



## Medicīnas darbiniekiem un policistiem pieejams bezmaksas psiholoģiskais atbalsts

Publicēts: 30.03.2020.

[Informācija presei](#)

**Medicīnas darbiniekiem un policistiem!**

Atceries, Tu šobrīd strādā augstas spriedzes un izdegšanas riska režīmā. Parūpējies par sevi, lai vari rūpēties par citiem!

Križu un konsultāciju centrs "Skalbes" nodrošina īpaši medicīnas darbiniekiem un policistiem veidotas bezmaksas online psiholoģiskā atbalsta konsultācijas.

**24551700**

Eksploatacija: darba dienās no 9:00 līdz 17:00

Veselības ministrija informē, ka križu un konsultāciju centrs "Skalbes" speciālisti piedāvā attālinātas (online) bezmaksas psiholoģiskā atbalsta konsultācijas medicīnas darbiniekiem un policistiem, kas ir nepieciešams saistībā ar darbu pastiprinātā, augstas spriedzes un izdegšanas riska režīmā.

Lai pieteiktos bezmaksas konsultācijām, medicīnas darbinieki vai policisti aicināti zvanīt k/c "Skalbes" administratori darba dienās no 9:00 līdz 17:00 pa tālruni 24551700. Konfidencialitāte garantēta.

Savukārt Latvijas iedzīvotāji, kuriem nepieciešams psiholoģiskais atbalsts un krīzes intervence, kā līdz šim var zvanīt uz Skalbjū Dienakts krīzes tālruni: 67222922 (LMT), 27722292 (BITE), vai uz atbalsta tālruni noziegumos cietušajiem 116006 <https://www.cietusajiem.lv/lv/> (no 9:00-17:00).

Patreizējā situācija valstī un pasaulē jebkuru cilvēku, tai skaitā arī speciālistus, kas ikdienā saskaras ar traumatizējošām, kritiskām un spriedzes situācijām, var skart pastiprināta trauksme, bailes, izmisums un neziņa par nākotni. Šādos brīžos meklēt profesionālu palīdzību un saņemt psiholoģisku atbalstu vai atbilstošu palīdzību krīzes situācijā ir ne vien dabiski, bet arī nepieciešami un atbildīgi pret sevi.

Veselības ministrija arī izsaka pateicību SIA CreaTest, Latvijas Psihologu biedrībai, Latvijas Psihoterapeitu biedrībai un Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācijai par atbalstu COVID-19 krīzē iesaistītajiem darbiniekiem.

Signāli, kas liecina par profesionālu izdegšanu vai psiholoģiskas krīzes iesākumu:

Pastāvīgs nogurums un/vai miega trūkums, ko var izraisīt trauksme, ilgstošas darba stundas, maiņu darbs.

Nespēja atpūsties pēc darba vai brīvdienās. Brīvais laiks nesniedz atpūtas sajūtu.

Pošanās un iešana uz darbu prasa piepūli, rada nospiestības izjūtas.

Negatīvas, iracionālas domas par darbu vai savu profesionālo darbību.

Pārliecības zudums par savām profesionālajām prasmēm, spējām pieņemt lēmumus. Zūd sasniegumu sajūta vai paveiktais darbs šķiet nenozīmīgs vai nepietiekams, lai gan patiesībā darbojas labi.

Pastiprināta emocionāla spriedze: aizkaitināmība, agresija, pastāvīgs nemiers un neapmierinātība.

Negatīva perspektīva: izjūta nepatika un neuzticēšanās kolēģiem vai iestādēm kopumā.

Ikdienas sarunās bieži "iepeld" sarkasms, melns humors, noniecinoši izteikumi par savu darbu, klientiem.

Individuālas pieejas zudums – visi klienti un situācijas tiek skatītas pēc viena protokola vai risinātas vienādi. Nespēja tuvināties katram klientam vai uzdevumam ar jaunu skatījumu.

<https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/medicinas-darbiniekiem-un-policistiem-pieejams-bezmaksas-psihologiskais-atbalsts>