

Semināru cikls «Ģimene kā emocionālās stabilitātes resurss pandēmijas laikā»

Vecāku izdegšanas sindroms un ar to saistītās emocionālās izjūtas

Jelgava, 15-03-2021



Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

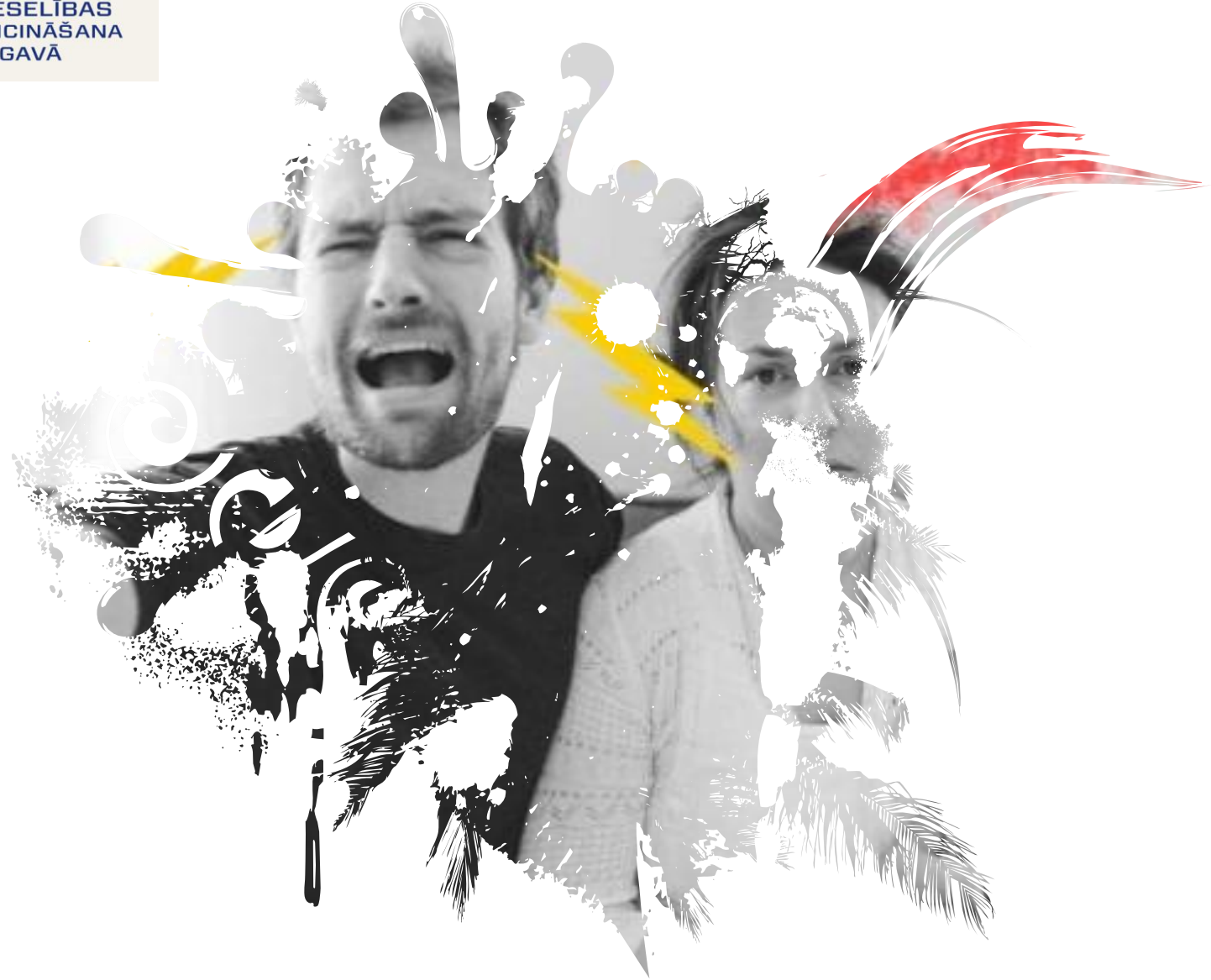
Inese Lapsiņa
sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite

Semināra saturs

- » Izdegšanas sindroms – vai vecāki to piedzīvo
- » Izdegšanas sindroma pazīmes
- » Apstākļi, kas pastiprina izdegšanas sindromu
- » Atvaseļošanās piedzīvojot izdegšanu
- » Preventīvi pasākumi, kas samazina izdegšanas risku

Projekts “Veselības veicināšana Jelgavā”

Nr. [9.2.4.2/16/l/085](#)



Vai vecāki piedzīvo izdegšanu?

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)



Profesionālās izdegšanas sindroms

- » Profesionālā izdegšana ir fiziska, emocionālā un garīga izsīkuma stāvoklis, ko izraisa pārmērīgs un ilgstošs stress.
- » Šajā gadsimtā profesionālās izdegšanas sindroms ir viena no vadošajām psihiskās veselības problēmām, kas skar dažādās profesionālās sfērās strādājošos. (Vander et all, 2016; Toker et all, 2012).

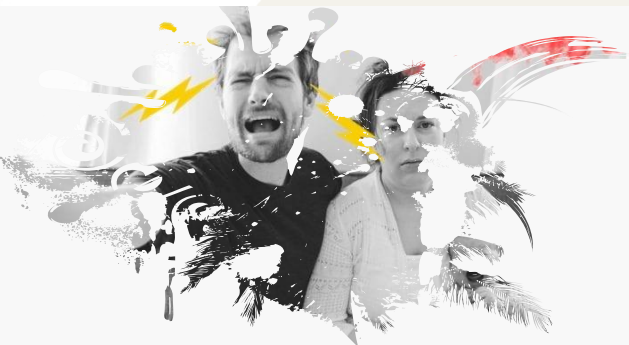
Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)



Izdegšanas sindroma pazīmes

- » **Fizisks izsīkums** – hronisks nogurums un bezspēks, bieža slimošana, traucēts miegs, svara izmaiņas, psihosomatiski traucējumi
- » **Emocionāls izsīkums** – nomāktība, prasīgums pret sevi un neapmierinātība, garlaicība un tukšuma izjūta, anhedonija, aizvainojamība, vilšanās, nervozitāte un uzbudināmība, cinisms un sarkasms
- » **Depersonalizācija** – negatīva attieksme pret sevi un citiem, izvairīšanās no saskarsmes un komunikācijas, norobežošanās, cinisms pret citiem, riebums iet uz darbu vai pildīt ierastās mājas darbības, agresīva vai depresīva reaģēšana uz stresu
- » **Samazināti profesionālie sasniegumi** – motivācijas un gribas piepūles trūkums neticība sev, izvairīšanās no papildus pienākumiem/uzdevumiem, izvairīšanās no sarežģītākām darbībām/manipulācijām.



Izdegšanas sindroms vecākiem

- Aizkaitināmība
- Neapmierinātība ar sevi un citiem
- Bezpalīdzības izjūta
- Bezcerība
- Vientulības izjūta

- Nespēks ikdienas darbiem
- Nogurums
- Traucēts miegs
- Ēstgribas izmaiņas

Emocionāls
izsīkums

Fizisks
izsīkums

Deperso-
nalizācija

Kompeten-
ces izjūtas
zudums

- Apkārtējie šķiet neizprotoši, neiejūtīgi
- Riebums pret savu darbu
- Nepatika pret bērnu mācībām un izglītības iestādi
- Nepatika pret valdību un rīkojumiem – negativisms

- Apšaubas savas prasmes un zināšanas bērnu aprūpē
- Nespēja risināt ikdienas problēmas un grūtības
- Savas un bērnu, savas un partnera attiecības saskata kā grūtas

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

Uzvedības izpausmes pievecāku izdegšanas





Izdegšanas sindrroma sekas

- » Konflikta pastiprināšanās mājās un/vai darbā
- » Situāciju «izmainīta» uztvere – pārāk katastrofiski, negatīvi
- » Zemākas koncentrēšanās un uzmanības fokusēšanas spējas
- » Trauksmes traucējumu attīstības risks
- » Pazemināta motivācija rūpēties par sevi, savām vajadzībām
- » Apātija, vienaldzība par sevi un ģimeni
- » Pasliktinās vispārējais veselības stāvoklis
- » Augsts alkohola un citu atkarību izraisošu vielu lietošanas risks
- » Depresija, pašnāvības risks

Apstākļi, kuri
pastiprina
izdegšanas
iespējamību



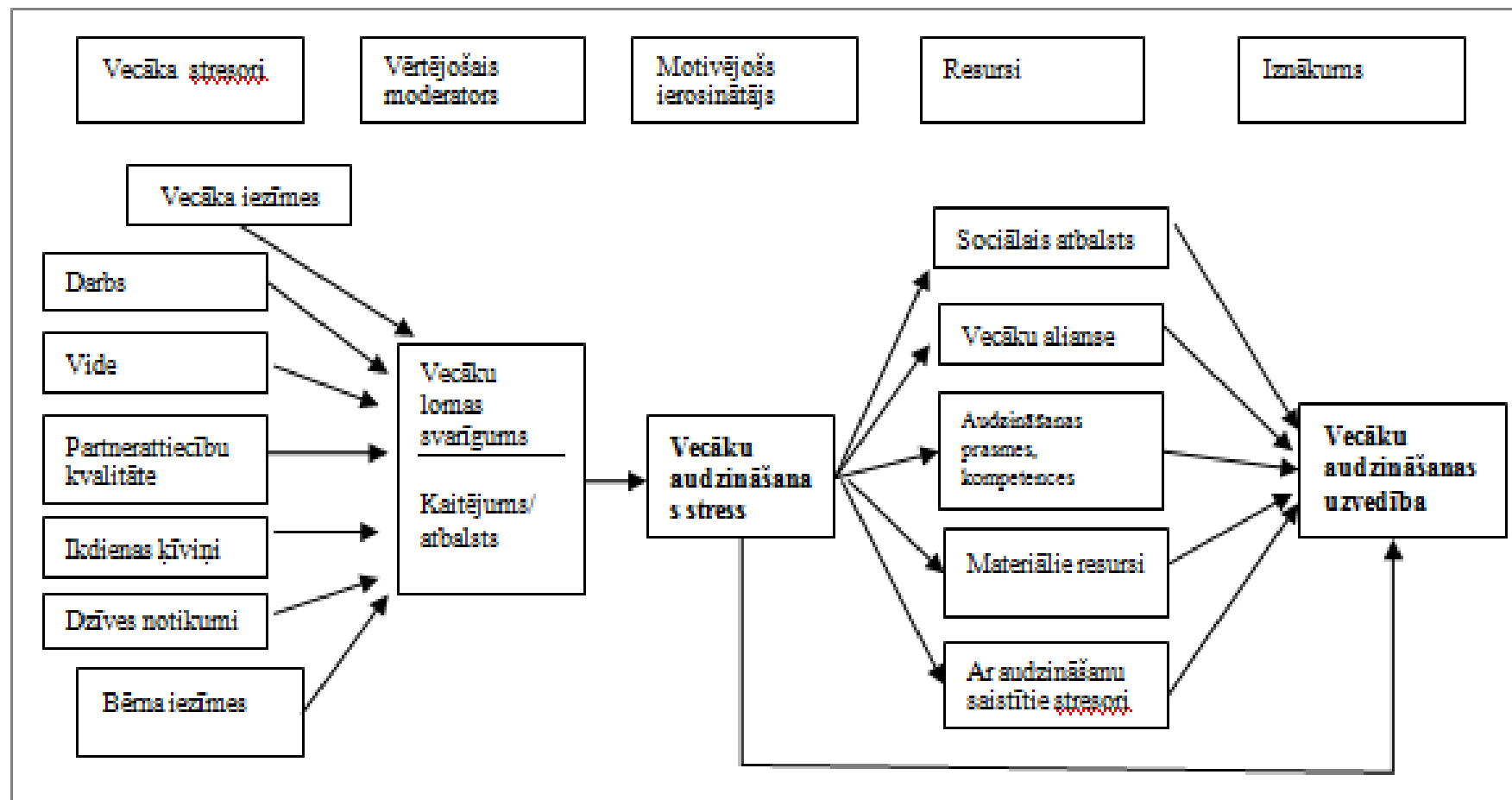


Ārējie apstākļi

- » Ar COVID-19 saistīties stresori - ilgstoša mobilitāte, bailes inficēties, neparedzamība un biežas izmaiņas
- » Liela slodze darbā un laika trūkums
- » Vairākas darba vietas vai darbs maiņās
- » Bezdarbs vai dīkstāve
- » Dažādu lomu sajaukums – vecāki, darbinieki, skolotāji
- » Sociālā atbalsta trūkums
- » Pārāk daudz negatīvas infomācijas pieejamība
- » Novērtējuma un pozitīva pastiprinājuma trūkums



Ar audzināšanu saistīts stress



Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā" Teorētiskās nostādnes vecāku ar audzināšanu saistītajam stresam pēc Abidin, 1992
 Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)



Personības iezīmes

- » Tiektsme pārmērīgi kontrolēt
- » Darbaholisms
- » Trauksmainība un perfekcionisms
- » Bailes no kritikas/aizrādījuma
- » Tendence izdabāt citiem
- » Bezspēcības un nekompetenes izjūta
- » Uzmanības trūkums
- » Tiektsme pēc ārēja novērtējuma/ atzinības, iekšēja sacensība
- » Nespēja noturēt robežas starppersonu attiecībās
- » Pesimisms/ tiektsme katastrofizēt

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)



Atveseļošanās piedzīvojot izdegšanu

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"
Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

Atkopšanās piedzīvojot izdegšanu



Prioritēt
uzdevumus

8:30 - 9:00 Llegada y centros	11:30 - 12:00 Almuerzo
9:00 - 9:30 Actividad fuera del aula (o comensal)	12:30 - 1:30 Tiempo de descanso
9:30 - 10:00 Grupos pequeños (incluye refrigerios)	1:30 - 2:00 Actividades en silencio
10:00 - 11:00 Centros	2:00 - 2:15 Tiempo libre del refrigerio

Dienas režīms



Miegš



Komunicēšana



Fiziskās aktivitātes



Pienākumu sadale



Savu robežu un
iespēju apzināšanās



Stresa
menedžments



Psiholoģiska
palīdzība



Medicīniska
palīdzība

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/1/085](#)

Aktivitātes

Fiziskas aktivitētes telpās



Kopīga ēst
gatvošana



Mājas
uzkopšana



Vingrošana,
joga, treniņi



Kustību spēles
telpās



Lietu
pārkārtošana



Dejošana

Fiziskas aktivitātes ārā



Velobraukšana



Pastaigas



Slēpņošana



Treniņi



Peldēšana



Dārza darbi



Apkārtnes
uzlabošana



Skriešana

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

Preventīvi pasākumi izdegšanas riska mazināšanai

Atbalsts



- Lūgt palīdzību
- Pieņemt palīdzību
- Dalīties ar tuviekiem vai draugiem
- Rakstīt jautājumus on-line atbalstam
- Nebaidīties runāt par grūtībām

Bāzes rūpes par sevi



- Miegš
- Ēdienreizes
- Dienas ritms
- Aktivitātes
- Pauzes darba laikā vai dienas uzdevumos
- atrodi laiku sev, savam «restartam»

Samazināt darba slodzi



- Iespēju robežās samazināt darbu darba vietā
- Mācēt pateikt «Nē»
- Samazināt sabiedriskā labuma darbus
- Netiekties pēc ideālās kārtības mājās
- Ieviesiet noteikumus

Attiecības ģimenē



- Veltiet laiku kopīgām aktivitātēm
- Atrodiet brīdi sarunām
- Iesaistieties spēlē
- Runājiet par labu un arī par grūtībām
- Ieviesiet noteikumus un robežas

Emociju regulācija



- Stresa menedžments
- Regulēt dusmas un aizkaitinājumu
- Dot laiku sev un atpūtai
- relaksācija
- Apzinātības prakse
- Aktīvā dusmu, stresa un spriedzes izlāde

Problēmu risināšana



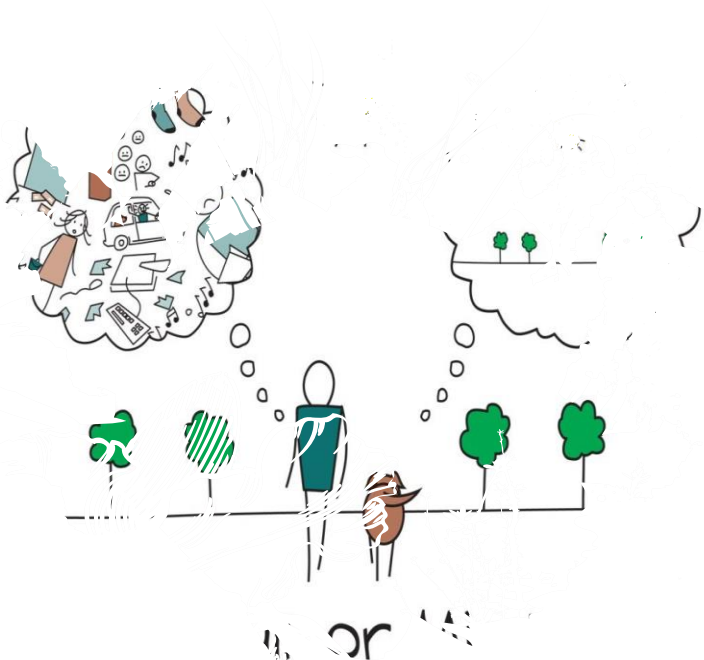
- Par grūtībām ruāt nevis klusēt vai izvairīties
- Apgūt un ieviest problēmu risināšanas soļus
- Izreaģē emocijas pirms risini
- Diskutē

Stiprināt pašvērtējumu



- ievēro neitrālas vai labas lietas
- uzslavē sevi
- uzslavē citus
- atgādinini sev, ka esi pietiekami LABS
- Rīta afirmācijas
- Vakarā reflektē par aizgājušās dienas 3 paldies
- Negatīvās domas un pāskritisku noliec kaut kur ārpus – aiz durvīm

Daži apzinātības prakses vingrinājumi



Būt apzinātam nozīmē būt šeit un tagad uz brīdi.

- » Maņas: nosauc pie sevis 6 lietas, ko redzi; pieskaries 5 lietām, nosauc pie sevis 4 ķermeņa/ādas sajūtas; nosauc pie sevis 3 skaņas; nosauc pie sevis 2 smaržas; piefiksē vienu emociju, ko jūti šajā brīdī.
- » Domu vilciens – ļaušana domām būt un nepieķerties tām.
- » Objekta vērošana pietuvinājumā
- » Tējas, kafijas apzināta dzeršana
- » Apzināta ēšana

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

Nr. [9.2.4.2/16/l/085](#)



Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"

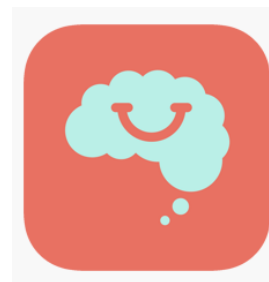
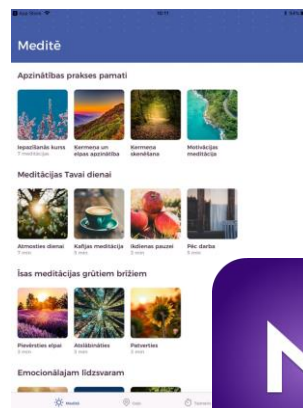
Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

Daži aktīvās izlādes vingrinājumi

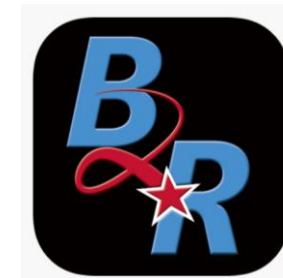
- » Sazemēšanās (grounding)
- » Sapurini ķermeni
- » Dejošana
- » Bumbas mešana, ķeršana, atsišana pret sienu, zemi
- » Fiziski vingrinājumi – pietupieni, piepumpēšanās, vēdera prese, lecamaukla, batuts
- » Apzināta skriešana
- » Pastaiga ar uzdevumu

Meditācija, relaksācija

- » Kalna meditācija
- » Drošā vieta
- » Labestīgais cilvēks
- » Progresīvā muskuļu relaksācija




The Mindfulness App



Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"
Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

<https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4588479>

Paldies

 Inese Lapsiņa

 22303250

 lapsa.inese@gmail.com

Projekts "Veselības veicināšana Jelgavā"
Nr. [9.2.4.2/16/I/085](#)

