



Krīzes komanda

Publicēts: 23.10.2020.

Krīzes komanda – tā ir psihologu grupa, kura sniedz pirmo psiholoģisku palīdzību amatpersonām krīzes situācijās konkrēta struktūrā vai notikuma vietā gadījumos, kad krīzes situācijā ir iesaistītas vairākas amatpersonas no komandas vai visa komanda.

Situācijas, kad nepieciešama krīzes komandas palīdzība, ir:

- īpaši smagi dienesta notikumi (amatpersonu reāls dzīvības apdraudējums, amatpersonu ievainojumi, negadījumi u.c.)
- amatpersonas pašnāvība vai pēkšņa nāve
- ārkārtas situācijas
- gadījumi, kas būtiski izmaina psiholoģisko klimatu komandā un nav pārvarami ar esošajiem resursiem

Visos iepriekš minētos gadījumos var runāt par smagām krīzes situācijām dienestā, kur ir nepieciešams saņemt profesionālu palīdzību. Īpaši svarīga un nepieciešama krīzes komandas palīdzība gadījumos, kad amatpersona ir smagi cietusi veicot dienesta pienākumus, vai gājusi bojā, vai izdarījusi pašnāvību. Tas ietekmē ne tikai tos, kam ar šo amatpersonu bija tuvas vai draudzīgas attiecības, bet visu komandu.

Šādās situācijās krīzes komanda sniedz krīzes palīdzību amatpersonām individuāli vai grupā, strādājot ar visu komandu.

Kas ir krīzes palīdzība?

Psiholoģiskās palīdzības veids amatpersonām krīzes situācijā, kas vērsts uz krīzes situācijas izraisīto jūtu atpazīšanu un jūtu intensitātes samazināšanu. Saruna ar akūtā krīzes situācijā nonākušām personām palīdz atrisināt spēcīgas jūtas un iegūt emocionālu atvieglojumu. Krīzes palīdzība ir vērsta uz iecietīgu sapratni, un emocionālu atbalstu, lai iespējami ātri mazinātu notikuma izraisīto spriedzi un palīdzētu atjaunot emocionālu līdzsvaru, kāds bija amatpersonai pirms krīzes situācijas. Saņemot profesionālu palīdzību krīzi var pārvarēt ātrāk un veiksmīgāk.

Krīzes palīdzības mērķis ir:

- samazināt psiholoģiskās spriedzes līmeni;
- samazināt simptomu izpausmes un stabilizēt amatpersonu emocionālo stāvokli;
- novērst iespējamo krīzes situācijas seku (slimību, PTST u.c.) attīstības risku;
- palīdzēt pieņemt notikušo situāciju.

Ja spriedze netiek mazināta, var rasties emocionāli, fiziski, kognitīvi uzvedības traucējumi.

Krīzes situācijās saņemiet palīdzību, zvanot Psiholoģiskā atbalsta nodaļas vadītājam pa tālr. [+371 28618182](tel:+37128618182) vai psihologiem savā reģionā.

Viens no svarīgākajiem psihologu darbības standartiem ir stingrskonfidencialitātes princips attiecībā pret informāciju, kas parādās individuālo konsultāciju vai darbā ar grupu.

<https://www.vsc.iem.gov.lv/lv/krizes-komanda>