

1. PIELIKUMS

KRĪZES SITUĀCIJU IDENTIFICĒŠANAS UN KRĪZES INTERVENCES METOŽU PRAKTISKĀS DARBA LAPAS

**KRĪZES INTERVENCE SOCIĀLAJĀ DARBĀ UN
PSIHOSOCIĀLĀ KONSULTĒŠANA KRĪZĒ**

2023. gads



Labklājības ministrija

PROJEKTU UN KVALITĀTES VADĪBA



PALĪGS SOCIĀLAJAM DARBINIEKAM KRĪZES INTERVENCĒ

1. AKŪTA STRESA REAKCIJA

Akūta stresa reakcija ir cilvēka normāla reakcija uz kādu ārkārtas notikumu. Starptautiskajā statistiskajā slimību un veselības problēmu klasifikācijā (SSK, saīsinājums angļu val. – *ICD*)¹ akūta stresa reakcija (SSK-10 kods F43.0, SSK-11 kods QE84) tiek raksturota kā īslaicīga un pārejoša emocionālu, somatisku, kognitīvu vai uzvedības simptomu rašanās kāda notikuma vai situācijas rezultātā, kam ir bijis izteikti bīstams vai pat šausminošs raksturs. Akūta stresa reakciju var izraisīt ārkārtīgi smaga traumatiska pieredze, kas saistīta ar nopietniem draudiem indivīda vai viņam tuva cilvēka drošībai vai fiziskai pastāvēšanai (piemēram, dabas katastrofa, nelaimes gadījums, kautiņš, noziedzīgs uzbrukums, izvarošana), vai neparasti pēkšņas un apdraudošas izmaiņas indivīda sociālajā stāvoklī un/ vai tiklojumā, piemēram, milzīgi zaudējumi vai mājas ugunsgrēks. Šo traucējumu rašanās risks palielinās, ja pastāv papildu ietekmējoši faktori, piemēram, fiziskais nespēks, psiholoģiskais izsīkums, cilvēka vecums.

Akūta stresa reakciju rašanos un to smagumu ietekmē un pastiprina individuālā ievainojamība un rīcībspēja, un to apliecina fakts, ka ne visiem cilvēkiem, kas pakļauti ārkārtīgam stresam, rodas traucējumi.

Akūta stresa reakcija tiek uzskatīta par normālu, un lielākoties tā sāk mazināties dažu dienu laikā pēc notikuma. Tātad akūta stresa reakcija parasti **ilgst no dažām stundām līdz dažām dienām**.

Akūta stresa reakcijas simptomi katram cilvēkam var izpausties dažādi un pat pretēji, piemēram, viens cilvēks var kļūt hiperaktīvs, bet cits, gluži otrādi, kļūst pasīvs un vēlas izolēties, tādēļ jāņem vērā vairākas pazīmes un tās jāaplūko kopumā.

AKŪTA STRESA REAKCIJAS PAZĪMES

- ▶ Cilvēks ir piedzīvojis ārkārtas vai traumatisku notikumu (tikko, pirms dažām stundām vai dienu iepriekš).
- ▶ Cilvēks izskatās apjucis.
- ▶ Cilvēks rīkojas, izturas izteikti haotiski.
- ▶ Cilvēkam ir grūtības uztvert, saprast, atcerēties sniegto informāciju, jo ir raksturīga uztveres lauka samazināšanās un uzmanības sašaurināšanās.
- ▶ Cilvēkam ir novērojamas grūtības reaģēt uz apkārt notiekošo, būt komunikācijā, parūpēties par savu vai citu drošību un citas pazīmes, jo viņam ir samazināta spēja uztvert apkārtējos kairinātājus, piemēram, smaržu, garšu, siltumu, aukstumu, lietu svaru, citu cilvēku vajadzības, reakcijas.
- ▶ Cilvēkam ir grūti saprast, kur viņš atrodas, kāds šobrīd ir laiks, jo viņš izjūt dezorientāciju.
- ▶ Cilvēkam ir tādi īslaicīgi fiziskie simptomi kā, piemēram, svīšana, drebuļi, “sirdsklauves”, ādas apsārtums vai bālums.

¹ Izmantoti vairāki SSK avoti dažādās papildinātās versijās: 1) Slimību profilakses un kontroles centrs. *Aktuālā starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija*, 10. redakcija. Pieejams: <https://ssk10.spkc.gov.lv/> 2) Pasaules Veselības organizācija. *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. (1992) – Geneva: World Health Organisation, 362 p.; *International Classification of Diseases, 11th revision. The Global Standard for diagnostic health information*, version 2023/01. WHO ICD-11 (who.int)

- ▶ Cilvēks pauž viena veida vai, gluži otrādi, ļoti plašu, sajauktu emociju spektru, piemēram, skumjas, trauksmi, bailes, dusmas, izmisumu, neticību un šaubas. Jebkura emocionālā reakcija krīzes situācijā ir normāla, piemēram, dažkārt akūta stresa reakcijā cilvēks var arī neapvaldāmi smieties. Apjukums, trauksme un bailes ir vienas no pamata emocijām, kuras cilvēks jūt pēc ārkārtas notikuma.
- ▶ Krīzes situācijā cilvēks var arī reaģēt it kā bez emocijām, it kā nekas nebūtu noticis, vai arī pārspīlēti racionāli, jo tā var izpausties disociācija.
- ▶ Cilvēks izrāda paaugstinātu uzbudinājumu un hiperaktivitāti.
- ▶ Cilvēks izrāda nespēju rīkoties vai pat stuporu.
- ▶ Cilvēks vēlas norobežoties, izolēties.

KAS PAPILDUS JĀŅEM VĒRĀ, NOVĒROJOT AKŪTA STRESA STĀVOKLI

Lai varētu noteikt akūta stresa reakciju, ir jākonstatē cieša un nepārprotama saistība starp ārkārtīgi spēcīga stresa izraisīto ietekmi un simptomu parādīšanos. Tas nozīmē, ka akūta stresa reakcija vienmēr ir saistīta ar kādu konkrētu notikumu, kas to ir izraisījis. Parasti akūta stresa reakcijas simptomi parādās dažu minūšu laikā vai pat uzreiz. Turklāt simptomi:

- a) uzrāda jauktu un parasti mainīgu ainu; papildus sākotnējam „apjukuma” stāvoklim var novērot arī depresiju, trauksmi, dusmas, izmisumu, hiperaktivitāti un atsvešināšanos, bet neviens no simptomiem nav ilgstoši dominējošs;
- b) ātri izzūd (maksimāli dažu stundu laikā) tajos gadījumos, kad ir iespējama izkļūšana no stresa vides; gadījumos, kad stress turpinās vai to nav iespējams novērst, simptomi parasti sāk mazināties pēc 24–48 stundām, un parasti aptuveni pēc trīs dienām tie ir minimāli.

2. ADAPTĀCIJAS TRAUCĒJUMI

Adaptācijas traucējumi ir viens no traucējumu veidiem, kas rodas pēc krīzes situācijām, ārkārtas un traumatiskiem notikumiem. Starptautiskajā statistiskajā slimību un veselības problēmu klasifikācijā (SSK, saīsinājums angļu val. – ICD)² izšķir šādus ar stresa notikumiem saistītus traucējumu veidus:

- posttraumatiskā stresa traucējumi (*Post-Traumatic Stress Disorder*, ICD-11 kods 6B40);
- kompleksi posttraumatiskā stresa traucējumi (*Complex Post-Traumatic Stress Disorder*, ICD-11 kods 6B41);
- ilgstoši bēdu traucējumi (*Prolonged Grief Disorder*, ICD-11 kods 6B42);
- adaptācijas traucējumi (*Adjustment Disorder*, ICD-11 kods 6B43);
- reaktīvie piesaistes traucējumi (*Reactive Attachment Disorder*, ICD-11 kods 6B44);
- neaizturētas sociālās iesaistīšanās traucējumi (*Disinhibited Social Engagement Disorder*, ICD-11 kods 6B45);
- citi noteikti traucējumi, kas īpaši saistīti ar stresu (ICD-11 kods 6B4Y).

Sociālajiem darbiniekiem būtu svarīgi papildus iepazīties ar visiem šiem traucējumu veidiem, taču vispārīgajā sociālā darba praksē krīzes intervencē īpaši nozīmīgi ir izprast un atpazīt cilvēka adaptācijas traucējumus.

Adaptācijas traucējumi ir tāda psihoemocionāla un uzvedības reakcija uz kādu identificējamu psihosociālu stresa faktoru vai vairākiem stresa faktoriem vienlaikus (piemēram, šķiršanās, slimība vai invaliditāte, sociālekonomiskās problēmas, konflikti mājās vai darbā), kurai ir raksturīgas grūtības pielāgoties un atgūt pirmskrīzes stāvokli. Adaptācijas traucējumi parasti parādās aptuveni mēneša laikā pēc stresu izraisošā notikuma, bet atsevišķās situācijās var izpausties arī vēlāk (aptuveni trīs mēnešu laikā). Akūti un intensīvi saspringti dzīves notikumi (piemēram, pēkšņs darba zaudējums) parasti izraisa attiecīgi strauju simptomu parādīšanos, kas parasti ilgst īsāku laiku, turpretim noturīgāki saspringti dzīves notikumi (piemēram, vardarbība ģimenē) parasti izraisa aizkavētu simptomu parādīšanos un ilgāku norisi. Līdz ar to adaptācijas traucējumu intensitāte un ilgums var būt atšķirīgs.

ADAPTĀCIJAS TRAUCĒJUMU PAZĪMES

- ▶ Cilvēka tuvākajā pagātnē (daži mēneši) bijis ārkārtas, krīzes notikums, augsta distresa notikums (piemēram, šķiršanās, tuvinieka nāve, uzbrukums, ārkārtas situācija).
- ▶ Cilvēkam ir pastāvīga trauksme un bažas par piedzīvoto krīzi izraisošo notikumu jeb stresoru vai tā sekām.
- ▶ Tostarp novērojamas pārmērīgas bažas, atkārtotas, pat uzmācīgas un satraucošas domas par stresa izraisītāju vai par notikušo situāciju vai pastāvīga domāšana par tā sekām.
- ▶ Grūtības un nespēja pielāgoties jaunai situācijai, izraisot ievērojamus personības traucējumus un problēmas ģimenē.
- ▶ Tiek negatīvi ietekmēta ikdienas sociālā funkcionēšana – sociālā, izglītības, profesionālā vai citas svarīgas dzīves jomas. Ja ikdienas darbība tiek uzturēta, tad tā notiek tikai ar ievērojamu papildu piepūli.
- ▶ Var pasliktināties miega kvalitāte, grūtības aizmigt, trausls miegs, sapņos var redzēt traumatiskās situācijas atkārtēšanos vai modifikācijas.
- ▶ Cilvēks izteikti reaģē uz līdzīgām situācijām sociālajā vidē.

² Izmantoti vairāki SSK avoti dažādās papildinātās versijās: 1) Slimību profilakses un kontroles centrs. *Aktuālā starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija*, 10. redakcija. Pieejams: <https://ssk10.spkc.gov.lv/> 2) Pasaules Veselības organizācija. *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. (1992) – Geneva: World Health Organisation, 362 p.; *International Classification of Diseases, 11th revision. The Global Standard for diagnostic health information*, version 2023/01. WHO ICD-11 (who.int)

- ▶ Simptomi nav labāk izskaidrojami ar citiem garīgajiem vai psihiskajiem traucējumiem (piemēram, garastāvokļa traucējumiem, citiem traucējumiem, kas īpaši saistīti ar stresu) un parasti izzūd sešu mēnešu laikā, ja vien stresa izraisītājs nepāriet ilgāku laiku.
- ▶ Var novērot depresijas vai trauksmes simptomus, kā arī pastiprinātu medikamentu, tabakas, alkohola vai citu vielu lietošanu.
- ▶ Var novērot uzvedības traucējumus, it īpaši pusaudžiem.

Adaptācijas traucējumu simptomi var pasliktināties, nonākot situācijās, kas atgādina distresa izraisītāju vai krīzes notikumu. Tādēļ vēlams izvairīties no stimuliem, domām, jūtām vai diskusijām, kas saistītas ar stresa izraisītāju (-iem), lai novērstu satraukumu vai ciešanas. Adaptācijas traucējumu simptomi parasti pakāpeniski samazinās, kad stresa izraisītājs tiek samazināts, kā arī, ja tiek sniegts pietiekams atbalsts un cilvēks izstrādā jaunus adaptēšanās mehānismus.

Bērniem adaptācijas traucējumiem raksturīgie simptomi, kas saistīti ar nodarbošanos ap stresoru vai tā sekām, kā arī pastāvīga, uzmācīga domāšana par stresoru bieži vien nav tik tieši izteikta, bet drīzāk izpaužas kā somatiski simptomi (piemēram, sāpes vēderā vai galvassāpes). Bērniem var būt izteiktākas uzvedības izmaiņas, piemēram, tā kļūst traucējoša, opozicionāra vai hiperaktīva. Var būt dusmu lēkmes, paaugstināta aizkaitināmība, kā arī var pavājināties koncentrēšanās spējas. Var būt novērojama vēlme izolēties, vai, gluži otrādi, palielinās bailes būt pamestam, kļūst izteiktāka vajadzība pēc pieaugušā klātbūtnes. Adaptācijas traucējumu izpausmes kā reakcija uz krīzes situāciju bērniem var būt arī regresija, slapināšana gultā un miega traucējumi. **Pusaudžiem** adaptācijas traucējumu uzvedības izpausmes var ietvert arī vielu lietošanu vai riska uzņemšanos.

Vecāka gadagājuma cilvēku vidū bažas par fizisko veselību ir izplatīta augsta stresa pazīme. Gados vecāki pieaugušie, kuri cieš no adaptēšanās traucējumiem pēc distresa un krīzes situācijas, mēdz paust lielāku satraukumu par savu veselību, stāstīt par demoralizācijas un bezjēdzīguma sajūtu, kā arī var izrādīt psiholoģisko simptomu somatizāciju.

Adaptācijas traucējumu izpausmēs un turpmākas atbalsta sistēmas veidošanai ir svarīgi ņemt vērā arī cilvēka kultūras atšķirības, īpaši darbā ar bēgļiem, kuriem ierastā formālā un neformālā atbalsta sistēma ir izjaukta.

3. KLIENTU MĒRĶGRUPAS PAZĪMES KRĪZES INTERVENCES VEIKŠANAI

Pārbaudi sevi!

1. Vai pastāv objektīvie apstākļi realitātē, kas raksturojami kā ārkārtas vai krīzes situācija:

▶ uzbrukums,

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

2. Vai ir novērojama cilvēka subjektīvā reakcija uz krīzes situāciju, kas ietver:

▶ akūta stresa reakcijas

▶ adaptācijas traucējumus

4. UZDEVUMS – PERSONĪBAS FAKTORU APZINĀŠANĀS

Pārbaudi sevi!

Nozīmīgi personības faktori, kas noder sociālajam darbiniekam darbā ar klientu

- ▶ Esmu atvērts/a savu jūtu un pārdzīvojumu uztverei un pieņemšanai.
- ▶ Protu sevi apzināties, man ir prasme reflektēt.
- ▶ Zinu savas vērtības un pārlicības.
- ▶ Cienu citu vērtības un pārlicības.
- ▶ Protu veidot tuvas emocionālas attiecības.
- ▶ Atļauju sev būt patiesam.
- ▶ Protu uzņemties atbildību par savu rīcību.
- ▶ Spēju reāli izvērtēt savas gaidas.
- ▶ Man ir laba humora izjūta.
- ▶ Man ir attīstīta intuīcija.
- ▶ Man ir tolerance pret nenoteiktību.

Kritiski novērtē savas personības iezīmes!

5. KOMPETENČU ATTĪSTĪBA

	Profesionālā kompetence	Sociālā kompetence	Personiskā kompetence	Citas kompetences
Ko saka kolēģi?				
Ko saka klienti?				
Ko saka vadītājs?				
Ko saku es?				
Ko saka mans ķermenis?				

6. PĀRFORMULĒ ŠĀDU UZVEDĪBU

Pamēģini izprast un pārformulēt dažādu uzvedību!

Uzvedība	Pārformulējums
Runāt klusi, neskaidri	
Bailes	
Izvairīties no konfliktiem, harmonija	
Vienpatis, vientulība	
Prezentēt sevi mobinga upura lomā	
Pastāvīgi sūdzēties	
Bieži vainot citus	
Nemierīgi grozīties krēslā	
Nepārtraukti šūpot kājas	
Skaļa balss	
Drūms skatiens	
Pastāvīgi strīdi	
Pasmieties par visu	
Noniecinoši runāt par vīriešiem/sievietēm	
.....	

7. DZĪVES LABSAJŪTU VAR NOTEIKT AR HADSONA APTAUJAS PALĪDZĪBU

Šī aptauja palīdz novērtēt pašreizējo veiksmi dzīvē, labsajūtu un apmierinātību ar dzīvi. (Ozoliņa-Nucho, Vidnere, 2004).

Izlasi katru apgalvojumu un padomā par to, tad atbilde atbilstoši savām sajūtām.

- Ja apgalvojumā izteiktais novērojams **ļoti reti** – atzīmē skaitli „1”
- Ja apgalvojumā izteiktais novērojams **reti** – atzīmē skaitli „2”
- Ja apgalvojumā izteiktais novērojams **dažreiz** – atzīmē skaitli „3”
- Ja apgalvojumā izteiktais novērojams **bieži** – atzīmē skaitli „4”
- Ja apgalvojumā izteiktais novērojams **vienmēr** – atzīmē skaitli „5”

N.p.k.	Jautājums
1.	Nejūtu, ka varu pats veidot savu dzīvi, kaut ko tajā mainīt
2.	Man ir skumji
3.	Mani urda nemiers
4.	Es raudu katra nieka dēļ
5.	Es viegli varu atslābināties
6.	Man ir grūti uzsākt darbus, kas ir jāpadara
7.	Mani moka bezmiegs
8.	Man ir kāds, kurš palīdzēs, kad ir grūti
9.	Nākotne man šķiet gaiša, laba
10.	Jūtos noskumis/-usi
11.	Domāju, ka mana dzīve ir nozīmīga
12.	Jūtu, ka tieku novērtēts/-a
13.	Man patīk darboties, būt aktīvam/-ai
14.	Domāju, ka citiem būtu labāk, ja manis nebūtu
15.	Man patīk būt kopā ar citiem cilvēkiem
16.	Man ir viegli pieņemt lēmumus
17.	Esmu nomākts/-a
18.	Esmu viegli sarūgtināms/-a
19.	Es ātri uztraucos
20.	Nedomāju, ka esmu pelnījis/-usi labāku dzīvi
21.	Man ir bagātīga dzīve
22.	Domāju, ka esmu nozīmīgs/-a citiem
23.	Man sagādā prieku daudzas lietas
24.	Es katru dienu uzsāku ar labu sajūtu
25.	Man šķiet, ka mana dzīve ir bezcerīga

Aptaujas rezultātu vērtējums

Tā kā daži apgalvojumi ir izteikti tieši, bet daži nolieguma formā, tad izvēlētos skaitļus nevar vienkārši saskaitīt. Tieši izteikto apgalvojumu atbildes ir jāpārveido:

- atbildes uz apgalvojumiem 5.; 8.; 9; 11.; 12; 13.; 15.; 16.; 21.; 22.; 23. un 24. vērtējamās apgriezt: - „5” kā „1”; „4” kā „2”; „3” kā „3”; „2” kā „4”; „1” kā „5”;
- visas atbildes pēc pārveidošanas saskaiti.

Rezultātu novērtējums

Ja iegūto punktu summa ir mazāka par 30 – ar savu dzīvi esi gluži apmierināts/-a.

Jo vairāk punktu summa pārsniedz 30 – jo mazāk esi apmierināts/-a ar dzīvi, valda spriedze. Nepieciešami spriedzes pārvarēšanas vingrinājumi.