




Valsts probācijas dienests

This project is co-funded by the European Union

Speciālistu darbā ar dzimumnoziedzniekiem rūpes par savu psihoemocionālo veselību

VPD psihologs Aiva Sauka
2016.gada 26.maijā



Valsts probācijas dienests

Kāpēc tieši speciālistiem darbā ar dzimumnoziedzniekiem ir īpaši svarīgi rūpēties par savu psihoemocionālo veselību?

Paši par sevi stresu rada:

- darba apstākļi
- darba raksturs
- cilvēki, ar kuriem jākontaktējas

Darbinieku stress korekcijas darbā ir nopietna problēma, kas ir jārisina, izmantojot efektīvus pasākumus

(piemēram, Dollard&Winefield, 1995; Finn, 1988, 2000)

2



Valsts probācijas
dienests

Izmaiņas un dažādība korekcijas darbā

- paaudžu atšķirības
- dzimumu atšķirības
- psihiskā un fiziskā veselība/invaliditāte
- rasu un etnisko grupu atšķirības
- valodas un kultūras atšķirības
- atšķirīga seksuālā orientācija

3



Valsts probācijas
dienests

Ideālu un reālās dzīves nesakritība:

- morāles normas sabiedrībā
- klienta morāle
- speciālista personiskie priekšstati par to,
kas ir labi, kas ir slikti?!

4



Valsts probācijas
dienests

Identitāte

- cīņa par identitāti *ultra* mūsdienīgos apstākļos un korekcijas darbā
- identitātes sajūta: cilvēkiem nepieciešams justies saprastiem, sadzirdētiem, pieņemtiem, zināt, ka viņu subjektīvās sajūtas pieņem arī apkārtējie
- personīgais *Es* ārpus savām robežām

5



Valsts probācijas
dienests

Emociju nezūdamības likums

Klientu *atnestās* emocijas

(emocijas ir infekciozas un, **gribot negribot, tās tiek pārņemtas no saviem klientiem**)

Speciālista emocijas

(kā būt cilvēcīgam ar kādu, kurš, iespējams, nav cilvēcīgs?)

6



Valsts probācijas
dienests

Kā parūpēties par savu psihoemocionālo veselību?

Sakarība starp pārdzīvojuma (ķermeņa sajūtu, tuvojošos šausmu vai uzmācīgas uzvedības, domu utt.) *pārtulkošanu verbāli* un fizisko un psiholoģisko veselību/labsajūtu

Vai savas jomas speciālistam lūgt palīdzību ir viegli?

7



Valsts probācijas
dienests

Klienta emociju analīze (klienta vajadzības var būt iekodētas emocijās)

Savu emociju izpratne (manas emocionālās reakcijas un to nozīme)

Iemācīties atdalīt savas no citu cilvēku, piemēram, klientu emocijām, tai pašā laikā nekļūstot vienaldzīgiem un nenoliedzot emocijas

8



Valsts probācijas
dienests

Empātiskas komunikācijas spēja (dzirdēt otru un atspoguļot to, ko dzirdu klienta teiktajā, taču neuzņemties atbildību par viņa dzīvi)

Spēja *spēlēties* – gūt baudu no dzīves (profesijās, kurās diendienā jāstrādā ar citu cilvēku smagām emocijām un traumatisku informāciju, pienākums ir regulāri menedžēt sev prieku)

9



Valsts probācijas
dienests

Vissvarīgākie 4 sociālā atbalsta sniedzēji:

Vadītājs
Darba kolēģi
Partneris vai cits nozīmīgs cilvēks
Draugi un ģimene

Sociālā atbalsta programma
Apmācības
Supervizors
Psihologs

1
0



Valsts probācijas
dienests

Kas notiek, ja par savu psihoemocionālo veselību nerūpējas?

Primārais traumatiskais stress

- pats traumatiskais notikums
- personas negatīvā stresa reakcija uz šo notikumu

Sekundārais traumatiskais stress

(netiešas traumas)

- saņemtā traumatiskā informācija

Izdegšanas sindroms

1

1



Valsts probācijas
dienests

Vasaras darbs

**KĀ IEMĀCĪTIES
DZĪVOT TĀ, LAI BŪTU
INTERESANTI?!**

1

2