

# Pārmaiņas- izaicinājumi un ieguvumi

**Dr. Laura Valaine**

RSU Psihosomatikas un psihoterapijas klīnika

11.12.2020.



## **2020. gada biežāk uzdotie jautājumi:**

**Kā pārmaiņu laikos pieņemt jaunus apstākļus?**

**Kā darboties tālāk, pieņemot to, ka nekas vairs nebūs tā kā bijis?**

**Kā pielāgoties pārmaiņām?**

**Kā es pabarošu savu ģimeni?**

**Kā atgūt dzīvesprieku?**

**Kur iegūt atbalstu šajā laikā?**

# PĀRMAIŅAS

Notikums

Zaudējums

leguvums

# Emocionāla krīze

Dzīves apstākļu radīts sāpīgs pārdzīvojums.

Subjektīva reakcija uz trauksmes pilnu dzīves situāciju, kas tik ļoti ietekmē cilvēka emocionālo un intelektuālo līdzsvaru, ka spēja pārdzīvot notikušo un funkcionēt, var tikt nopietni traucēta

Šķēršļi, kas ir radušies cilvēka dzīvē, pār kuriem cilvēks nevar tikt pāri ar saviem iepriekšējiem “pāri tikšanas mehānismiem”, jāmeklē kaut kas jauns un cilvēks nav spējīgs atrast citus pielāgošanās mehānismus

**Krīzes**



# IZAICINĀJUMI



● **Emocionāla reakcija**

● **“Prāta” reakcija**

● **Ķermeņa reakcija**

● **Ārējās vides pārmaiņas**

# TRAUKSME

## Samērīga:

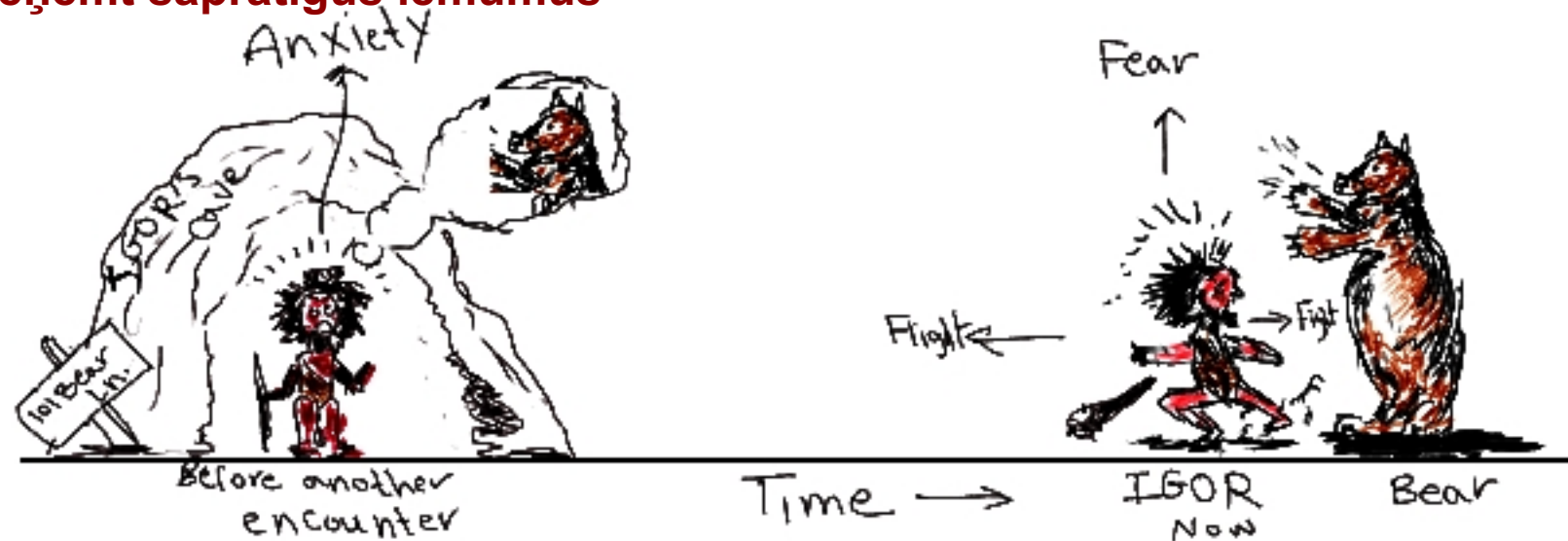
- Normāla reakcija uz notiekošo, motivē mainīt uzvedību

## Nesamērīga:

- Mazina spējas rīkoties un pieņemt saprātīgus lēmumus

## Kā rīkoties?

- Kur trauksmei aug kājas?





# Kā un ko IEGŪT no šī laika?

## Vērtību pārvērtēšana



# Kā un ko IEGŪT no šī laika?

## Jaunas prasmes

- Piespiedu brīvprātīgi
- Socializēšanās, brīvais laiks
- Tehnoloģijas



# Kā un ko IEGŪT no šī laika?

## Sevis izpratne

- Kā es jūtos?
- No kā man svarīga ir jāatsakās?
- Ko es gribu turpmāk?



# Pārmaiņas- izaicinājumi un ieguvumi

**Satraukums IR NORMĀLS**

**Kaut ko zaudē, kaut ko iegūsti**

**Galēja sajūta NEATBILST REALITĀTEI**

**“Pastāvēs, kas pārvērtīsies.”**

**Rainis**

**Dr. Laura Valaine**

[laura.valaine@psihosomatika.lv](mailto:laura.valaine@psihosomatika.lv)

