

Projekts „Psihosociālā atbalsta un palīdzības sniegšana Daugavpils un Daugavpils novada skolotājiem, sociālajiem darbiniekiem un ģimenēm ar bērniem”
(līguma Nr. 2012.EEZ/PP/1/MIC/098/016).

Projekta mērķis - sniegt psiholoģisku palīdzību ģimenēm, skolotājiem un sociālajiem darbiniekiem dzīves kvalitātes uzlabošanā, sekmēt sociālās atstumtības riskam pakļauto personu iekļaušanos sabiedriskajā dzīvē.

Projekts tika realizēts Daugavpilī un bija orientēts uz **Daugavpils un Daugavpils novada iedzīvotājiem, sociālās atstumtības riskam pakļautām ģimenēm, ģimenēm ar bērniem, skolotājiem un sociālajiem darbiniekiem.**

Projekta laikā tika organizēti:

- semināri – treniņi “Emocionālā izdegšanas sindroma profilakse” skolotājiem un sociālajiem darbiniekiem, kuri saņēma praktiskus padomus, kā, strādājot saspringtā gaisotnē, izvairīties no stresa un dzīvot harmonijā;
- praktiskie semināri “Tava dzīve - tavās rokās!” vecākiem, kuru laikā viņi ieguva psiholoģisko stabilitāti, kas ir pamats veiksmīgai integrācijai sabiedrībā un labvēlīgām attiecībām ģimenē;
- individuālās konsultācijas visiem iesaistītajiem dalībniekiem;
- izbraukuma seminārs “Veselīgs dzīvesveids kā dzīves stils” u.c. aktivitātes.

Izmantojot psiholoģiskus paņēmienus un pašpalīdzības tehnikas, **192 cilvēki** saņēma praktiskus ieteikumus, kā pārvarēt grūtības un saskatīt sevī potenciālu, un iegūt spēku uzlabot dzīves kvalitāti kopumā.

Ar projekta dalībniekiem strādāja psiholoģes **Olga Petkeviča, Linda Vingre un Ludmila Dijokiene.**

Projektu īstenoja biedrība „Psiholoģisko konsultāciju centrs „INTENCE”” sadarbībā ar Daugavpils pilsētas domes Vispārējās un profesionālās izglītības pārvaldi un Daugavpils pilsētas domes Sociālo lietu pārvaldi.

Finansējuma avots: Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta 2009.-2014. gada perioda programmas „NVO fonds” apakšprogramma „NVO projektu programma”. Projektu finansiāli atbalstīja Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.

Projekta budžets: projekta kopējās izmaksas sastādīja EUR 20 140,89 (LVL 14 155,10), t.sk., publiskais finansējums 89,63% - EUR 18 051,39 (LVL 12 686,59), biedrības līdzfinansējums 10,37% - EUR 2 089,50 (LVL 1 468,51).

Psiholoģisko konsultāciju centrs «INTENCE» pastāv, lai būtu līdzās cilvēkiem, kuriem nav viegli šajā sarežģītajā straujo pārmaiņu pasaulē, kuri vēlas saprast sevi, tikt skaidrībā ar savas dzīves dilemmām un grūtībām, iegūt iekšējo veselumu un līdzsvaru, uzlabot attiecības ar tuviniekiem un pasauli.

Mūsu darbības virzieni:

- eksistenciālā terapija
- mākslas terapija
- ģimenes terapija
- darbs ar bērniem un pusaudžiem
- psiholoģiskā konsultēšana
- imidža konsultēšana
- organizāciju psiholoģija

Mūsu pakalpojumi:

- individuālās konsultācijas
- ģimenes/pāra konsultācijas
- psihoterapija
- grupu terapija
- atbalsta grupas
- semināri
- kursi
- treniņi
- supervīzijas speciālistiem
- konsultācijas internetā

Problēmas un grūtības, ar kurām mēs palīdzam tik galā: attiecības, ģimene, bērni, seksuālās attiecības, veselība, atkarības, krīzes un traumas, depresija, bailes un fobijas, neirozes, stress, jūtas un emocijas, bizness un partnerattiecības.

Tālr.: 27042690, 29607000

E-pasts: info@intence.lv

Adrese: Saules iela 49, 2.stāvs, Daugavpils, LV-5403, Latvija

www.intence.lv

Veselīgs dzīvesveids ir viens no svarīgākajiem nosacījumiem sabiedrības attīstībā. Un katrs vienmēr var sākt ar sevi un tieši tagad.

Mēs iemācījamies turēt savu dzīvi savās rokās - un tagad vēlamies padalīties ar jums!



Veselīgs dzīvesveids kā dzīves stils

Ieskatīsimies tiem, kuri vēlas veselīgu, laimīgu un harmonisku dzīvi. Projekta dalībnieku ieteikumi un atsauksmes



Atsevišķa cilvēka **veselīgs dzīvesveids** tiek uzskatīts par neatņemamu visas sabiedrības dzīves sastāvdaļu. Lai notiktu mūsu sabiedrības attīstība un sociālās vides uzlabošanās, katram cilvēkam ir nepieciešams rūpēties par savu fizisko un psihisko veselību.

Tava dzīve ir tavās rokās!

Starptautiska ārstu, dietologu un psihologu grupa izstrādāja 10 ieteikumus, kas veido veselīga dzīvesveida pamatu. Ievērojot tos, var pagarināt savas dzīves ilgumu un padarīt dzīvi pilnvērtīgāku, apmierinātības piepildītu un izdevušos.

1.padoms: Trenējām galvas smadzenes. Aktīvas sistemātiskas galvas smadzeņu darbības rezultātā palēninās garīgo spēju degradācijas process, kas nāk ar vecumu; aktivizējas sirdsdarbība, asinsrites sistēma un vielmaiņu process. Tāpēc ar lielāko prieku risinām krustvārdu mīklas, mācāmies valodas, veicam matemātiskās darbības prātā, komunikējam, lasām utt. Prātojam par sevi un savu dzīvi.

2.padoms: Darbs – svarīgs veselīga dzīvesveida elements. Atrodiet sev piemērotu darbu, kurš jums radīs prieku. Tas palīdzēs jums pašrealizēties un padarīt jūsu dzīvi piesātinātu un pārdomātu. Mīliet un vērtējiet to darbu, ar kuru nodarbojaties pašreiz.

3.padoms: Neēdiet pārāk daudz. Iepriekšējo ierasto 2,500 kaloriju vietā lietojiet 1,500. Tas veicina šūnu aktivitātes uzturēšanu, to atslodzi. Veselīgs uzturs – tas ir sabalansēts skaits olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, tas ietver sevī visas iespējamās putras, augļus, dārzeņus, zivis un jūras veltes, kvalitatīvu gaļu. Un daudz ūdens!

4.padoms: Ēdienkartei jābūt atbilstošai vecumam. Aknas un rieksti palīdzēs 30-gadīgām sievietēm aizkavēt pirmo grumbiņu parādīšanos. Nierēs un sierā esošais selēns ir noderīgs vīriešiem pēc 40 gadiem, tas veicina stresa samazināšanu. Pēc 50 gadiem nepieciešams magnijs, kurš sargā sirdi, un kauliem kalciji, savukārt zivis palīdzēs aizsargāt sirdi un asinsvadus. Konsultējaties ar dietologu.

5.padoms: Esiet ar savu viedokli, protiet pateikt “nē”. Apzināta dzīve palīdzēs pēc iespējas retāk krist depresijā un būt nom āktam. Jums ie tiesības gan piekrist, gan noraidīt to, kas neatbilst jūsu vēlmēm un dzīves principiem.

6.padoms: Attīstiet sevī prasmi mīlēt. Mīliet sevi un savus tuvākos, atrodiet sev pāri, mīliet dzīvi, esiet optimisti, pozitīvi skatieties uz to, ko sniedz jums dzīve. Prasme mīlēt paaugstina imūnās sistēmas stabilitāti, jo tikai iemīlēšanās stāvoklī tiek izstrādāts laimes hormons endorfīns, kas veicina imunitāti.

7.padoms: Pilnvērtīgs miegs. Mūsu veselība ir atkarīga no laba miega. Pietiekams miegs nepieciešams normālai nervu sistēmas darbībai, tas, tāpat kā relaksācijas stāvoklis, nodrošina cilvēka fizisko un psihisko rezervju atjaunošanos.

8.padoms: Biežāk kustieties. Fiziskā aktivitāte ir viens no svarīgākajiem līdzekļiem veselības veicināšanā. Pat neliela 20 minūšu vingrošana ikdienā sniedz milzīgu labumu. Vingrošana, vieglatlētika, straujas spēles ir ļoti noderīgas sirds un asinsvadu sistēmai, plaušām, stiprina kustību-balsta aparātu. Skriešana pozitīvi ietekmē nervu un endokrīno sistēmu. Pastaigas palīdz atbrīvoties no liekā svara. Sporta nodarbības ar savu ģimeni palīdzēs jums ne tikai nostiprināt veselību, bet arī attiecības ar tuviniekiem.

9.padoms: Sekojiet līdzi savai emocionālajai veselībai. Cilvēki, kuri pastāvīgi skumst, apspiež sevī dusmas, pastāvīgi lamā paši sevi, tā vietā, lai izpaustu savas jūtas, pastāstītu, kas viņus apbēdina, priecē, satrauc utt., ir īpaši uzņēmīgi pret dažādām slimībām, pat ļaundabīgiem audzējiem. Apzinieties un paudiet savas emocijas.

10.padoms: Laiku pa laikam palutiniet sevi. Katram cilvēkam ir nepieciešams pozitīvs savas darbības novērtējums un uzslava. Apbalvojiet sevi, dāviniet dāvanas, izsniedziet “atzinības rakstus” un “medaļas”! Neskatoties uz ieteikumiem par veselīgu dzīvesveidu, reizēm atļaujieties kādu kaprīzi, kaut ko garšīgu.



Seminārs "Tava dzīve tavās rokās"

Šajā seminārā piedalījās 8 grupas, apmēram 100 cilvēki. Dalībnieki – pieauguši cilvēki, kuriem ir bērni un kuri apzinās bērnu-vecāku un ģimenes attiecībās esošās problēmas, konfliktus un grūtības. Semināra dalībnieku secinājumi, rekomendācijas un atsauksmes:

1. Ģimene – vienota sistēma. Izmaiņas vienā šīs sistēmas elementā (vienā no ģimenes locekļiem) rada izmaiņas visā sistēmā – mainās attiecības, uzskati, noskaņojums ģimenē.

- Seminārs sniedza iespēju izmainīt attiecības ģimenē un ar citiem cilvēkiem. Mijiedarbība ar grupas dalībniekiem ļāva saprast, kā darbības var ietekmēt saskarsmi. Noteikti mēģināšu izmantot uzvedības modeļus, kuri apgūti seminārā, dzīvē un darbā.
- Ar personīgajiem sasniegumiem lepoties nav pieticīgi, bet tos nevar noslēpt: parādījās optimisms, pašpārliecība, katru dienu strādāju ar sevi – un ģimenē tik daudz izmaiņu! Gribas sargāt tuvākos!



2. Laimīgi un veseli vecāki – pamats veselū, veiksmīgu un brīvu bērnu audzināšanai un attīstībai.



- Seminārs deva iespēju ieskatīties dziļi sevī, atklāt to, kas bija apslēpts. Kļuva vienkāršāk saprast tuviniekus, neuzspiest savu viedokli, savu "iedomāto" pasaku. Iepazinos ar lieliskiem cilvēkiem, pārstāju baidīties un ieguvu pašpārliecību.
- Liels prieks, ka man izdevās ieskatīties sevī, uzdot sev jautājumus un meklēt atbildes, gūt enerģiju. Iedziļināšanās, jauna pieredze, darbs ar sevi dod man lādiņu mainīt sevi un attiecības ar tuviniekiem. Gaidu jaunus projektus.

3. Cilvēks, kurš spēj apzināties savu dzīvi un uzņemas atbildību par to, vieglāk veido savstarpējās attiecības ar pasauli un citiem cilvēkiem.

- Ļoti labs grupu darbs. Viegli strādāt ar cilvēkiem, kuri prot refleksēt, spējīgi veikt pašanalīzi. Man bija svarīgi iegūt laiku un vietu personīgajām pārdomām un pašreizējā dzīves posma apzināšanai.

- ...mēs esam tik vienādi savā atšķirībā.

Labāka sevis, savu jūtu, izjūtu, tieksmju izpratne. Citu – skaistu, dziļu, garīgi tuvu cilvēku atklāšana.

- Bija ļoti omulīgi un komfortabli. Jūs devāt iespēju padomāt, apstādināt pārdomu skrējieni. Ne vienmēr ir vēlēšanās stāstīt par sevi, seminārā par to nedomāju – bija atklāta atmosfēra, gribējās runāt.



4. Saiknes saglabāšana ar savu iekšējo bērnu – pamats personības attīstībai; pieauguša cilvēka un vecāka enerģijas un radošuma resurss.



- Šīs nodarbības man kļuva par savdabīgu pieturas punktu, kurā varēja paskatīties uz manu vecāku un viņu ģimenes pagātni, kā arī uz savu ģimeni, savu vecāku lomu, attiecībām ar bērniem, vīru. Ļoti vērtīga bija tikšanās ar savu iekšējo bērnu. Man seminārs noslēdzās ar jauniem mērķiem, sapņiem, prieku un lepnumu par sevi. Paldies par šo iespēju.
- Seminārs palīdzēja atrast sevi, tikt ar sevi skaidrībā. Pieveikt bērnības bailes, sakārtot atmiņas. Grupa - lieliska. No daudziem dzirdēju vajadzīgos vārdus īstajā mirklī. Visu laiku varēja just atbalstu.

5. Saskarsme ar līdzīgi domājošiem, pieredzes apmaiņa, iespēja atrast atbildes uz sarežģītiem dzīves jautājumiem – stimulē ģimenes un sociālo attiecību pārmaiņām un harmonizācijai.

- Es jutu, ka esmu saprasta, pieņemta, novērtēta. Vieda vadība, analīze palīdzēja atrast atbildes uz sarežģītām problēmām. Domāju, ka man pietrūks šo tikšanos.
- Bija iespēja uzzināt kaut ko jaunu par sevi, izdarīt kaut kādus svarīgus secinājumus par sevi un savu dzīvi. Darbs seminārā man personīgi sniedza daudz enerģijas, parādījās vēlme kaut ko mainīt savā dzīvē, attīstīties. Svarīgi bija just grupas atbalstu un sapratni.
- Liels paldies par drošas vides radīšanu, kur varēja mācīties, komunicēt, augt, domāt, apzināt, būt tādi, kāda esmu. Lai jūsu psiholoģiskais centrs plaukst un sniedz nenovērtējamu pakalpojumu visiem mūsu pilsētas iedzīvotājiem – personīgās izaugsmes un dzīves uzdevumu risinājumu iespējas.



Seminārs-trenings «Emocionālā izdegšanas sindroma profilakse»

Izdegšanas sindroms – ilgstošs izsīkuma stāvoklis, kurš rodas darbības rezultātā. Tas rodas, kad ārējās prasības gūst virsroku pār cilvēka iekšējiem resursiem.

Tēze 1. Labākā aizsardzība no emocionālās izdegšanas – iekšēja (patiesā) darba vērtības apzināšanās un pašrealizācijas izjūta darbā. Tikmēr, kamēr cilvēks ar prieku un interesi strādā un var to pilnvērtīgi pārdzīvot, viņš nav pakļauts izdegšanas riskam.

Dalībnieka atsauksme: *Semināra atmosfēra mierīga, rosinoša efektīvam darbam un komunikācijai. Sapratu, ka nevienu un neko nav jāpārveido, bet jāskatās uz lietām ar pozitīvu skatienu, atklāti pieņemt to, kas ienāk tavā dzīvē. Situācija atnāk, lai dotu tev kaut ko, kas tev nepieciešams, izdarītu vajadzīgos secinājumus – un aiziet. Pilnīga relaksācija. Apmierinātība uz 1000000%. Paldies, ka Jūs esat!*



Tēze 2. Personīgās dzīves vērtību noniecināšana veicina izdegšanu. Kad jūtas, ķermenis, personīgās vajadzības, attiecības, intuīcija tiek pabīdītas malā, cilvēks zaudē attiecības pats ar sevi.

Dalībnieka atsauksme: *Tādi semināri ir vienkārši nepieciešami. Es daudz ko pārvērtēju savā dzīvē, noteicu prioritātes*

starp primāro un sekundāro. Ieguvu nenovērtējamu pieredzi un kaut kādu citu mūsu profesionālās darbības un dzīves redzējumu.



Tēze 3. Dzīve ar nolaidīgu attieksmi pret citu cilvēku iekšējo vērtību un personīgo vērtību noved līdz stresam. Visdziļākā stresa sakne



slēpjas dzīvē bez iekšējās saskaņas, kad cilvēks dara kaut ko, īsti to nevēloties un nepiedaloties tajā emocionālās izdzīvošanas līmenī. Tiek zaudēta dzīves patiesuma izjūta.

Dalībnieka atsauksme: *Šis seminārs – ļoti vajadzīga un noderīga lieta. Es agrāk pat nezināju, cik tas var būt interesanti un noderīgi. Jo ne vienmēr cilvēks pats var sevi objektīvi novērtēt. Svarīgi ir citi cilvēki. Ļoti vērtīgi, ka šeit varēja atklāti paust savas jūtas, domas un izteikt viedokli bez nosodījuma un kritikas. Man ir la-bi!!!*

Tēze 4. Aiz izdegšanas sindroma slēpjas dubultā attiecību nabadzība: ārējā – ar citiem cilvēkiem un darbību, un iekšējā – ar sevi un personīgo emocionalitāti. Rezultātā – tukšums un aizkaitinājums.

Dalībnieka atsauksme: *Šīs trīs dienas lika man kaut kā savādāk paskatīties uz dažādām lietām. Novērsos no ikdienas rutīnas, ieraudzīju sevī tik daudz jauna, atklāju sevī to jūtu un emociju pasauli, kuras bija apspiestas ikdienā, un tās izrādījās tik skaistas un iedvesmojošas!*

Tēze 5. Tas, kurš vairāk par pusi sava laika ir aizņemts ar darbību, kuru veic bez īpašas vēlmes, nepiedaloties ar sirdi un nejūtot prieku no procesa, var gaidīt, ka agri vai vēlu viņam parādīsies izdegšanas sindroms.

Dalībnieka atsauksme: *Vārdi "īstajā laikā" ļoti skaidri raksturo šī semināra vajadzību personīgi man. Semināra vadītāja prasme pareizi sadalīt lomas, izvirzīt uzdevumu, iemācīt būt saskaņā ar sevi un pasauli – augstāka par jebkādām uzslavām! Gaidāmā iziešana darbā nebiedē! Un strādāšu savādāk.*



Izbraukuma seminārs „Veselīgs dzīvesveids kā dzīves stils”

Seminārs notika viesu māju kompleksā «Mežinieku mājas», kas atrodas gleznainā Latgales nostūrī Aglonas novadā. Semināra dalībniekiem radās iespēja izrauties no ierastās pilsētvides un



paskatīties uz sevi un citiem grupas dalībniekiem nestandarta situācijās, veikt sava dzīves stila, saskarsmes, uzvedības stratēģiju, psihisko reakciju analīzi, mijiedarbojoties ar citiem nepazīstamiem cilvēkiem dažādos negaidītos apstākļos. Divu dienu

garumā visi iepazinās, komunicēja, aktīvi piedalījās astoņās interaktīvās psiholoģiskās sesijās, dalījās ar savām domām un jūtām, meditēja, nobaudīja ekoloģiski tīru lauku ēdienu. Semināra darba rezultāti apgalvojumos un atsauksmēs:

1. Saskarsme ar dabu un mīlestība pret dzimto pusi. Spēcīgs ārējais resurss, kas iedarbojas uz iekšējā

resursa – drošības sajūtas, stabilitātes un pārliecības - izveidi un uzturēšanu.

• Patīkami pārsteidza viesu māja, apkārtējā vide, ekskursijas. Bet pats galvenais – gaiss un saskarsme ar dabu.

• Lieliska semināra organizēšanas vieta: putnu dziesmas, svaigs gaiss. Cik gan izrādās brīnišķīga ir Latgales zeme!



2. Garīgums un mūžīgās vērtības. Ticība un Mīlestība - tie ir orientieri, kuri ved cilvēku pie jēgas, mērķa, sniedz aizsardzību un cerību.



• Es apzinājos savu dabas būtību, t.i., saikni ar dabu, Dievu. Notvēru komforta un harmonijas izjūtas.

• Dzīve ir brīnišķīga. Viss atkarīgs no mums pašiem. Nepieciešams katru dzīves mirkli izdzīvot šeit un tagad.

- Vērtēšu katru mirkli, katru momentu, kuru Dievs man sūta izdzīvot.
- Es katru dienu sev teikšu: "Dievs, cik gan tu esi visuvarens!".



3. Iekšējās pasaules harmonija un sevis izzināšana. Harmonisks un aizrautīgs cilvēks ir SAVAS PASAULES radītājs un nes gaismu apkārtējā pasaulē.

- Atklāju sevi, zinu kā cīnīties ar negatīvu.

Dziļš iekšējais darbs, palaisti pārmaiņu un transformācijas mehānismi.

4. Ķermeņa vajadzību apmierināšana. Vesela cilvēka atbildība ir tiekšanās pēc ērtas vides radīšanas sev un saviem tuviniekiem.

- Relaksācija. Pozitīvs garastāvoklis, vēlme mainīties, pārsteidzoša atklāsme.
- Viss vienkārši burvīgi: naksmītnes, ēdiens, daba.

5. Saskarsme un līdzīgi domājošo atrašana. Mūsdienu cilvēkam saskarsme ar līdzīgi domājošiem ir pamats viņa aktivitātei, sociālajai atzīšanai un pašrealizācijai.



- Savstarpējā terapija ļoti palīdz.
- Iespēja aizdomāties, dalīties pārdomās, komunicēt, izteikties un tikt sadzirdētai.

6. Attīstība caur mācīšanos, zināšanu sistematizācija ar

psihoterapeitiskās mentorēšanas palīdzību. Attīstības un pilnveidošanās efektivitāte pieaug profesionālu speciālistu uzraudzībā, kuri izmanto mūsdienu psiholoģijas sasniegumus un psihoterapeitiskās metodes.

- Paldies par lielisku, īstajā laikā atnākušu semināru. Jūs mums esat ļoti vajadzīgi!

• Lieliski projekta vadītāji, man personīgi vajadzīgs un aktuāls seminārs. Labi organizēts.

- Paldies, ka dāvināt daļu no sevis, daļu savu zināšanu. Veicināt iekšējo darbu, pozitīvu domāšanu un pārmaiņas.

