

Viens no pamata pieņemumiem iestāpē, kas vērsta uz risinājumu, ir uzskats, ka, lai maksimāli ātri vērsta uz risinājumu, ir uzskats, ka, lai maksimāli ātri laika sasniegtu vēlamos rezultātus, ir **neilgtderīgi** „rakāties” pagātnē. Kamēr, izmantojot daudzus cit-tas metodes, speciālisti veita daudz laika pārdomām par pagātni, sarunām par problēmu un problēmas analīzi, tikmēr pati problēma turpina nomākt klientu. Tā vietā, lai formāli analizētu problēmas iemeslus pa-gātnē un uzstādītu diagnozi, iestāpē primārā pie-eja ir palīdzēt klientam **izprast, kas notiek tagadnē un ieraudzīt iespējas nākotnē**. Uzvars ir uz vēlamo tagadnē un nākotnē, nevis uz pagātni un problēmas sīku izpēti. Iestāpē ir izveikti stratēģiska un uz risinā-jumiem balstīta, nevis uz problēmu orientēta pieeja. Uz atrisinājumu vērsta iestāpē fokusējas uz to, ko klienta vēlas sasniegt ar iestāpē palīdzību, nevis uz problēmu, kas lika klientam šo palīdzību meklēt.

Viens no pamata pieņemumiem iestāpē, kas vērsta uz risinājumu, ir uzskats, ka, lai maksimāli ātri laika sasniegtu vēlamos rezultātus, ir **neilgtderīgi** „rakāties” pagātnē. Kamēr, izmantojot daudzus ci-tas metodes, speciālisti veita daudz laika pārdomām par pagātni, sarunām par problēmu un problēmas analīzi, tikmēr pati problēma turpina nomākt klientu. Tā vietā, lai formāli analizētu problēmas iemeslus pa-gātnē un uzstādītu diagnozi, iestāpē primārā pie-eja ir palīdzēt klientam **izprast, kas notiek tagadnē un ieraudzīt iespējas nākotnē**. Uzvars ir uz vēlamo tagadnē un nākotnē, nevis uz pagātni un problēmas sīku izpēti. Iestāpē ir izveikti stratēģiska un uz risinā-jumiem balstīta, nevis uz problēmu orientēta pieeja. Uz atrisinājumu vērsta iestāpē fokusējas uz to, ko klienta vēlas sasniegt ar iestāpē palīdzību, nevis uz problēmu, kas lika klientam šo palīdzību meklēt.

Krize ir kļūsti par mūsu ikdienas sarunu tēmu – krize darba, krize attiecībās, krize finansēs. Tā vien šķiet, ka vārdu „krize” nu jau dzirdam un lietojam biežāk nekā smaidām...

Laura Sturte,
sabiedrisko attiecību speciāliste projektā
„Latvijas probācijas un ieslodzījuma vietu sistēmas
personāla kapacitātes celšana”



**Krizes
!intervenence
Uz atrisinājumu vērsta
iestāpē**



Sādos gadījumos cilvēkam ir nepieciešams sniegt psiholoģisku palīdzību – **krizes intervenci**. Tā ir metode, ko izmanto, lai tsa laikā palīdzētu cilvēkam, kurš cieš no emocionāla stresa vai problēmām. Par kriti var kļūt jebkura situācija, kurā persona izjūt pē-šņu efektīvu problēmu risināšanas, lēmumu pieņem-šanas spēju un iemāņu zudumu. Daudz un dažādi notikumi un apstākļi var izsaukt krizes – atrašanās dzīvības brīsmas, seksuāla uzbrūkuma pārdzīvoša-na, smagas saslimšanas, tuvu attiecību pātrauksana u.c. **Krizes intervences mērķis ir mazināt cilvēka emocionālās reakcijas intensitāti**. Vēl viens tas mērķis ir palīdzēt cilvēkam atkal atgūt pilnvertīgas funkcionalitātes balansu. Krizes intervencei tiek izmantoti atbalstoši paņēmieni un tā vidēji tiek veikta dažu nedēļu laikā. **Kā viena no efektīvākajām krizes intervences metodēm tiek izmantota iestāpē, kas vērsta uz atrisinājumu**. Kā jau liecina šis iestāpē nosaukums, tā ir tsa

atbildīgu par saviem lēmumiem un nākotni. Sādos gadījumos cilvēkam ir nepieciešams sniegt psiholoģisku palīdzību – **krizes intervenci**. Tā ir metode, ko izmanto, lai tsa laikā palīdzētu cilvēkam, kurš cieš no emocionāla stresa vai problēmām. Par kriti var kļūt jebkura situācija, kurā persona izjūt pē-šņu efektīvu problēmu risināšanas, lēmumu pieņem-šanas spēju un iemāņu zudumu. Daudz un dažādi notikumi un apstākļi var izsaukt krizes – atrašanās dzīvības brīsmas, seksuāla uzbrūkuma pārdzīvoša-na, smagas saslimšanas, tuvu attiecību pātrauksana u.c. **Krizes intervences mērķis ir mazināt cilvēka emocionālās reakcijas intensitāti**. Vēl viens tas mērķis ir palīdzēt cilvēkam atkal atgūt pilnvertīgas funkcionalitātes balansu. Krizes intervencei tiek izmantoti atbalstoši paņēmieni un tā vidēji tiek veikta dažu nedēļu laikā. **Kā viena no efektīvākajām krizes intervences metodēm tiek izmantota iestāpē, kas vērsta uz atrisinājumu**. Kā jau liecina šis iestāpē nosaukums, tā ir tsa