



Preiļu
novads

Preiļos un novadā tiks īstenoti lekciju cikli par garīgās veselības profilakses tēmām

Publicēts: 30.08.2019.

[Veselības veicināšana un slimību profilakse](#)

[Veselība](#)

[Sabiedrībā](#)

[Iedzīvotājiem](#)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

2019. gada rudenī Preiļos un novadā līdz pat nākošā gada pavasarim tiks īstenoti 8 lekciju cikli par garīgās veselības profilakses tēmām Preiļu novada iedzīvotājiem, kuru mērķis ir veicināt iedzīvotāju garīgo veselību un labsajūtu gan darba vietā, gan ārpus tā, gan ģimenēs, gan saskarsmē ar apkārtnējiem cilvēkiem.

Lekcijas notiks Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2/16/l/078 "Pasākumi Preiļu novada vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros un tās pasniegs pieredzējusi psihoterapeite Inga Reinfeldē. Lekcijās visiem kopā būs iespēja parunāt par dažādām garīgās veselības tēmām, kas skar Latvijā aktuālas veselības problēmas, piemēram, depresija, izdegšana darba vietā, veģetatīvā distonija, bērnu un jauniešu atkarības, attiecības ģimenē ar personu ar garīgās attīstības traucējumiem un citas. Ieeja- bezmaksas. Laipni aicināti!

Pirmais lekciju cikls, kas sastāv no 4 atsevišķām lekcijām, sāksies 2019.gada 19.septembrī Preiļu novada Labklājības pārvaldē, Aglonas ielā 1a.

ĪSUMĀ PAR PIRMO 4 LEKCIJU CIKLU

Orientēts uz ikvienu interesentu un profesionāļiem, kuri strādā ar cilvēkiem un ir nepieciešams palielināt zināšanas par tipiskākajām mūsdienu psiholoģiska rakstura problēmām. Sniedzot gan vispārējo priekšstatu par garīgās veselības pazīmēm, gan pievēršot uzmanību specifiskām, tādas kā veģetatīvie traucējumi, atkarības, garīgās attīstības traucējumi specifiskās niansēs.

1.Tēma „Kā izprast veģetatīvos traucējumus?” (19.septembris)

Mūsdienu viena no aktuālākajām saslimšanām dažādos vecumos. Cilvēks un viņa tuvinieki, kuram uzstādīta šī diagnoze, jūtas izmisis, jo nespēj saprast, kā emocijas var radīt psihosomatiskus traucējumus. Lekcijā tiks skaidrota emociju loma. Kādi ir pašregulācijas un palīdzības no speciālistiem, iespējas.

2.Tēma „Atkarība un līdzatkarība: medaļas divas puses” (24.septembris)

Atkarīgās ģimenes dzīvo pēc savstarpēji ļoti līdzīga modeļa, lekcijā tiks skaidrots par disfunkcionālu attiecību modeli ģimenē, kā to mainīt. Bieži kā „problēma” tiek uzskatīta tikai pati atkarība, taču patiesībā cēlonis ir emocionāli nestabila personība, kura neprot veidot drošas attiecības ar saviem tuvākajiem.

3.Tēma „Patstāvības mācīšana personām ar garīgās attīstības traucējumiem” (1.oktobris)

Pieaugušie ar garīgās attīstības traucējumiem, joprojām ļoti maz izglītības posmā saņem praktiskas iemaņas savas patstāvības veicināšanā. Arī viņu tuvinieki neizprot, kā to iemācīt. Šī lekcija ir par svarīgākiem mācību uzdevumi profesionāļiem un vecākiem, kuri kopj vai strādā ar personām, kuriem ir garīgās attīstības traucējumi. Profesionāļiem un interesentiem, kuriem ir saskare ar garīgās veselības jautājumiem.

4.Tēma „Garīgās veselības smalkās robežas” (8.oktobris)

Profesionāļiem, kuri strādā ar cilvēkiem, īpaši nepieciešams pārzināt, cilvēka psihi attīstību dinamikā. Šī lekcija ir veidota par rakstura veidošanos un personības traucējumu līmeņiem, dažādiem kritērijiem, kas izskaidro robežu starp psihiski pilnvērtīgi funkcionējošu stāvokli un disfunkcijām.

Līga Upeniece,

Preiļu novada domes Attīstības daļas projektu vadītāja

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/preilos-un-novada-tiks-istenoti-lekciju-cikli-par-garigas-veselibas-profilakses-temam>