



Šī gada 10.oktobrī Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļa rīko atvērto durvju dienu

Publicēts: 12.09.2022.

Šī gada 10.oktobrī Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļarīko atvērto durvju dienu, kura veltīta Pasaules garīgās veselības un psihologu dienai. Atvērto durvju dienu pasākumu ietvaros tiks sniegta informācija par Psiholoģiskā atbalsta nodaļas darbību, kā arī būs iespēja apmeklēt darbnīcas, kurās nodaļas speciālisti iepazīstinās ar psiholoģiskajām tehnikām un metodēm, kuras psihologi izmanto savā praksē.

Rīgas reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta [Rīga, Slokas ielā 66](#), 8.kabinets.

10.00 – 13.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 14.00 – Darbnīca “Iekšējais kritiķis”

Darbnīca paredzēta ar mērķi uzlabot pašvērtējumu, mazinot mūsu iekšējo kritisko un neproduktīvo domu atpazīšanai, identificēšanai un mazināšanai. Kritiskā domāšana ne tikai palīdz mums ieraudzīt kļūdas, izlabot uzvedību vai problēmas, reizēm tā var būt neobjektīva, pārspīlēta un traucējoša.

Darbnīcā dalībniekiem būs iespēja vispārīgi dzirdēt speciālistu viedokli par “iekšējā kritiķa” veidošanos, nozīmi un iespējamām grūtībām, ja kritikas ir pārlietu daudz vai tā ir nepamatota.

Darbnīcu vada psiholoģe Anita Ērgle.

14.30 – 15.30 – Darbnīca “Mākslas terapijas metode “Zentangle metode””

Darbnīca piedāvā izbaudīt mākslas terapijas metodi “Zentangle metode”, kura var palielināt fokusu un radošumu, dod iespēju izjust māksliniecisku gandarījumu, un paaugstina personīgās labklājības sajūtu. Radošuma iespējas un modeļu kombinācijas ir neierobežotas. Un ikviens to var izdarīt! “Zentangle metode” tiek izmantota visā pasaulē, cilvēkiem ar visdažādākajām prasmēm, interesēm un vecumiem.

Aicinām piedalīties mākslinieciskās meditācijas procesā, kad cilvēks pilnībā iedziļinās katra modeļa veidošanā, apzināti koncentrējoties uz “vienu spalvas triepienu vienlaikus”

Darbnīcu vada psiholoģe Andžela Pļaveniece.

Plašāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruniem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruniem. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Kurzemes reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta [Liepāja, Ganību ielā 63/67](#), 22.kabinets.

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologu. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 –15.00 – Seminārs/diskusija “Depresijas dažādās sejas”.

Semināra/diskusijas laikā runāsim par to, kādas brīdinošās pazīmes liecina par depresīviem stāvokļiem, cik tie var būt dažādi, kad tas kļūst bīstami, kāpēc varam nepamanīt, ka esam nonākuši depresijā, kādi speciālisti var palīdzēt un kas ir tās lietas, ko savlaicīgi paši varam darīt savā labā.

Darbnīcu vada psiholoģe Diāna Jankauska.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu diana.jankauska@iem.gov.lv, vai zvaniet uz norādīto tālruni. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Vidzemes reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta [Valmiera, Tērbatas iela 9](#), 4.kabinets.

15.00-17.00 – Darbnīca “Dzimtas koka resursi ģimenes attiecību veidošanā”.

Dzimtas koks genogrammas struktūrā ietver apjomīgu informāciju par cilvēka izcelsmi un tās ietekmi uz šodienas procesiem. Cilvēki individuālās sarunās bieži uzdod jautājumu – “Kāpēc ar mani tā ir?” Mēs zinām, ka cilvēki, kas sevi uztur labā fiziskā formā un rūpējas par prieku “banku”, dzīvo veselīgāk un ilgāk. Līdzīgi darbojas attiecību veidošanas mehānisms pāri, ģimenē, tautas, valsts kopuma kultūrvīdē. Darbnīcā aplūkosim primārās sociālās grupas – ģimenes attiecību veidošanās fenomenu, centīsimies ieraudzīt savu vietu/lomu šajās attiecībās un izprāt, kas un kā tās ietekmē. Brīnumlīdzekļa veiksmīgām pāra, ģimenes attiecībām nav, bet ir iespēja rast neizmantotus risinājumus, lai pārvarētu krīzes, gūtu prieku un enerģiju par sevi un sev tuvajiem.

Darbnīcu vada psiholoģe Gunta Dance.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv, vai zvaniet uz norādīto tālruni. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Zemgales reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta [Jelgava, Dobeles ielā 16](#), dzīvoklis 1a.

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 - 15.00 – Darbnīca Mākslas terapijas metode “Pašportrets ar metoforiskajām kartēm”

Mākslas (vai "art") terapijas metodes ir orientētas uz to, lai attīstītu cilvēka radošo potenciālu un resursus, veicinātu emocionālā stāvokļa korekciju, lai mazinātu sakrājušos psihisko sasprindzinājumu, lai nomierinātos, koncentrētos u.c. Mākslas terapija ir līdzsvara sasniegšanas metode ar tēlu palīdzību. Tā ir viena no maigākajām un tajā pašā laikā dziļākajām metodēm.

Darbnīcu vada psiholoģes Ludmila Soldatenoka un Veronika Šilo

Sikāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruņiem 25667164, 28653435. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv, veronika.silo@iem.gov.lv, vai zvaniet uz norādītajiem tālruņu numuriem. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Latgales reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta [Daugavpils, Piekrastes ielā 23](#), 16.kabinets.

9.00 – 10.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

10.00 – 12.00 – Darbnīca "Sava dzīves ceļa apzināšanās: iekšējie un ārējie resursi"

Šajā darbnīcā būs iespēja dziļāk apzināt svarīgākos notikumus savā dzīvē, izveidot savas dzīves laika līniju, apzināt savas vēlmes, vajadzības un sapņus par to, kā gribētu nodzīvot savu dzīvi. Darbā tiks izmantotas arī metaforiski asociatīvas kārtis, lai atvieglotu kontaktu ar neapzināto, bet būtisko.

Darbnīcu vada psiholoģes Ilona Žodžika un Irina Rabša.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruņiem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem ilona.zodzika@iem.gov.lv, irana.rabsa@iem.gov.lv, vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

<https://www.vsc.iem.gov.lv/lv/jaunums/si-gada-10oktobri-iekšlietu-ministrijas-veselibas-un-sporta-centra-psihologiska-atbalsta-nodala-riko-atverto-durvju-dienu>