



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas 7,5 gadu darbības pārskats

**Olga Vlasenko**

IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas vadītāja  
Tālr. 28618182, e-pasts [olga.vlasenko@iem.gov.lv](mailto:olga.vlasenko@iem.gov.lv)

11.10.2021.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Nodaļa uzsāka savu darbu **02.01.2014.**

Nodaļas psihologi sniedz pakalpojumus IeM un IeVP amatpersonām **Rīgā, Jelgavā, Valmierā, Daugavpilī, Liepājā.**

**Nodaļas mērķis** ir nodrošināt psiholoģisko palīdzību un atbalstu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm (turpmāk – amatpersona) ārkārtas situāciju laikā, pēc pienākumu veikšanas paaugstināta stresa vai krīzes un katastrofas apstākļos un veikt profilaktiskos pasākumus.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskās palīdzības sniegšana amatpersonām ārkārtas situācijas laikā

**Mērķis:** Sniegt psiholoģisko palīdzību amatpersonām notikuma vietā, pēc nepieciešamības arī ārpus darba laika.

**Darbība:** Krīzes komandas izbraukšana uz notikuma vietu un psiholoģiskās palīdzības sniegšana notikuma vietā.

Piecu gadu laikā psihologi tika izsaukti, lai sniegtu palīdzību ārpus sava darba laika **2 reizes.**



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskās palīdzības sniegšana amatpersonām pēc krīzes situācijām

**Mērķis:** Sniegt nepieciešamo psiholoģisko palīdzību un atbalstu amatpersonām pēc pienākumu veikšanas paaugstināta stresa vai krīzes un katastrofas apstākļos vai pēc pārdzīvotās krīzes situācijas.

**Darbība:** Krīzes komandas izbraukšana uz noteiktu struktūrvienību, ja krīzes notikumu pārdzīvo vairākas amatpersonas no vienas struktūrvienības. Krīzes komanda nodrošina:

1. Darbs ar grupām uzreiz pēc krīzes notikuma (psiholoģiskā intervence – «debrifings» 1-2 reizes)
2. Individuālās konsultācijas (krīzes intervence)
3. Darbs pēc akūta perioda: psiholoģiskās palīdzības nodrošināšana individuāli (krīzes intervence, EMDR metode, ITR metode, stresa mazināšanas metodes, prolongētas ekspozīcijas metode, KBT metodes u.c.)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

## **2015. gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 5 pēckrīzes situācijās:**

1. Notikums Rīgas reģionā — autoavārija, kurā tika iesaistīts VUGD transports, 2 cilvēki gāja bojā, 1 amatpersona tika ievainota. Palīdzība VUGD amatpersonām (1 debrifinga grupa +1 debrifinga grupa pēc laika, indiv. kons.)

2. Notikums Vidzemes reģionā – smaga autoavārija, kurā gāja bojā 2 cilvēki, viens no tiem bērns. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debrifinga grupa, indiv. kons.)

3. Notikums Latgales reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debrifinga grupa, indiv. kons.). Rīgas psihologi brauca palīdzēt kolēģiem no Daugavpils.

4. Notikums Vidzemes reģionā – smaga autoavārija, kurā gāja bojā bērni. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debrifinga grupa, indiv. kons.).

5. Notikums Rīgas reģionā – ieslodzītais uzbruka amatpersonai, 1 amatpersona tika ievainota. Palīdzība IeVP amatpersonām (1 debrifinga grupa).



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

## 2016.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 5 pēc krīzes situācijās:

1. Notikums Kurzemes reģionā — ugunsgrēks, kurā gāja bojā 2 bērni. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debrifinga grupa).
2. Notikums Vidzemes reģionā – smaga autoavārija, kurā gāja bojā bērns. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debrifinga grupa).
3. Notikums Rīgas reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām pēc pienākumu pildīšanas un kolēģa zaudējuma (1 debrifinga grupa, indiv. kons.).
4. Notikums Vidzemes reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (3 debrifinga grupas, indiv. kons.). Rīgas psihologi brauca palīdzēt kolēģiem no Valmieras.
5. Notikums Zemgales reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (2 debrifinga grupas, indiv. kons.).



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

## **2017.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 5 pēckrīzes situācijās:**

1. Notikums Rīgas reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība IeVP amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debriefinga grupa, indiv. kons.).

2. Notikums Rīgas reģionā — pēc traumatiskā notikuma ārpus dienesta, kurā tika iesaistīta amatpersona. Palīdzība VUGD amatpersonām (1 debriefinga grupa, indiv.kons.).

3. Notikums Vidzemes reģionā – nelaimes gadījums ārpus dienesta, kurā tika iesaistīta amatpersona. Palīdzība VP amatpersonām (1 debriefinga grupa, indiv.kons.).

4. Notikums Latgales reģionā – amatpersonas pēkšņa nāve ārpus dienesta. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debriefinga grupa, indiv.kons.).

5. Notikums Rīgas reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (2 debriefinga grupas).



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

## **2018.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 2 pēckrīzes situācijās:**

1. Notikums Rīgas reģionā – komandas neformālajā pasākumā gāja bojā amatpersona. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debrifinga grupa +1 debrifinga grupa pēc laika). Psihologs kopā ar struktūrvienības komandieri brauca paziņot bēdīgas ziņas amatpersonas mātei.

2. Notikums Rīgas reģionā — autoavārija, kurā tika iesaistīts VP transports, 4 cietušas amatpersonas, no kurām 2 smagi ievainotas. Palīdzība VP amatpersonām (1 debrifinga grupa). Psihologs brauca uz slimnīcu, lai sniegtu psiholoģisko palīdzību ievainotām amatpersonām.

## **2019.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 2 pēckrīzes situācijās:**

1. Notikums Rīgas reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām (2 debrifinga grupas, indiv. kons.).

2. Notikums Rīgas reģionā — ugunsgrēks, kurā gāja bojā 1 bērns, 2 amatpersonas bija ievainotas. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debrifinga grupa).





Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

## 2020.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 5 pēckrīzes situācijās:

1. Notikums Rīgas reģionā – neformālajā pasākumā ārpus dienesta, kurā piedalījās vienas komandas amatpersonas, gāja bojā cilvēks. Palīdzība VUGD amatpersonām (2 debriefinga grupas, indiv.kons.).
2. Notikums Latgales reģionā – amatpersonas pašnāvība. Palīdzība VP amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debriefinga grupa, indiv. kons.). Rīgas psihologi brauca palīdzēt kolēģiem no Daugavpils.
3. Notikums Rīgas reģionā — ugunsgrēka laikā cietuši 2 VUGD amatpersonas, viena bija smagi ievainota. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc pienākuma pildīšanas (1 debriefinga grupa). Kad smagi ievainota amatpersona tika izrakstīta no slimnīcas, psihologs brauca pie viņas uz mājām, lai sniegtu psiholoģisko palīdzību.
4. Notikums Rīgas reģionā – pēc komandas neformālajā pasākumā ārpus dienesta amatpersona braucot sava automašīnā gāja bojā autoavārijā. Palīdzība VUGD amatpersonām (1 debriefinga grupa).
5. Notikums Latgales reģionā — uzbrukums amatpersonai ārpus dienesta, kā rezultātā amatpersona bija smagi cietusi. Palīdzība VRS amatpersonām (1 debriefinga grupa, indiv. kons.).



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Krīzes komandas izbraukšanas statistika

**2021.gadā nodaļas psihologi tika iesaistīti 2 pēckrīzes situācijās:**

1. Notikums Rīgas reģionā – komandas neformālajā pasākumā ārpus dienesta, gāja bojā amatpersona. Palīdzība VUGD amatpersonām pēc kolēģa zaudējuma (1 debriefinga grupa).
2. Notikumi Latgales reģionā - šobrīd nodaļas psihologi sniedz psiholoģisko palīdzību VRS amatpersonām, kas pilda savus pienākumus uz Latvijas – Baltkrievijas robežas. Psihologi no Rīgas brauc palīdzēt kolēģēm no Daugavpils.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**1) Individuālas konsultācijas** pēc amatpersonu vai to dienesta vietas pieprasījuma (konsultāciju skaitu nosaka psihologs izvērtējot konkrētās amatpersonas psiholoģisko stāvokli).

- Nodaļā strādā sertificēti psihologi klīniskā un veselības psiholoģijas jomā;
- Amatpersonas var izvēlēties savu psihologu uzzinot informāciju par psihologa pieredzi VSC mājas lapā [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā «Speciālisti»;
- Amatpersonas var apmeklēt konsultācijas saglabājot anonimitāti;
- Nodaļas psihologi strādā ar ļoti dažādām grūtībām, bet visvairāk specializējas palīdzības sniegšanā pēc pārdzīvotām krīzes un traumatiskām situācijām (psihol. traumas sekas, zaudējumi u.c.)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

## Individuālas konsultācijas. Statistika.

### Sniegto individuālo psiholoģisko konsultāciju skaits:

2014.gadā – 208  
2015.gadā – 453  
2016.gadā – 836  
2017.gadā – 1183  
2018.gadā – 1174  
2019.gadā – 1315  
2020.gadā – 1391  
2021.gadā (janv. – sept.) – 1066

### Izvērtēšanas procedūru pakalpojuma saņemšanai Nodaļā «Dzintari» skaits:

2016.gadā – 456  
2017.gadā – 739  
2018.gadā – 578  
2019.gadā – 722  
2020.gadā – 403  
2021.gadā (janv.-sept.) – 166  
(2021.gadā ietekmē ierobežojumi)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**2) Grupu nodarbības** vērstas, lai mazinātu pārdzīvotā kritiskā notikuma pazīmes un novērstu tā sekas, hroniska stresa vai izdegšanas sindroma profilaksei un novēršanai, amatpersonu psiholoģiskās veselības uzturēšanai, kā arī personības izaugsmei.

## Palīdzības grupas:

- Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY® programma)
- Nodarbības ar mākslas terapijas elementiem
- Dažādas atbalsta grupas (“Dzīves ceļa psiholoģiska rekonstrukcija”, “Izdegšanas profilakse”, “Pretstresa dienas”, “Apzinātības prakse”, “Par ko liecina sāpes manā ķermenī” “Personības individuālo resursu attīstīšana”, “Kā pārvaldīt savu laiku maksimāli efektīvi un bez steigas” u.c.)

”Psiholoģiskā atbalsta nodaļas  
8 gadu darbības pārskats



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Konsultēto amatpersonu skaits psiholoģiskās palīdzības un atbalsta grupās

**2014.gadā** – 7 nodarbības, kurās piedalījās 51 amatpersona

**2015.gadā** – 63 nodarbības, kurās piedalījās 344  
amatpersonas

**2016.gadā** – 109 nodarbības, kurās piedalījās 492  
amatpersonas

**2017.gadā** – 80 nodarbības, kurās piedalījās 452  
amatpersonas

**2018.gadā** – 138 nodarbības, kurās piedalījās 790  
amatpersonas

**2019.gadā** – 83 nodarbības, kurās piedalījās 379  
amatpersonas

**2020.gadā** – 47 nodarbības, kurās piedalījās 249  
amatpersonas

**2021.gadā** (janvāris-septembris) – 8 nodarbības, kurās  
piedalījās 47 amatpersonas (*ietekmē ierobežojumi*)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

**3) Apmācības** (semināri, lekcijas, treniņi) amatpersonu izglītošanai psiholoģijas jautājumos un prasmju un iemaņu pilnveidošanai.

Astoņu gadu laikā Nodaļā ir izstrādātas **24 apmācību programmas**, tajā skaitā ir izstrādātas programmas pēc dienesta pieprasījumiem.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas piedāvātās iespējas amatpersonām profilakses nolūkos

## Apmācību programmas:

- Informatīvais seminārs par nodaļu un psihologa darba specifiku (2014)
- Saskarsmes treniņš amatpersonām 112, 110 (2014, pēc VUGD pieprasījumā)
- Seminārs par stresa pārvarēšanas tehnikām (2014)
- Lekcijas par izdegšanas sindromu (2014)
- Seminārs par ekstremālo psiholoģiju (2014)
- Seminārs par strukturētām pārrunām (2015)
- Lekcija par emocionālo inteligenci (2015)
- Lekcijas par komandas veidošanu (2015)
- Lekcija par konfliktu risināšanas stratēģijām – divas lekcijas (2015, 2020)
- Lekcija par pašnāvībām (2016)
- Lekcija par mūsdienu atkarībām (2016)
- Seminārs par personām, kuras nonākušas krīzes situācijās (2017, pēc VP pieprasījumā)
- Lekcija par psihoemocionāliem faktoriem darbanespēju profilaksē (2017)
- Lekcija par pozitīvu psiholoģiju un pozitīvu domāšanu (2017)
- Lekcija par veselu personību (2017)
- Lekcija par laika plānošanu – divas lekcijas (2018, 2019)
- Lekcija kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem (2018)
- Semināru cikls «Efektīvs vadītājs», ciklā ir 6 semināri (2015-2018)

Programmu apraksti ir apskatāmi [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā  
«Apmācību programmas»

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas  
8 gadu darbības pārskats





Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Apmācīto amatpersonu skaits apmācību programmās

**2014.gadā** – 421 nodarbības, kurās piedalījās 3038 amatpersonas  
**2015.gadā** – 408 nodarbības, kurās piedalījās 4272 amatpersonas  
**2016.gadā** – 364 nodarbības, kurās piedalījās 3228 amatpersonas  
**2017.gadā** – 397 nodarbības, kurās piedalījās 4872 amatpersonas  
**2018.gadā** – 320 nodarbības, kurās piedalījās 3093 amatpersonas  
**2019.gadā** – 288 nodarbības, kurās piedalījās 2611 amatpersonas  
**2020.gadā** – 229 nodarbības, kurās piedalījās 2311 amatpersonas  
**2021.gadā** (janv. – sept.) – 163 nodarbības, kurās piedalījās 2350  
amatpersonas (*attālinātā veidā*)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas popularizēšana

Lai popularizētu Nodaļu no 2016 gada katru gadu 10.oktobrī Pasaules garīgās veselības un psihologu dienā tiek rīkotas **nodaļas atvērto durvju dienas**.

Psihologi gatavo un šajā dienā vada darbnīcas katrā Latvijas reģionā.

Facebookā ir izveidota grupa kopā ar Nodaļu «Dzintari» «IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļa un Nodaļa «Dzintari»», kurā regulāri tiek ievietota aktuālā informācija.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

## Nodaļas popularizēšana

Pēc Nodaļas iniciatīvas Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs organizēja Norveģijas centra “**Regional center on Prevention of Violence, Trauma and Suicide, RVTS East**” speciālistu apmācību seminārus IeM amatpersonām psiholoģijas jomā.

2018.gada Decembrī notika **pirmais seminārs**, kuru apmeklēja **90** personas;

2019.gadā Aprīlī notika **otrais seminārs**, kuru apmeklēja **169** personas;

2019.gada Oktobrī notika **trešais seminārs**, kuru apmeklēja **155** personas.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas popularizēšana

Nodaļā tika izstrādāti informatīvie materiāli:

- buklets **par Nodaļas** mērķi un funkcijām
- buklets **par krīzēm** un palīdzību krīzes situācijās
- informatīvais materiāls **«Kā saglabāt mieru pandēmijas laikā»**
- informatīvais materiāls **«Kā komunicēt ar dusmīgiem, agresīviem cilvēkiem»**

*Bukleti un informatīvie materiāli ir apskatāmi [www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv) PAN nodaļas sadaļā «Noderīga informācija»*



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas popularizēšana

2021.gadā Veselības un sporta centrs noslēdza sadarbības līgumus ar NMPD, LR Prokuratūru un Rīgas pašvaldības policiju, lai Nodaļas psihologi sniegtu psiholoģisko palīdzību un atbalstu arī šo organizāciju darbiniekiem, pēc nepieciešamības.

Latvijas iedzīvotājiem pakalpojumus sniedzam saskaņā ar [Ministru kabineta 2017.gada 3.oktobra noteikumiem Nr.600 Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra maksas pakalpojumu cenrādi](#)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Nodaļas plāni

Nodaļa ir izstrādājusi noteikumu projektu - «Kārtība, kādā Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonas ar speciālajām dienesta pakāpēm saņem psiholoģisko palīdzību un apmācības psiholoģijas jomā», kurš šobrīd ir pilnveidošanas stadijā, un jau izgāja divas saskaņošanas ar dienestiem.

Par ko ir noteikumi:

- Kādās situācijās obligāti jāiesaista psihologi;
- Saņemot individuālās konsultācijas, amatpersonai ir izvēlē, un tā varētu būt identificējama, ja vēlās;
- IeM darbinieki varēs apmeklēt Nodaļas apmācību programmas.



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas kontakti

**RĪGA**, Slokas iela 66, kab.6 un 7  
Vadītājas tālr. 28618182  
Nodaļas tālr. 25667470, 67023553

**VALMIERA**, Tērbatas iela 9, kab. 4  
Mob. tālr. 25666401

**DAUGAVPILS**, Piekrastes iela 23, kab. 16  
Mob. tālr. 26369561  
Tālrunis kabinetā 67829867

**JELGAVA**, Dobeles iela 16, dzīv. 1a  
Mob. tālr. 25667164

**LIEPĀJA**, Ganību iela 63/67, kab. 22  
Mob. tālr. 25668915

Nodaļas darba laiks 8.00-16.30  
[www.vcs.iem.gov.lv](http://www.vcs.iem.gov.lv)

**Olga Vlasenko**

IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas vadītāja  
Tālr. 28618182, e-pasts [olga.vlasenko@iem.gov.lv](mailto:olga.vlasenko@iem.gov.lv)

11.10.2021.