

# Pirmā psiholoģiskā palīdzība (PPP) darba vidē un ārpus tās

Ikdienā cilvēki piedzīvo ne tikai pozitīvus notikumus un emocijas. Dzīvē sastopam arī stresu, zaudējumus, konfliktus, pēkšņus notikumus un emocionāli sarežģītas situācijas. Līdzīgi kā pirmā medicīniskā palīdzība palīdz fizisku traumu gadījumā, pirmā psiholoģiskā palīdzība sniedz praktisku ietvaru, kā atbalstīt cilvēku psiholoģiskas krīzes brīdī.

Pirmā psiholoģiskā palīdzība (PPP) ir starptautiski atzīta pieeja, kas māca, kā strukturēti un droši reaģēt, kad cilvēks nonāk emocionālā krīzē – pirms situācija pāraug izdegšanā, ilgstošā darbnespējā vai konflikta eskalācijā.

Šajās mācībās runāsim par to, kā krīzes izskatās gan privātajā, gan darba dzīvē un kā rīkoties, kad kāds tuvinieks vai kolēģis nonāk emocionāli sarežģītā situācijā.

Iegūtās zināšanas un prasmes būs noderīgas gan darba vidē, lai sniegtu sturktūrētu atbalstu kolēģim, gan arī krīzes situācijās ārpus darba – ģimenē, draugu lokā vai citās ikdienas situācijās.

## Mācībās ietvertās tēmas:

- Kas ir pirmā psiholoģiskā palīdzība darba kontekstā un kad tā ir nepieciešama?
- Kā atpazīt, ka kolēģis vai tuvinieks ir emocionālā pārslodzē, šokā vai krīzē?
- Kā izmantot PPP, lai sniegtu atbalstu bez terapeitiskas lomas?
- Kā reaģēt sarežģītās situācijās: raudāšana, trauksme, dusmas, apātija, sastingums?
- Kā palīdzēt kolēģim saņemt atbilstošu atbalstu, nezaudējot profesionālās robežas?
- Kā pasargāt sevi un darba vidē – arī visu komandu no emocionālās izdegšanas, sniedzot palīdzību citiem?

**Kā strādāsim?** Mācības papildinātas ar grupas diskusijām, praktiskiem piemēriem, lomu spēlēm, praktiskiem sarunu treniņiem. Būs nepieciešama aktīva dalībnieku līdzdalība.



**Lektore:**  
**Kristīne Vagule**

Psiholoģe, Pirmās psiholoģiskās palīdzības pasniedzēja (*IFRC Training of Trainers*, Budapešta 2023).

Strādā ar darbinieku labbūtnību, izdegšanas prevenciju un psiholoģisko atbalstu organizācijās, vadot apmācības gan publiskajā, gan privātajā sektorā.

## Mācību ilgums un formāts:

8 stundas, ar pusdienu pārtraukumu un kafijas pauzēm

**Valoda:** latviešu

**Dalībnieku skaits grupā:**  
15-20