

Veselības ministrija
NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Eiropas Sociālā fonda līdzfinansēts un Veselības ministrijas īstenots projekts Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

SLIMNĪCĀS UN NMPD STRĀDĀJOŠO ĀRSTNIECĪBAS PERSONU PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS ATBALSTA PROGRAMMA

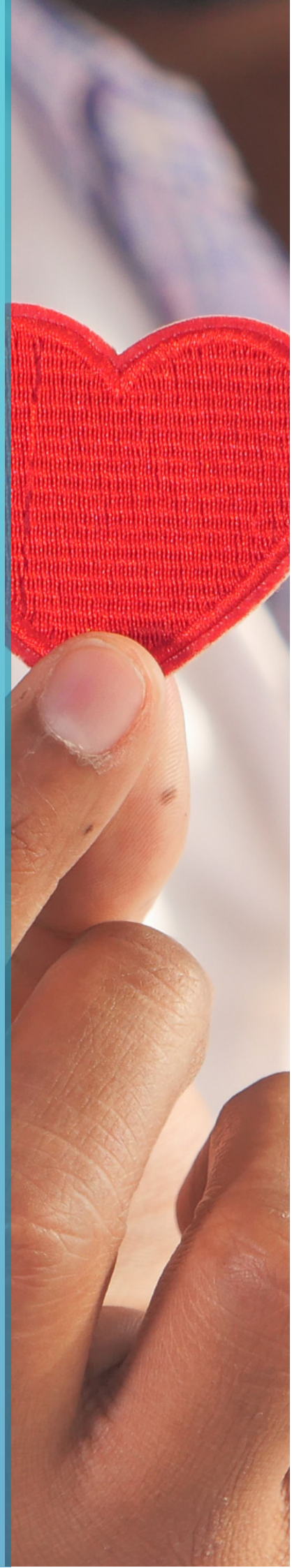
Programmas mērķis:

nodrošināt slimnīcās un Neatliekamajā medicīniskās palīdzības dienestā (NMPD) strādājošo ārstniecības personu psihoeomocionālā stāvokļa monitoringu un psihoemocionālā atbalsta sniegšanu.

Programma ietver:

- Ārstniecības personu informēšana par psihoemocionālā atbalsta saņemšanas iespējām;
- Slimnīcu un NMPD deleģētu psihiskās veselības koordinatoru apmācības, lai veicinātu ārstniecības personu psihiskās veselības stāvokļa uzraudzību un organizētu palīdzības saņemšanas iespējas;
- Aptaujas anketas izstrādi, ar kuras palīdzību katra slimnīca un NMPD var noskaidrot ārstniecības personu psihoemocionālo stāvokli un to ietekmējošos faktorus;
- Psihiskās veselības aprūpes pakalpojumu ārstniecības personām pieejamības veicināšanu katrā slimnīcā un NMPD;
- Mācības slimnīcu darbiniekiem psihoemocionālās veselības jomā.

aslimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA
aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA



LABDIEN, CIENĪJAMIE SLIMNĪCU UN NMPD DARBINIEKI!

Ņemot vērā jūsu darba specifiku, kā arī ārkārtīgi izaicinošos apstākļus, ko nes Covid-19 pandēmija, ir būtiski rūpēties par savu psihoemocionālo stāvokli – gan preventīvi, gan savlaicīgi pamanīt, kad nepieciešama profesionāla palīdzība. Tikpat būtiskas ir arī apzinātas un atbalstošas attiecības kolektīvā, par kurām esat atbildīgi gan jūs, gan jūsu tiešie un iestādes vadītāji.
Šī informatīvā materiāla mērķis ir apkopot un atgādināt par vairākām psihoemocionālo veselību atbalstošām iniciatīvām, kas jūsu darba vietās jau pieejamas vai būs pieejamas rudens sezonā un kas tapušas ar Veselības ministrijas atbalstu un finansējumu.

Informatīvs materiāls un e-mācību programma patstāvīgai apguvei sev ērtā vietā un laikā "Kā rūpēties par savu psihoemocionālo veselību"

Spied šeit vai dodies uz 6. lapu un iepazīsties ar infografiku un e-mācību moduli!

Apmācību programma tiešsaistē struktūrvienību un nodaļu vadītājiem, vecākajām māsām, galvenajiem un vecākajiem ārsta palīgiem, operatīvās vadības centra dežūrārstiem un vecākajiem dispečeriem "Covid-19 pandēmijas radītās sekas NMPD un stacionāros strādājošajiem - izdegšanas sindroma gadījumu atpazīšana un rīcība". Par programmu sīkāk skat. 3. lapā.

Apmācību programma tiešsaistē valdes locekļiem un citiem augstākā līmeņa vadītājiem "Ārstniecības personu psihoemocionālā veselība, profilakse un Psihoemocionālās veselības atbalsta programma"

Apmācību programma tiešsaistē iestādes deleģētiem intervences sniedzējiem "Psihoemocionālā atbalsta sniegšana ārstniecības personām stacionāros un NMPD Psihoemocionālās veselības atbalsta programmas ietvaros".

Atgādinām, ka, **ja nepieciešama profesionāla palīdzība**, lielā daļā iestāžu darbinieku vajadzībām tagad pieejami psihologi, kas piedāvā individuālas atbalsta konsultācijas. Tāpat daļa iestāžu joprojām nodarbina psihiskās veselības koordinatoru, pie kura varat vērsties jautājumu, neskaidrību vai ierosinājumu gadījumā.

Ar VM atbalstu ir izstrādāts un iestāžu rīcībā nodots darbinieku **psihoemocionālā stāvokļa monitoringa instruments**. Ja iestāde aicina jūs to aizpildīt, iedrošinām būt pretimnākošiem – tas ir pilnībā anonīms, aptaujā netiek ievākti personu dati un šī aptauja ļaus jūsu iestādes vadībai izmērīt būtiskākos kopējos kolektīva psihoemocionālās veselības rādītājus. Tas iestādes vadībai ļaus pievērst uzmanību psihoemocionālā atbalsta situācijai kolektīvā un plānot nepieciešamos uzlabojamas, kā arī salīdzināt rādītājus ilgākā laika posmā. (Par aptauju sīkāk skat. 13 lpp. Lūdzam ņemt vērā, ka tur pieejamais aptaujas paraugam ir informatīvs raksturs. Ja jūsu iestāde lems aptauju veikt, tad tā jūs aicinās šo anketu aizpildīt pati.)

Atgādinām, ja jūs vai jūsu tuvinieks nonācis psihoemocionālās krīzes situācijā, zvaniet diennakts krīzes tālrunim 116123

Eiropas Sociālā fonda līdzfinansēts un Veselības ministrijas īstenots projekts Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»



Apmācību programma: Covid-19 pandēmijas radītās sekas NMPD un stacionāros strādājošajiem - izdegšanas sindroma gadījumu atpazīšana un rīcība

MĒRĶAUDITORIJA:

NMPD un ārstniecības iestāžu, kurās tiek sniegti veselības aprūpes pakalpojumi stacionārā, struktūrvienību un nodaļu **vadītāji, vecākās māsas, galvenie un vecākie ārsta palīgi, operatīvās vadības centra dežūrārsti un vecākie dispečeri**

PROGRAMMAS MĒĶIS:

Attīstīt izpratni par psihisku veselību, to ietekmējošiem faktoriem, COVID-19 pandēmijas psihoemocionālām sekām medicīnā strādājošiem, par izdegšanas sindroma attīstības riskiem, izpausmēm, iespējamām sekām. Attīstīt zināšanas par izdegšanas sindroma izpausmēm gan individuālajā, gan organizāciju līmeņos un iespējamu rīcību šādos gadījumos. Attīstīt izpratni par palīdzības iespējām

Spied šeit un noskaties lekcijas ierakstus!

ŠEIT ir lekcijas 1.daļa

ŠEIT ir lekcijas 2.daļa

PROGRAMMAS SATURS:

- Ārstniecības personu psihiskā veselība (kas ir psihiskā veselība? Ārstniecības personu psihiskās veselības riski un to ietekmējošie faktori)
- Covid-19 pandēmijas radītās sekas sabiedrībā un uz ārstniecības iestāžu stacionāros strādājošajām ārstniecības personām (Psihiskā veselība Latvijas populācijā COVID-19 pandēmijas laikā un citu valstu pieredze. COVID-19 pandēmijas ietekme uz veselības aprūpes profesionāļu psihisko veselību – pasaules dati)
- Izdegšanas sindroms - atpazīšana, rīcība, prevencija (Izdegšanas sindroms – jēdziena būtība, izplatība, riska faktori, izpausmes. Izdegšanas sindroma iespējamās sekas un psihisko traucējumu komorbiditātes. Kad būtu jāvēršas pēc palīdzības? Psihoemocionālā palīdzība izdegšanas gadījumā. COVID-19 seku mazināšanas stratēģijas medicīnā strādājošiem, psihoemocionāla atbalsta piemēri pasaules prakse)
- Izdegšanas prevencija organizācijas līmenī (Organizācijas darba vides faktori, kas veicina darbinieku izdegšanu. Pierādījumos balstīti piemēri darbinieku izdegšanas mazināšanai un prevencijai organizācijā. Komunikācija un labā prakse, novērojot darbinieku izdegšanu)

PROGRAMMAS AUTORI:

Jeļena Harlamova, Dr.psych
Katrīna Žaltkovska, Mg.psych
Jeļena Vrubļevska, Dr.med



Eiropas Sociālā fonda līdzfinansēts un Veselības ministrijas īstenots projekts Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

Apmācību programma: Ārstniecības personu psihoemocionālā veselība, profilakse un Psihoemocionālās veselības atbalsta programma

MĒRĶAUDITORIJA:

NMPD un ārstniecības iestāžu, kurās tiek sniegti veselības aprūpes pakalpojumi stacionārā, **valdes locekļi, citi augstākā līmeņa vadītāji.**

PROGRAMMAS MĒĶIS:

- Attīstīt izpratni par psihisko veselību, to ietekmējošiem faktoriem medicīnā strādājošiem, veicināt izpratni par izdegšanas sindroma attīstības riskiem, izpausmēm, iespējamām sekām. Attīstīt zināšanas par izdegšanas sindroma izpausmēm gan individuālajā, gan organizāciju līmeņos un iespējamu rīcību šādos gadījumos. Attīstīt izpratni par palīdzības iespējām, īstermiņa un ilgtermiņa risinājumiem

Spied šeit un noskaties lekcijas ierakstu!

PROGRAMMAS SATURS:

- Ārstniecības personu psihiskā veselība (kas ir psihiskā veselība?) Ārstniecības personu psihiskās veselības riski un to ietekmējošie faktori. Izdegšanas sindroms - definīcija, izplatība un sekas individuālā un organizāciju līmenī (sociālekonomiskās sekas, ietekme uz psihisko veselību, darba spējām, u.c.)
- Uz pierādījumiem balstītas darbinieku psihoemocionālā atbalsta programmas (Pētījumu rezultāti pasaulē. Programmas ieviešanas soļi un rekomendācijas.)
- Psihoemocionālās atbalsta programmas ieviešanas soļi un rekomendācijas.
- Iepazīstināšana ar stacionāro ārstniecības iestāžu ārstniecības personu psihoemocionālās veselības atbalsta programmu, psihoemocionālā stāvokļa novērtēšanas instrumenta projektu

PROGRAMMAS AUTORI:

Jeļena Harlamova, Dr.psych
Katrīna Žaltkovska, Mg.psych
Jeļena Vrubļevska, Dr.med



Eiropas Sociālā fonda līdzfinansēts un Veselības ministrijas īstenots projekts Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

Apmācību programma: Psihoemocionālā atbalsta sniegšana ārstniecības personām stacionāros un NMPD Psihoemocionālās veselības atbalsta programmas ietvaros

MĒRĶAUDITORIJA:

NMPD, ārstniecības iestāžu, kurās tiek sniegti veselības aprūpes pakalpojumi stacionārā, **deleģēti intervences sniedzēji Psihoemocionālās veselības atbalsta programmas ietvaros (piemēram, psihologi, psihoterapeiti).**

PROGRAMMAS MĒĶIS:

Attīstīt un/vai papildināt izpratni par psihisku veselību, to ietekmējošiem faktoriem, COVID-19 pandēmijas psihoemocionālām sekām medicīnā strādājošiem, par izdegšanas sindroma attīstības riskiem, izpausmēm, iespējamām sekām. Attīstīt zināšanas par izdegšanas sindroma izpausmēm gan individuālajā, gan organizāciju līmeņos un iespējamu rīcību šādos gadījumos. Sniegt pārskatu par jaunākiem zinātnisko pētījumu rezultātiem par psihisko veselību un to ietekmējošiem faktoriem, par atbalsta programmu piemēriem.
Attīstīt izpratni par atbalsta programmas ievešanas soļiem. Attīstīt izpratni par palīdzības iespējām. Dalīties ar prakses piemēriem un izaicinājumiem. Reflektēt par izaicinājumiem, iespējamiem risinājumiem, sava darba rezultātiem.
Sniegt profesionālu atbalstu risinot sarežģītas situācijas darbā, izvēlēties un pielietot efektīvākus iespējamus risinājumus. Mazināt izdegšanas sindroma attīstību atbalsta sniegšanā iesaistītiem speciālistiem.

Spied šeit un noskaties lekcijas ierakstu!

Spied šeit un lejupielādē situāciju aprakstus praktiskam darbam!

PROGRAMMAS SATURS:

- Ārstniecības personu psihiskā veselība (kas ir psihiskā veselība? Ārstniecības personu psihiskās veselības riski un to ietekmējošie faktori)
- Uz pierādījumiem balstītas darbinieku psihoemocionālā atbalsta programmas.
- Izaicinājumi īstenojot psihoemocionālā atbalsta programmu un potenciālie risinājumi (Darbs ar pretestību, stigmas un stereotipu mazināšana saistībā ar psihisko veselību ārstniecības iestādēs strādājošiem darbiniekiem, psihoizglītošana, u.c.)
- Psihologu un psihoterapeitu ētikas dilemmas sniedzot psihoemocionālo atbalstu vienas organizācijas ietvaros
- Psihologu un psihoterapeitu profesionālās darbības vadlīnijas un profesionālās izdegšanas prevencija
- Praktiskā daļa - izaicinājumi un ētikas dilemmas psihoemocionālā atbalsta sniegšanas procesā.

PROGRAMMAS AUTORI:

Jeļena Harlamova, Dr.psych
Katrīna Žaltkovska, Mg.psych



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informatīvais materiāls un e-mācību programma:

Kā rūpēties par savu psihoemocionālo veselību

Autori:
Katrīna Žaltkovska, Mg.psych.
Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste
Jeļena Harlamova, Dr.psych.
Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste

aslimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Kā rūpēties par savu psihoemocionālo veselību



LABDIEN CIENĪJAMIE SLIMNĪCU UN NMPD DARBINIEKI!

Ņemot vērā jūsu darba specifiku, kā arī ārkārtīgi izaicinošos apstākļus, ko nes Covid-19 pandēmija, ir būtiski rūpēties par savu psihoemocionālo stāvokli – gan preventīvi, gan savlaicīgi pamanīt, kad nepieciešama profesionāla palīdzība. Tikpat būtiskas ir arī apzinātas un atbalstošas attiecības kolektīvā, par kurām esat atbildīgi gan jūs, gan jūsu tiešie un iestādes vadītāji.

Nosūtam Jums informatīvo materiālu, kurā ir apkopotas psihoemocionālo veselību atbalstošās iniciatīvas, kas tapušas ar Veselības ministrijas atbalstu un finansējumu.

Šajā materiālā Jūs atradīsiet trīs lekciju ierakstus psihoemocionālā atbalsta jomā, kā arī e-mācību moduli
– video materiālus un infografiku, "Kā rūpēties par savu psihoemocionālo stāvokli".

Visa informācija pieejama mūsu mājaslapā
https://aslimnica.lv/profesionaliem/izglitiba/projekti/arstniecibas-personu-psihoemocionalais-atbalsts/

Veselības ministrija | NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 | EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāls izstrādāts ar Eiropas Sociālā fonda līdzfinansējumu Veselības ministrijas īstenotā projektā Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

KAS ĪSTI IR PSIHISKĀ VESELĪBA?



Pasaules veselības organizācija psihisko veselību definē kā labsajūtas stāvokli, kurā cilvēks realizē savu potenciālu, var tikt galā ar normālu dzīves stresu, var strādāt produktīvi un ar rezultātiem, kā arī spēj dot ieguldījumu kopienas labā.

Psihiskā veselība ietekmē to kā mēs domājam, jūtamies un rīkojamies dažādās dzīves situācijās. Tā ietekmē to, kā tiekam galā ar stresu, kādas veidojam attiecības ar apkārtējiem un kā veicam izvēles. Tā ir svarīga veselības daļa visas dzīves garumā.

Psihiskā veselība nav tas pats, kas psihisko slimību neesamība. Cilvēkam var būt kvalitatīva dzīve arī tad, ja ir kāda psihiskā saslimšana. Tāpat cilvēks var nejusties «labi», pat ja nav konkrētas, skaidri definējamas psihiskas saslimšanas.

Uz mūsu psihisko veselību var paskatīties kā uz taisni, pa kuru pārvietojamies dzīves laikā. Var būt brīži, kad mums pasliktinās psihiskā veselība, gluži tāpat kā tas notiek ar fizisko! Gadījumā, ja tā notiek, ir svarīgi meklēt risinājumu un nepalikt vienam.

Līdzīgi kā ar fizisko veselību - kad esam viegli saaukstējušies, dažreiz pietiek, ja tiek nodrošināts miers, miegs un silta tēja un "mēs paši tiekam galā", bet ir situācijas, kad neizbēgami vajadzīga medicīniska palīdzība. Tāpat ir arī ar psihisko veselību - ir reizes, kad jāvēršas pie speciālista - psihologa, psihoterapeita vai psihiatra.

KĀDAS PAZĪMES VAR NORĀDĪT UZ PSIHISKĀS VESELĪBAS PASLIKTINĀŠANOS?

Fiziskās

- Enerģijas trūkums
- Nespēja veikt ikdienas pienākumus, izteikts produktivitātes kritums
- Neizskaidrojamas sāpes ķermenī
- Dažādi citi fiziski simptomi (piemēram, vēdera darbības problēmas, paātrināta sirdsdarbība, u.c.), kam nav objektīvu fizisku iemeslu
- Iekšējs, nemainīgs nemiers/ trauksmes izjūta

Psiholoģiskās

- Jūtu, emociju trūkums, tukšuma sajūta, trūkst jēgas izjūtas
- Ļoti izteiktas garastāvokļa svārstības
- Neierasta agresivitāte, apjukums, raizes, bailes vai nomāktība
- Uzmācīgas domas, halucinācijas (dzirdes, redzes, u.c.)
- Atmiņas traucējumi
- **Vēlme sev fiziski nodarīt pāri, pašnāvības domas!**

Uzvedības

- Neraksturīgas izmaiņas ēšanā, miega režīmā, aktivitātēs
- Pastiprināta alkohola vai citu atkarību izraisošu vielu lietošana
- Interešu zudums, izvairīšanās no iepriekš ierastām situācijām
- Vēlme distancēties no ģimenes, draugiem, kolēģiem
- Impulsīva vai riskanta uzvedība



KAS VAR PALĪDZĒT UZTURĒT PSIHISKO VESELĪBU LABĀ FORMĀ?



Lai uzturētu savu psihisko veselību labā formā un pasargātu vai pēc iespējas attālinātu kādas veselības grūtības ir jāuztur kārtībā paši pamati – ikdienas ritms, miega un ēšanas režīms, fiziskās aktivitātes.



Prioritizē miegu! Neatliec miegu, nedari lietas uz miega rēķina. Cik iespējams, pieturies pie viena, stabila miega režīma. Samazini datora vai telefona lietošanu stundu pirms miega. Atceries – miega trūkums ne tikai liek mums justies fiziski grūtāk, bet tas samazina mūsu kognitīvās spējas un negatīvi ietekmē lēmumu pieņemšanu, emociju un stresa vadības spējas.

Ēd regulāri, cik iespējams veselīgi. Lieto pietiekami daudz šķidruma. Samazini vai atsakies no alkohola lietošanas. Esi piesardzīgs ar striktiem, nepamatotiem ēšanas ierobežojumiem vai pārmērīgu ēšanu. Ēdiens ir degviela ne tikai tavam ķermenim, bet arī smadzenēm un līdz ar to psihei.



Esi fiziski aktīvs vismaz 2-3 reizes nedēļā. Dodies garākās pastaigās, vingro, spēlē kādu sporta spēli, strādā dārzā. Fiziskās aktivitātes vēl aizvien ir kā viens no efektīvākajiem veidiem kā uzturēt psihisko veselību labā formā!

Veido un uzturi attiecības ar sev svarīgiem cilvēkiem. Mēs esam sociālas būtnes un mūsu pašsajūta ir cieši saistīta ar to, cik kvalitatīvas un jēgpilnas ir attiecības ar līdzcilvēkiem. Laiks ar ģimeni, draugiem ir jāliek blakus visam iepriekš minētajam. Un nozīme nav tam, cik daudz draugu mums ir, bet cik kvalitatīvas ir šīs attiecības un kā mēs tajās jūtamies. **Neatliec attiecības!**



VĒL DAŽI SVARĪGI PUNKTI, KAS PALĪDZ UZTURĒT PSIHISKO VESELĪBU FORMĀ!



Dari kaut ko, kas tev padodas vai sagādā prieku! Svarīgi, ka mūsu ikdienā ir regulāras prieka un gandarījuma aktivitātes. Tie var būt kādi hobiji, pasākumu apmeklēšana, grāmatu lasīšana, labdarība vai palīdzēšana citiem. Kas Tevi pēdējo reizi iepriecināja vai sniedza Tev gandarījuma izjūtu?

Mācies apzināties savas emocijas. Pamani, kas Tev rada prieku, apmierinājumu, bailes, dusmas, bēdas. Emocijas ir kā signāli, kas mūs informē par notiekošo apkārt. Saprotot savas emocijas, mēs varam labāk apzināties savas vajadzības, labāk komunicēt un arī saprast citus.





Dodies dabā! Būšana dabā uzlabo garastāvokli un labsajūtu. Tas ļauj nomierināt «skrienošu prātu», mācīties fokusēties uz būšanu šeit un tagad.

Ņem pauzes starp darbiem, kaut dažu minūšu. Velti pietiekami laika atpūtai un rūpēm par sevi – gan par fizisko, gan psihisko veselību. Rūpes par sevi bieži vien ir pirmā lieta, kas tiek atmesta brīdī, kad ir paaugstināts stress, krīze, vairāk darbu vai kādi citi dzīves izaicinājumi. Bet tieši tas ir laiks, kad ir svarīgi regulāri atjaunot savus resursus, lai krīzi pārvarētu.



Neviens cits nevar izgulēties, paēst, atpūsties un atjaunoties tavā vietā!

Pat ja īsterminā Tu vari izturēt paaugstinātu spriedzi un stresu, iztikt ar mazāku miega daudzumu vai atlikt kādu prieka aktivitāti, ilgterminā sekas Tu izjutīsi kā fiziski, tā psihiski.

KĀ IZSKATĀS RŪPES PAR PSIHISKO VESELĪBU?

Ja esmu saslimis, ņemu slimības lapu un tiešām veseļojos, nevis paralēli strādāju.

Es neziedoju miegu vai regulāru ēšanu, lai tiktu galā ar darbiem.

Es neatceļu treniņu, tikai tāpēc, ka šodien jāpastrādā ilgāk, jāizdara kaut kas.

Es eju pie ārsta, neatlieku to.

Es meklēju speciālista palīdzību, ja jūtu, ka pats netieku galā.



Es nerakstu darba e-pastus pirms miega.

Es rūpējos par savu ķermeni, higiēnu.

Es eju uz tualeti, kad man vajag, nevis, kad ir laiks.

Es ņemu pietiekami daudz pauzes, atpūtas brīžus.

Es satieku sev tuvos, nozīmīgos cilvēkus, neatlieku to.

Es daru lietas vienkārši prieka pēc un atvēlu laiku hobijiem.

KĀ SKAN RŪPES PAR SAVU VESELĪBU?

Man nepieciešams laiks sev.

Nē, es šobrīd šo nevaru uzņemties.

Tas ir normāli, ka es jūtos bēdīgs, dusmīgs, satraukts.

Ir pietiekami labi!



Darba laiks ir beidzies un šobrīd es vairs nerisināšu darba jautājumus.

Lūdzu, palīdzi man. Man nepieciešama palīdzība.

Es iešu gulēt laikus.

Es esmu cilvēks, es varu un drīkstu kļūdīties.

E-MĀCĪBU PROGRAMMA «KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHOEMOCIONĀLO VESELĪBU?»



ŠEIT PIEEJAMAS INDIVIDUĀLI APGŪSTAMAS UN PRAKTIZĒJAMAS METODES, KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU PSIHISKO VESELĪBU

SPIED UZ NOSAUKUMA UN IZMĒĢINI!

DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA – relaksācijas un sazemēšanās metode trauksmes un stresa vadībai

ĶERMEŅA SKENĒŠANA – apzinātības metode trauksmes un stresa vadībai

DARBS AR NEPALĪDZOŠĀM, UZMĀCĪGĀM DOMĀM – kā nepieķerties vai atlaist nepalīdzošās domas? Meditācijas tehnika

KĀ PALĪDZĒT SEV KRĪZES LAIKĀ?

KAS JĀIEVĒRO, LAI UZTURĒTU SAVU PSIHISKO VESELĪBU LABĀ FORMĀ?



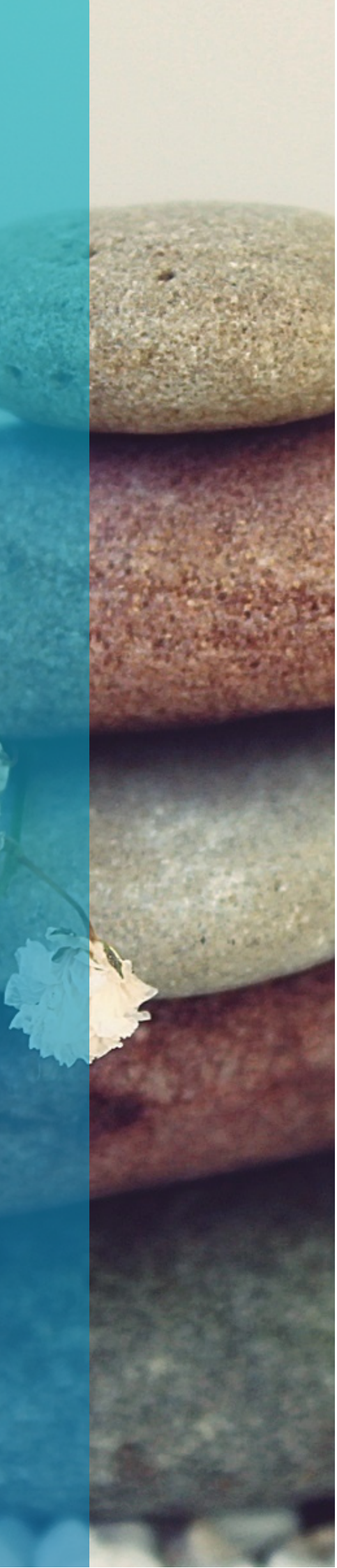
PSIHOEMOCIONĀLĀ ATBALSTA PROGRAMMAS IETVAROS IZSTRĀDĀTAIS APTAUJAS ANKETAS PARAUGS

Ar anketas palīdzību iespējams noskaidrot ārstniecības personu psihoemocionālo stāvokli darba vietā, faktorus, kas to ietekmē un psihoemocionālā atbalsta organizēšanas vajadzības iestādē.

PSIHOEMOCIONĀLĀ STĀVOKĻA MONITORINGA INDSTRUMENTS - APTAUJAS ANKETAS PARAUGS ATRODAMS ŠEIT

slimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

slimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA



Veselības ministrija | NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 | EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāls izstrādāts ar Eiropas Sociālā fonda līdzfinansējumu Veselības ministrijas īstenotā projektā Nr.9.2.3.0/15/I/001 «Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros»

IZSTRĀDĀTĀJS:

aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

aslimnīcas mācību centrs
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Projekts tiek īstenots, pamatojoties uz līgumu Nr. 01-32.4.3.2/83 “NMPD un ārstniecības iestāžu darbinieku apmācību programmu izstrāde un apmācību īstenošana psihoemocionālās veselības jomā ” (iepirkuma identifikācijas Nr.VM 2022/3/ESF), kas noslēgts starp Latvijas Republikas Veselības ministriju un SIA “Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca” 2022.gada 3.jūnijā.

Kontaktinformācija:
Anita Stirāne, “Aslimnīcas Mācību centra” Izglītības un tālākizglītības projektu vadītāja
Tālrunis: +371 67042453
Mobilais: +371 29528979
E-pasts: Anita.Stirane@aslimnica.lv