģimeni, draugiem, ka runāsi par kādām citām tēmām vai darīsi kopā lietas, kas vairo patīkamas sajūtas.
 - **Pieraksti savas izjūtas!** Tas palīdzēs ieviest skaidrību un izlādēt emocijas.
 - **Runā ar saviem tuvajiem** par situāciju un savām domām un emocijām.



KONCENTRĒJIES UZ LIETĀM, KURAS TU VARI KONTROLĒT – SAVU UZVEDĪBU, DOMĀM UN EMOCIJĀM!

MAN IR BAIL PAR SAVU VESELĪBU! VESELĪBAS TRAUKSME.

Varbūt esmu paranoisks, bet no informācijas un sarunām vien par šo vīrusu, man liekas, ka es jau jūtu visus simptomus... Šobrīd šādu vai līdzīgu domu noteikti ir piedzīvojuši daudzi. Iespējams, ka pat racionāli saprotam, ka ķermeniskās izjūtas nav saistītas ar Covid-19 vīrusu, bet trauksmes sajūta nepamet. Pat tiem, kas ikdienā varbūt tik daudz nesatraucās par veselību, šobrīd var sākt likties, ka izjūt vairāk kādus fiziskus simptomus un, ka veselība šķiet nestabilāka.

- **Neignorē savas ķermeņa reakcijas**, bet akceptē tās un mēģini sev izskaidrot un normalizēt tās, kuras saistītas ar stresu.
- **Pieraksti savas bažas!** Paņem kladi, atļauj sev uztraukties, pieraksti to un tad noliec malā. Rakstīšana kopumā mazina spriedzi, palīdz strukturēt domas, ieraudzīt situāciju no dažādiem skatu punktiem.
- **Strādā ar domām!** Ne vienmēr visas domas ir atbilstošas realitātei. Meklē faktus, kas domu pierāda un, kas domu apgāž. Pamēģini šādu paņēmienu. Tā vietā, lai domātu domu “Es saslimšu ar vīrusu!” pārfrāzē to uz “Man ir doma, ka es varētu saslimt!”. Šāda pārfrāzēšana ļauj izšķirt, ka tas ir prāts, kuram ir šī doma, nevis 100% realitāte.
- **Paliec kontaktā! Sazvanies, saraksties!** Savstarpēja komunikācija, atbalsts, parunāšana gan par aktuālo, gan par citām lietām sniedz mums drošības sajūta un, līdz ar to, trauksme nedaudz mazinās.
- [Vairāk par veselības trauksmi vari uzzināt šeit!](#)



PRODUKTIVITĀTE DARBĀ NO MĀJĀM

Darbs no mājām kādam var būt tieši, tas ko vēlējas, bet daļai tomēr kā gana liels izaicinājums. Kopumā, darba dienu mājās jācenšas pielīdzināt pēc iespējas tuvāk darba dienai ofisā. Lūk, svarīgākie aspekti, kurus ņemt vērā.

Dienas ritms

- **Ceļš.** Parasti pavadām īsāku vai garāku laiku ceļā uz darbu, dažiem tā ir pastaiga, dažiem brauciens ar auto vai sabiedrisko transportu. Jebkurā gadījumā, tas ir noteikts laika periods pirms no mājām nonākam darbā. Tajā laikā pamazām sākam noskaņoties darbam. Šobrīd ikdienas ceļu uz darbu vari aizstāt ar pastaigu vai ar nelielu rīta rosmi. Tas palīdzēs ķermenim mobilizēties un pamosties, kā arī kalpos par signālu, ka diena ir sākusies.
- **Apģērbs.** Apģērbs, kuru velkam uz darbu, līdzīgi kā ceļš, signalizē mūsu prātam, ka ir laiks darbam. Parasti, tas ir mazliet stīvāks par mājas apģērbu, līdz ar to, neļauj mums justies tik ērti un uztur mūs tonusā. Nestrādā pidžamā vai mājas drēbēs, mudini sevi apģērbties darba drēbēs. Ja gadījumā darba drēbes ir ļoti ierobežojošas, izvēlies tādu apģērbu, kas ir nedaudz ērtāks, bet tik pat labi piemērots arī izešanai sabiedrībā.
- **Kafija.** Neskaitot kafijas fizioloģisko ietekmi, kas aktivizē mūsu nervu sistēmu, tas ir vēl viens signāls, kurš parasti mums liecina, ka darba diena ir sākusies. Ja kafija ir Tavs darba dienas ieradums, tad vērts to saglabāt (saprātīgā apjomā). Lai kafijas ietekme būtu iedarbīgāka, labāk to dzert pēc deviņiem, jo līdz deviņiem vairumam no mums organisms dabiski izdala nervu sistēmu aktivizējošas vielas. Protams, tā var nebūt arī kafija, bet tēja vai kāds cits dzēriens, kuru parasti izvēlēties no rīta.

PRODUKTIVITĀTE DARBĀ NO MĀJĀM

- **Laiks.** Vērtīgi ir saglabāt iepriekšējo dienas ritmu, pat ja tagad varam celties vēlāk, jo vairs nav jāpavada tik daudz laika ceļā. Mūsu prāts un ķermenis ir pieraduši darīt lietas konkrētā laikā un tieši tādēļ citā laikā ir daudz grūtāk koncentrēties.
- **Pauzes.** Ievēro pauzes, lai ļautu savam prātam, acīm un ķermenim atslābt un atjaunoties. Vēlamā proporcija - 40-50 minūšu darbs un 5-10 minūšu pauzes. Rīta pusē var vēl iespēt arī ilgāku darba ciklu (līdz 90 minūtēm), bet pēc pusdienas laikā vajadzētu pāriet uz īsākiem darba cikliem.
- **Pusdienas.** Neaizmirsti par pusdienām! Tev vēl jāprojām ir jāēd, papildus tas piešķir arī ierasto dienas struktūru. Ļauj sev atpūsties un atjaunoties!

Darba vieta

- **Atsevišķi izdalīta vieta darbam.** Lai mazinātu kārdinājumus un labāk fokusētu prātu darbam, svarīgi, ka ir izveidota speciāla vieta darbam. Ideāli, ja tā ir telpa, kurā nekas cits nenotiek. Citas aktivitātes, piemēram, pusdienas, ieteicams veikt citā telpā. Tas palīdz asociēt šo vietu tieši ar darbu.
- **Skaidrs signāls, ka darbs ir beidzies,** piemēram, modinātāja zvans. Tas palīdz gan sastrukturēt darba laiku, gan mentāli pārstrukturēties uz to, ka darbs ir beidzies.

Kādam darbs no mājā veicina produktivitāti, bet kāds izjūt, ka darbiem grūtāk pieķerties un **parādās darbu atlikšana**. Lai to samazinātu, centies ievērot iepriekš aprakstītos ieteikumus.

[Palīdzošanas var būt arī e-mācības par ATLIKŠANU.](#)



SOCIĀLĀ DISTANCĒŠANĀS UN ATTIECĪBAS

Darbā. Vēl viena būtiska izmaiņa ikdienā, strādājot no mājām, ir tāda, ka Tu esi viens. Tavi kolēģi un priekšnieks nav Tev blakus. Parasti, strādājot birojā, varam pat neievērot cik bieži vēršamies pie kolēģiem pēc palīdzības, vai kādu iespaidu uz mūsu darbu atstāj apziņa, ka priekšnieks ir kaut kur tuvumā.

Ko iesākt?

- **Komunikācija caur e-pastiem ir lēna**, tāpēc svarīgi ikdienā ir biežāk sazināties ar saviem kolēģiem un priekšnieku (video vai parasta zvana formā). Sazināšanās dod iespēju iegūt atgriezenisko saiti, iedrošinājumu, atzinību, emocionālo atbalstu, norādes un dažādas citas lietas, kuras birojā parasti ir vieglāk pieejamas.
- **Īstenībā, komunikācija attālināti, var būt intensīvākai nekā parasti.** Neredzot cilvēku ķermeņus un sejas, daudz informācijas pazūd. Tāpat, mēs nevaram tik viegli pārrunāt nesaprasto vai aizmirsto, lēnāk pamanām pārpratumus, informācija biežāk pazūd. Līdz ar to, svarīgi ir veidot dažādus pārskatus par pārrunāto, informēt citus par veicamajiem darbiem un aktivitātēm. Vēlams uzturēt dažādus kopīgotus dokumentus vai uzskaites formas ar aktuālajiem darbiem, procesiem.
- **Jāņem vērā, ka dienas ritms visiem kolēģiem var nebūt vienāds.** Kāds sāk strādāt vēlāk, cits agrāk. Tas pats attiecas arī uz darba laika beigām. Svarīgi ir savstarpēji vienoties par pieņemamu laiku darba komunikācijai – e -pastiem, zvaniem, What's up ziņām u.tml.



SOCIĀLĀ DISTANCĒŠANĀS UN ATTIECĪBAS

Mājās. Ir pāri un ģimenes, kurās piedzīvotā pandēmijas krīze būs nostrādājusi kā tuvināšanās pieredze, kamēr citiem tā paaugstinās spriedzi un var veicināt attiecību saasinājumu. Atrašanās ilgstošā norobežojumā, iespējams, ne tik plašās telpās, var radīt grūtības jebkuram pārim. Ja partnerattiecības ir veselīgas, tad šī kopā būšana var uzlabot attiecības un stiprināt tās. Taču, dažkārt, atliktas un neatrisinātas situācijas šajā kopā būšanas laikā var aktivizēt domstarpības starp partneriem.

Ko iesākt?

- Ir būtiski organizēt laiku balansētā veidā iekļaujot laiku sev, pāra attiecībām un, lai komunicētu ar citiem.
- **Runājiet par savām raizēm un neignorējiet tās.** Kopīga saruna var veicināt arī pozitīvu plānu attīstību, piemēram, pārrunājot - “Kas ir labās lietas, kas ar mums varētu notikt tuvākajā laikā? Un kas pozitīvs jau notiek ar mums abiem, atrodoties kopā?”
- **Pamēģiniet dalīties ar savām izjūtām bez nosodījuma izvairoties no vērtējuma sniegšanas** par partnera domām vai izjūtām. Piemēram, mēģini izvairīties no “Tu pārspilē”, “Nomierinies taču vienreiz!” u.c.
- Ja vien laiks atļauj - apvieno darbu no mājām ar kopīga laika pavadīšanu. Lai kvalitatīvāk varētu dalīt savu laiku un fokusu, ir svarīgi izlemt, kurā laika posmā jums abiem būtu iespēja kopīgo aktivitāti noorganizēt.

SOCIĀLĀ DISTANCĒŠANĀS UN ATTIECĪBAS

- **Dodiet viens otram “telpu”.** Attiekšanās vienam pret otru pēc iespējas patiesāk par to, cik daudz “telpas” man ir nepieciešams, lai spētu koncentrēties darbam var palīdzēt vairāk, nekā ciešanās un nerunāšana. Vienmēr pastāv iespēja (arī mazās telpās) nodalīt savas darba zonas vai vienoties par to, kā viens partneris varētu pavadīt laiku, kamēr otrs strādā, tādejādi viens otru netraucējot.
- **Savstarpēja informēšana par “pieslēgšanos darba režīmam”** var dot plusus. Abi partneri var rēķināties un apzināt viens otra laiku, kā arī izprast, ka otrs neignorē Tevi, bet gan vienkārši ir “pieslēdzies darba režīmam”.

Bērni. Būt situācijā, kad Tavi bērni neapmeklē skolu vai dārziņu un katru dienu ir mājās, bet Tev ir jāturpina strādāt, ir viens no lielākajiem izaicinājumiem šajā laikā. Tas lielā mērā ir atkarīgs arī no bērna vecuma. Jo mazāks bērns, jo vairāk Tavas uzmanības bērnam nepieciešams. Tomēr, gandrīz jebkurā vecumā, bērni noteiktu laiku spēj darboties patstāvīgi.

Ko iesākt?

- Centies organizēt dienu tā, lai laikā, kad bērns darbojas patstāvīgi, Tu dari savus darbus.
- Necenties strādāt un būt ar bērnu vienlaicīgi. Beigās, ne Tu varēsi pastrādāt, ne bērns iegūs nepieciešamo uzmanību.

SOCIĀLĀ DISTANCĒŠANĀS UN ATTIECĪBAS

- Protams, šis noteikti arī ir tas laiks, kad daudzas no uzvedībām, kuras parastos apstākļos ierobežotu (piem., TV, telefons, datorspēles), Tu ierobežo mazāk. Šobrīd noteikti nevajag sevi vainot par to, ka ļauj bērnam vairāk iesaistīties šajās aktivitātēs. Tomēr, lai neļautu tam iziet ārpus rāmjiem, nosaki pielaidīgākus, bet tāpat noteiktus laika posmus, cik ilgi drīkst šajās aktivitātēs iesaistīties. Cik iespējams, kontrolē saturu, kuru bērns patērē caur šīm aktivitātēm.
 - Ja ir iespējams, sadali bērnu pieskatīšanas laiku ar savu partneri.
-

Katrs atrod savu veidu, kā tikt galā ar grūtībām dzīvē. Savu dzīvesspēku mēs stiprinām, ja veidi, ko izvēlamies ir mums palīdzoši un nenodara pāri. Kad ir pavisam grūti, varam sev jautāt:

“Kas man līdz šim ir palīdzējis šo smago situāciju izturēt? Ko es daru tādu, kas man palīdz izdzīvot šo situāciju? Ko es iepriekš darīju, kad biju kaut kādā mērā līdzīgā vai tik pat grūtā situācijā?”

Pirmajā brīdī neparedzētā situācija var likties pilnīgi nepārvarama, sāpīga, grūta un neizturama. Tomēr, ja mēģinām rūpēties par sevi, lūgt palīdzību tiem, kas mūs var atbalstīt un nemēģinām no grūtībām aizbēgt vai izlikties, ka tās nav, mēs ar laiku sākam ieraudzīt, cik patiesībā varam būt stipri un vēl pēc laika - ko no šīs pieredzes esam iemācījušies.



intellego

Psiholoģijas un kognitīvi
biheiviorālās terapijas centrs

www.intellego.lv

info@intellego.lv

+371 26245747



LKBTA

Latvijas
Kognitīvi biheiviorālās
terapijas asociācija

www.kbt.lv