

PĒCTRAUMATISKĀ STRESA SINDROMS

IR BIEŽAS SEKAS PĀRCIESTĀM
DZĪVĪBU APDRAUDOŠĀM SITUĀCIJĀM,
PIEMĒRAM, KARA DARBĪBAI



IZVAIRĀS NO
DOMĀM PAR
TRAUMĒJOŠO
NOTIKUMU



IZVAIRĀS NO
SARUNĀM PAR
TRAUMĒJOŠO
NOTIKUMU



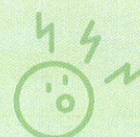
VIEGLI
NOBIEDĒJAMS



NOMĀKTS
GARASTĀVOKLIS



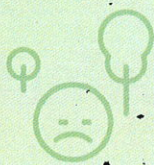
NEGATĪVA
DOMĀŠANA



GATAVS
AIZSTĀVĒTIES



IZVAIRĀS NO
VIETĀM
(KAS SAISTĪTAS
AR TRAUMU)



IZVAIRĀS NO
AKTIVITĀTĒM
UN
SABIEDRĪBAS



NEGATĪVO
ATMIŅU
ATKĀRTOTA
IZJUŠANA



NESPĒJ
KONCENTRĒTIES



AGRESĪVA
UZVEDĪBA

PAZĪMES:

- Atkārtoti domās, atmiņu uzplaisnījumi par pārdzīvoto dzīvībai bīstamo situāciju (kara darbību)
- Izvairās no situācijām, kas atgādina pārciesto (piemēram, trokšņi atgādina šāvienus)
- Izjūt bailes, nespēj atslābināties
- Visur saskata negatīvo
- Nespēj paust emocijas (ne pozitīvas, ne negatīvas)
- Rodas problēmas savstarpējās attiecībās
- Ir negatīvas domas par sevi

RĪCĪBA:

- Izskaidrot, ka var būt veselības problēmas pēc pārciestas traumas (kara)
- Jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš var nosūtīt pie klīniskā un veselības psihologa
- Klīniskais un veselības psihologs var sniegt palīdzību, iespējama kognitīvi-biheiviorālā terapija

Informācija par piekļuvi ģimenes ārstam vai psihiatram: **80001234**

ATBALSTS VARDARBĪBAS VEICĒJIEM



KAM

Pret kuriem uzsākta **administratīvā pārkāpuma lietvedība** par pārkāpuma izdarīšanu, kas saistīts ar vardarbību

Pret kuriem uzsākts **kriminālprocess** par noziedzīga nodarījuma izdarīšanu, kas saistīts ar vardarbību vai vardarbības piedraudējumu

Par kuriem valsts vai pašvaldības policijas, sociālā dienesta vai bāriņtiesas rīcībā ir informācija, ka viņi **izturējušies vardarbīgi vai izteikuši draudus pielietot vardarbību**

Kuri paši baidās, ka **varētu izturēties vardarbīgi**, vai atzīst, ka ir veikuši vardarbību

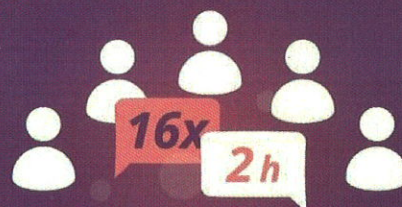
► **MĒRKIS: NOVĒRST VAI MAZINĀT TURPMĀKUS VARDARBĪBAS RISKUS** ◀

KĀ PALĪDZ

(MAKSIMĀLI TUVU DZĪVES VIETAI)



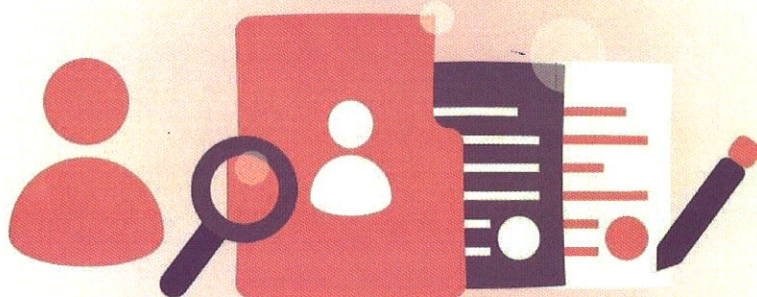
Līdz desmit 45 minūšu **individuālās konsultācijas**



Nodarbības grupā – 16 divu stundu garas nodarbības

KAS JĀDARA

Psihologa vai sociālā darbinieka slēdziens ar rekomendācijām pakalpojuma sniedzējiem



PALĪDZĪBU NODROŠINA

SIA „Mācību centrs MKB” visā Latvijā

☎ 29419787 ✉ macibucentrsmkb@inbox.lv



Labklājības ministrija

PAKALPOJUMS NO VARDARBĪBAS CIETUŠAJIEM

JA TU ESI CIETIS/ CIETUSI NO:



fiziskas vardarbības

(jebkurš fizisks aizskārums, piemēram, sišana, speršana, žņaugšana u.c.)



seksuālas vardarbības

(jebkurš seksuāls aizskārums, piemēram, izvarošana, uzspiests vai vardarbīgs dzimumakts, vardarbīga iesaistīšana seksuālās darbībās u.c.)



vardarbības draudiem vai vardarbīgas kontroles (jebkura darbība, kas ietver aizskaršanu, seksuālu piespiešanu, draudus, pazemošanu, iebiedēšanu vai vajāšanu)



emocionālas vardarbības

(jebkurš verbāls, emocionāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, manipulēšana un upura pašvērtības pazemināšana)



ekonomiskas vardarbības

(jebkura darbība, kas vērsta uz cietušā pakļaušanu, varmākam izmantojot savu pārāko finansiālo situāciju, piemēram, finanšu resursu kontrolēšana, cietušā ienākumu atņemšana, aizliegums strādāt u.c.)

TEV IR IESPĒJA SAŅEMT



psihologa palīdzību



sociālā darbinieka palīdzību



jurista palīdzību

Tu vari saņemt pakalpojumu gan tad, ja ciet no vardarbības patlaban, gan tad, ja pārdzīvoji vardarbību iepriekš.

Tu vari saņemt palīdzību arī tad, ja no vardarbības cieš tav tuvinieks.

Tu vari saņemt pakalpojumu neatkarīgi no tā, vai ir uzsākt kriminālprocess vai administratīvā pārkāpuma lietvedība.

KĀDU SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PAKALPOJUMU VAR SAŅEMT?



Krīzes centrā (institūcijā) ar izmitināšanu: rehabilitācija līdz 30 dienām (nepieciešamības gadījumā var pagarināt līdz 60 dienām).

vai



Individuālās konsultācijas:

10 psihologa, sociālā darbinieka un jurista konsultācijas (nepieciešamības gadījumā var palielināt līdz 20 konsultācijām).

Papildus gada laikā pēc pakalpojuma saņemšanas ir pieejamas trīs psihologa, sociāla darbinieka vai jurista konsultācijas.

Nepieciešamības gadījumā tiek

KUR VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

TU VARI VĒRSTIES:



pašvaldības sociālajā dienestā

vai



krīzes centrā

Daži no krīzes centriem, kas sniedz valsts apmaksātu rehabilitācijas pakalpojumu no vardarbības cietušajiem:

📍 Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem „Paspārne”, Talsu 39, Ventspils, tālr. 63661515, 22012434

📍 Nodibinājums „Talsu novada krīžu centrs”, Saules iela 7, Talsi, tālr. 63 291147

📍 Nodibinājums „Centrs Valdardze”, Raiņa iela 9f, Valmiera, tālr. 64220686

📍 Resursu centrs sievietēm „Marta”, Matīsa iela 49 - 3, Rīga, tālr. 67378539

Kā atšķirt konfliktu no emocionālās vardarbības?



Iescaistīto pušu pozīcijas



Iemesls



Biežums



Mērķis



Sajūtu līmenis



Rezultāts un sekas



EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA

Viena puse pārāka par otru, otrās puses viedoklis ir "nepareizais" un netiek ņemts vērā

Vienas puses vēlme kontrolēt un pakļaut otru pusi, pieaugošs stress un nepieciešamība "izlādēties"

Mērķtiecīgas darbības, pastāvīgi, kā attiecību veidošanas sastāvdaļa

Pakļaut otru personu, nerēķinoties ar viņas vajadzībām

Uzvarētājs: pārākuma sajūta, apmierināts
Cietusī puse: pazemota, kauns, bailes, vainas sajūta, neaizsargātuma sajūta

Lielākoties "uzvarētājs" ir viena un tā pati persona "Cietusī" pusei paliekošas un ilgstošas psiholoģiskas problēmas, bezspēks cīnīties, ar laiku var parādīties nezināma iemesla fiziskās saslimšanas



KONFLIKTS

Līdzvērtīgas, abām pusēm ir iespēja izteikties, viedokļi tiek ņemti vērā

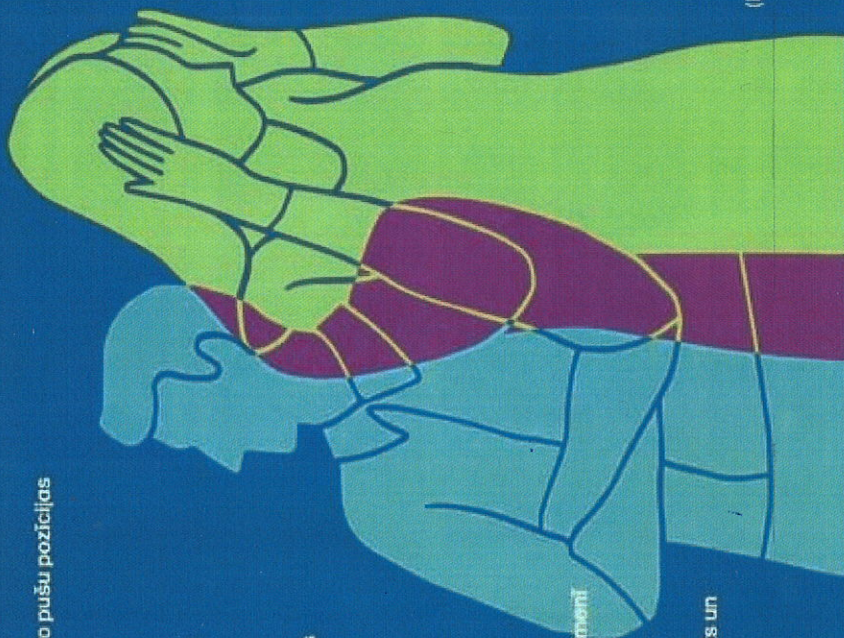
Interesešu sadursme, atšķirīgi viedokļi, neapmierinātās vajadzības u.c.

Atsevišķas epizodes

Problēmas risināšana

Pretošanās, dusmas, savu interešu aizstāvība

Konstruktīvs vai nekonstruktīvs problēmas risinājums (kompromiss/ sadarbība/ izvirīšanās/ konkurence/ pielāgošanās)



Brīdinājuma zīmes pašnāvībai

Bezcerība, nav cerības par
nākotni

Iesaistīšanās riskantās
darbībās vai riskanta uzvedība

Agresivitāte vai aizkaitināmība

Sajūta, ka esi kā nasta citiem

Bieži runā par nāvi

Paškaitējošas domas vai
uzvedība

Ir bijuši iepriekšēji pašnāvības
mēģinājumi vai pašnāvības plānošana

Alkohola un narkotiku
lietošana

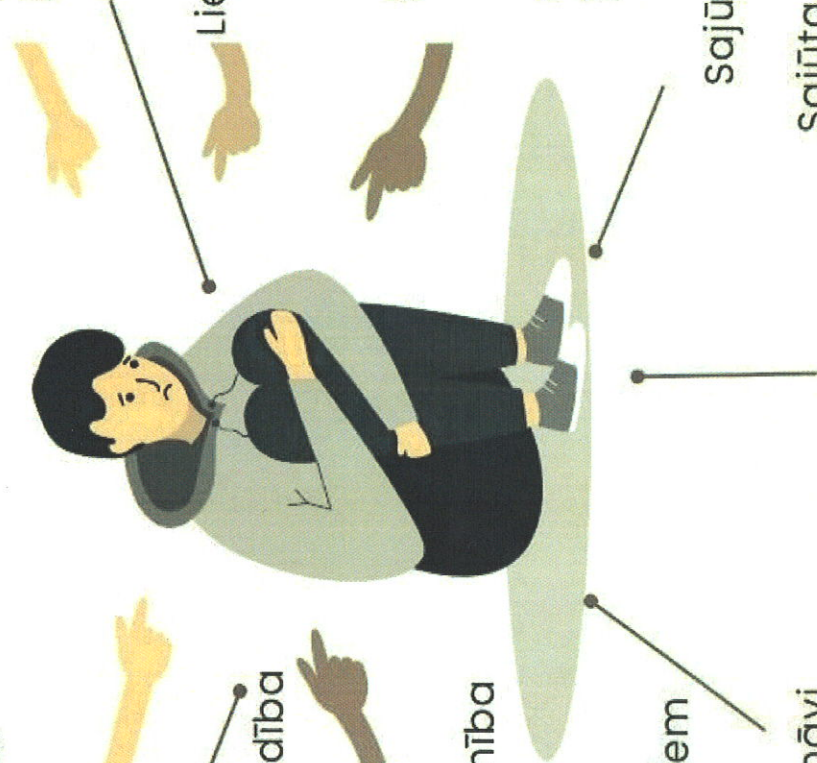
Lietu, mantu atdošana

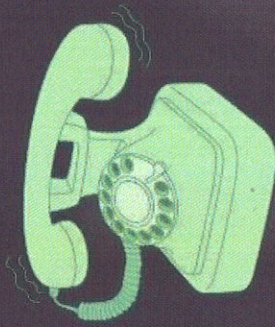
Sajūta, ka esi bezvērtīgs

vientuļības sajūta vai
izolēšanās no citiem

Sajūta, ka esi iesprostots

Sajūta, ka neiederies





Atbalsts no vardarbības cietušām personām

Biedrība "Centrs Marta", tālr. 67378539
centrs@marta.lv

(Darba laiki svētku dienās var atšķirties)

Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"

Diennakts krīzes tālrunis: **67 222 922, 27 722 292**

Cietušo atbalsta tālrunis **116006**

Valsts policijas tālrunis **110**