

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU



Tīmekļa intervences

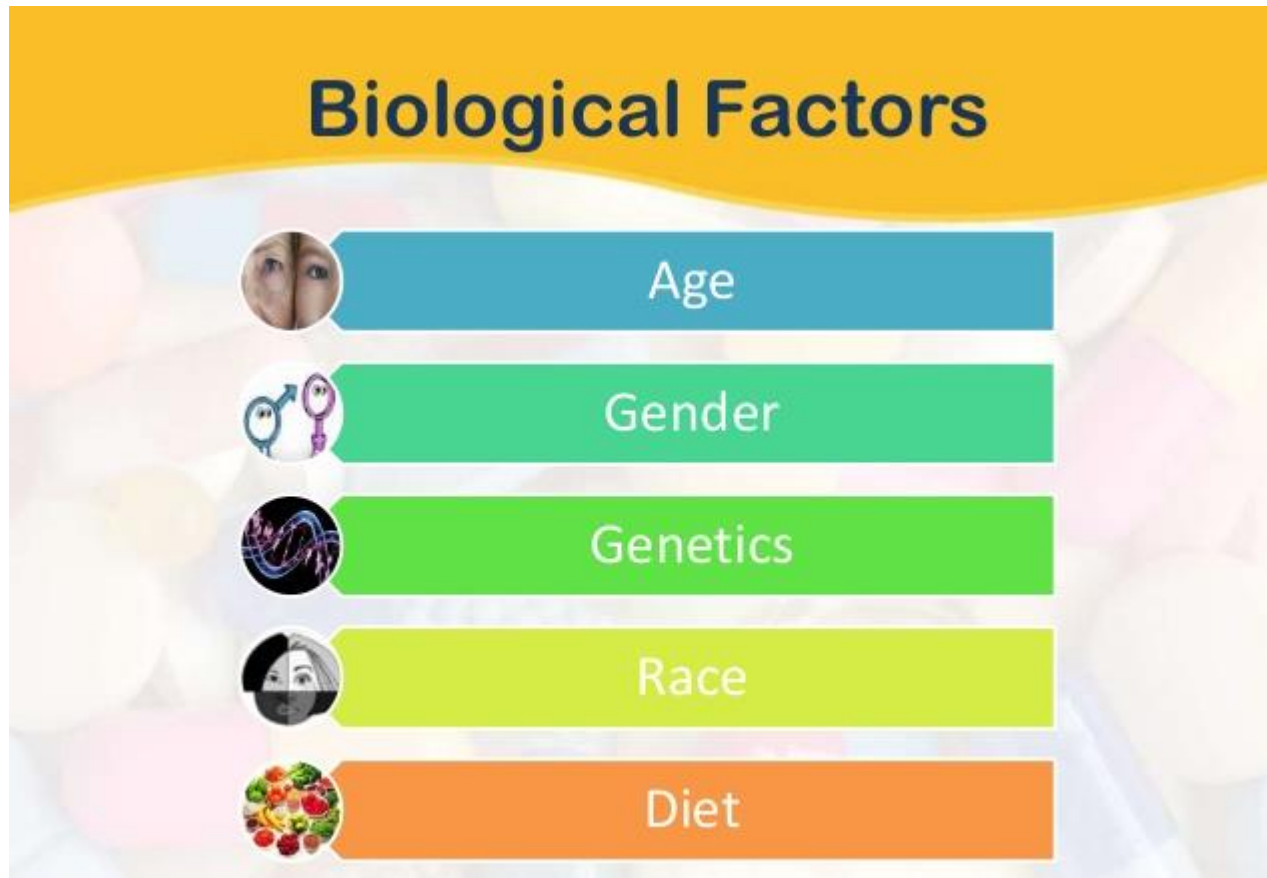
M. Taranda
RSU absolvents
Jeļena Koļesņikova
Docente



Kas ir veselīgs dzīves veids ?

BPS modelis

- Bioloģiskie faktori – ģenētika, iedzimtība, bioķīmiskie procesi



Kas ir veselīgs dzīves veids ?

- Psiholoģiskie faktori – garastāvoklis, personība, uzvedība, kognitīvās spējas



Kas ir veselīgs dzīves veids ?

- Sociālie faktori – kultūra, ģimene, sociālekonomiskā situācija



PSIHOLOĢISKAIS ATBALSTS STUDENTIEM

RSU veselīga dzīvesveida veicināšanas programma

Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedras mācībspēki un studējošie veido un attīsta tīmekļa intervenci kā atbalsta programmas studējošajiem. Tās nodrošina palīdzību un motivāciju pārmaiņu un veselīgu ieradumu ieviešanai un nostiprināšanai ikdienā.

Stresa menedžments

- Informācija par stresu, tā nozīmi un ietekmi uz veselību
- Padomi un metodes stresa mazināšanai
- Atbalsts stresa mazināšanas metožu izmantošanai ikdienā



Laika plānošana

- Informācija par efektīvu laika plānošanu
- Metodes, kas palīdz savienot darbu ar mācībām un atpūtu
- Atbalsts efektīvu laika plānošanas metožu pielietošanai ikdienā, lai izvairītos no darbu darišanas pēdējā brīdī



Fiziskās aktivitātes

- Pētījumos balstīta informācija par fizisko aktivitāšu nozīmi labas veselības un pašsajūtas nodrošināšanai
- Metodes, kas palīdzēs kļūt fiziski aktīvam
- Atbalsts regulārai fizisko aktivitāšu praktizēšanai



Vairāk informācijas: estudijas.rsu.lv

1. Visi kursi
2. Papildkursi
3. Publiskie kursi
4. Veselīga dzīvesveida sekmēšana

https://www.youtube.com/watch?v=V8veU4BB_MQ&feature=youtu.be

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU



Stresa menedžments

- Izglītošanās par stresa cēloņiem – prasības darbā, slikta attiecība
- Izglītošanās par stresa sekām/simptomiem – elpošana, asinsspiediens – neveselīgs dzīvesveids



Stresa menedžments

- Stresa pārvarēšanas metodes – relaksācija, prioritātes, laika plānošana, pateikt “nē”, stresa dienasgrāmata, izvairies no cilvēkiem, kas tev izraisa stresu, kontrolē savu vidi



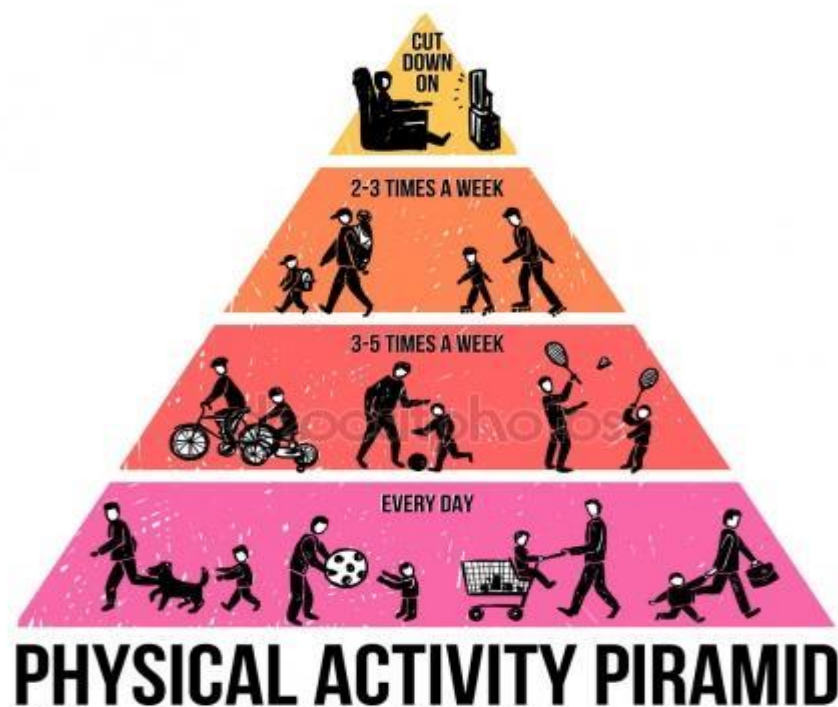
Laika plānošana

- Izglītošanās par efektīvākajām laika plānošanas metodēm
- Pateikt “nē”, prioritātes, miegs, koncentrējies uz patreizējo darbu
- Dari darbus laicīgi, neiestrēgsti pie sīkām detaļām, neplāno nākamos darbus, kamēr neesi paveicis vienu
- Nospraud termiņus, izvairies no traucēkļiem, veselīgs dzīves veids, plāno un organizē savu darbu

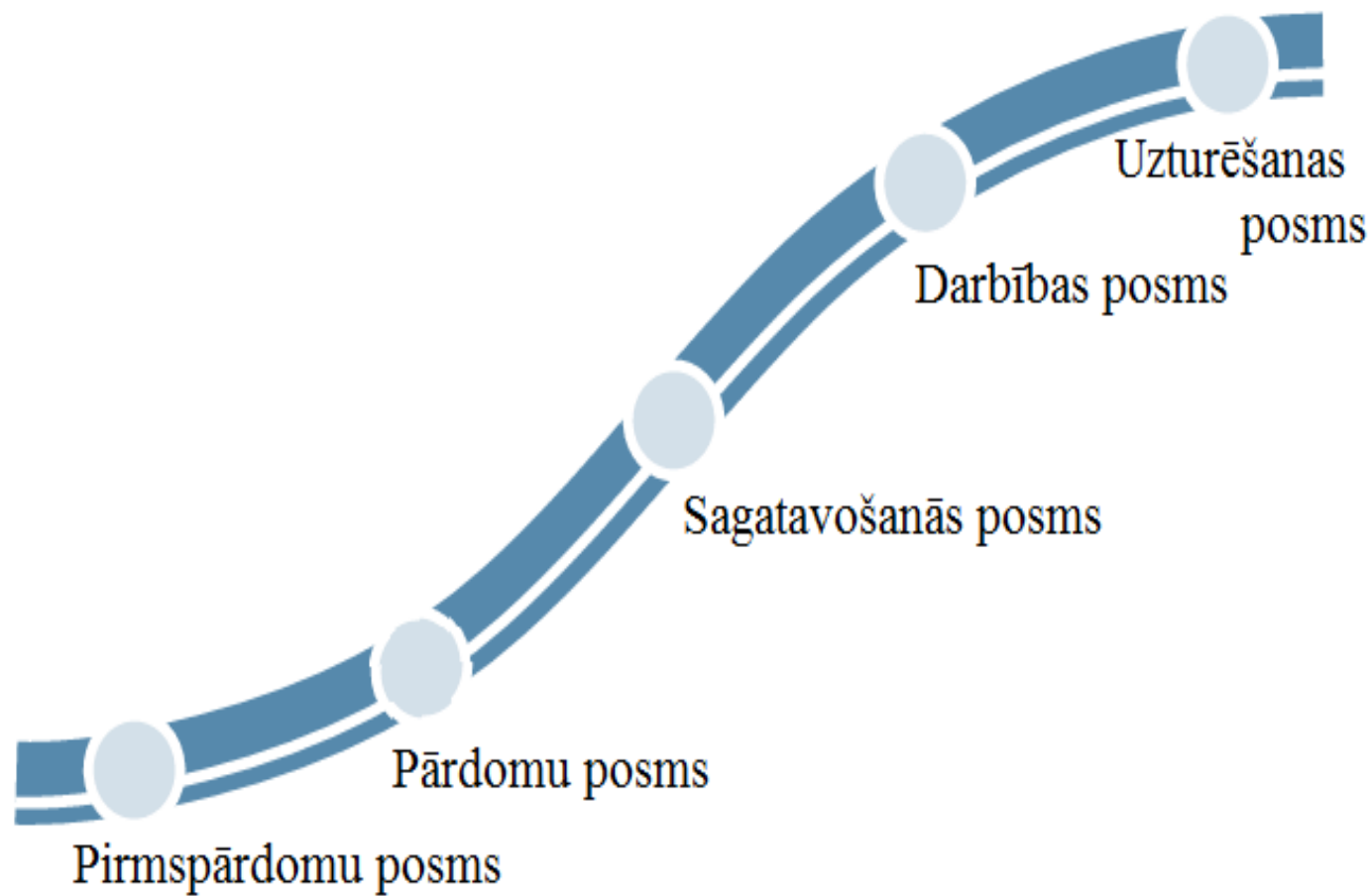


Fizisko aktivitāšu veicināšana

- Izglītošanās par fizisko aktivitāšu ieguvumiem un zaudējumiem
- Plāno, izvirzi mērķus, ievies kalendāru un vizualizē kā tu šos mērķus vari sasniegt
- Atrodi sporta veidu, kas tev patīk
- Sociālais atbalsts – sporto kopā ar kādu
- Dari tagad!



Transteorētiskais modelis



Īsi par pētījumu

- Fizisko aktivitāšu e intervences efektivitāte Rīgas Stradiņa universitātes studentiem: pilotpētījums
- Dalībnieki – 9 Rīgas Stradiņa universitātes studenti (vecums $M=25$, $SD=2,1$, 1 vīr., 8 siev.)
- Dalībnieku tika aicināti iesaistīties e intervencēs un veikt tur esošos uzdevumus, pēc uzdevumu veikšanas novērtēt izveidotās e intervences



E interventions

- Informācijas sadaļa – termini, ieteikumi, kartes u.c.
- Uzdevumu sadaļa – plusu un mīnusu tabula, kalendārs, dienasgrāmata
- Vingrinājumu prezentācija
- Intervija ar fitnesa treneri



E intervences

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena	Kopā
Skriešu	Svaru zāle	Atpūtīšos	Skriešu	Vēdera preses vingr.	Skriešu	Atpūtīšos	
60 min.	120 min.		30 min.	30 min.	60 min.		300min. = 5h
Skriešana	Ritenbraukšana	Atpūtos	Vēdera prese	Svaru zāle	Atpūtos	Atpūtos	
30 min.	60 min.		30 min.	60 min.			180 min. = 3h



E interventions

Pēdu stiepšana - paceļot pirkstgalus un nostiepjot tos, mainot kājas. 10 reizes (2 - 3 atkārtojuma reizes). Alternatīva vingrinājuma izpilde - kāju viegli pacelt un veikt rotācijas kustību pa apli.



Secinājumi

- Ērtāka lietojamība un pieejamība
- Veicināt motivāciju
- Mobila versija, platforma
- Saziņa ar intervences veidotājiem
- Dizains – pievilcība, kvalitāte
- Saprotamākas instrukcijas



Uzdevums – mērķu izvirzīšana

- Fiziskajām aktivitātēm
- Veselīgam uzturam



Uzdevums – mērķu izvirzīšana

- Izvirzi reālistiskus mērķus + mazāki konkrētaki mērķi ikdienai – izvirzi prioritātes
- Personisks mērķis – iekšējā motivācija – ES vēlos sasniegt šo mērķi, jo tas priekš manis ir svarīgi
- Izvēlies sporta veidu, kas tev visvairāk patīk un interesējies par to
- Sociālais atbalsts – sporta zāles abonaments, sportošana kopā ar kādu



Uzdevums – mērķu izvirzīšana

- Pozitīva domāšana – “iekšējā” runa, motivē sevi, smelies citu pieredzē, iedvesmojies
- Perfekcionisms – rezultāti nāks ar laiku, viena programma/diēta nestrādā visiem
- Laiks atpūtai – relaksējies un atveldi laiku lietām, kas tev patīk, laika plānošana – 10 min. Augstas intensitātes treniņa efektivitāte



Uzdevums – mērķu izvirzīšana

- Izveido aktivitāšu kalendāru – ko tu darīsi katru dienu, cik ilgi, kur ?
- Apzinies – katra pareizi veikta darbība, ikdienas pūles tev palīdz sasniegt savu mērķi
- Izveido stratēģijas, kas palīdzēs tev motivēt sevi sliktajās dienās, kad motivācija ir zema – iesp. apbalvojums



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

- Džeimss O. Pročaska (James O. Prochaska, dz.1943)
- Karlo Diklemente (Carlo C. DiClemente, dz. 1942)
- 20.gs 80. g.
- Pētnieki atklāja, ka uzvedības izmaiņu process notiek secīgās stadijās, kur indivīds cenšas atteikties no nelabvēlīgiem ieradumiem un tiecas pēc veselīgāka dzīvesveida (Bowles, 2006).
- Salīdzināja dažas psihoterapijas pamatsistēmas un izpētīja apkopotos datus par atteikšanos, piemēram, pīpēšana, narkotiku lietošana, pārmērīga ēšana.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

- Džeimss O. Pročaska (James O. Prochaska, dz.1943)
- Karlo Diklemente (Carlo C. DiClemente, dz. 1942)
- 20.gs 80. g.
- Pētnieki atklāja, ka uzvedības izmaiņu process notiek secīgās stadijās, kur indivīds cenšas atteikties no nelabvēlīgiem ieradumiem un tiecas pēc veselīgāka dzīvesveida (Bowles, 2006).
- Salīdzināja dažas psihoterapijas pamatsistēmas un izpētīja apkopotos datus par atteikšanos, piemēram, pīpēšana, narkotiku lietošana, pārmērīga ēšana.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

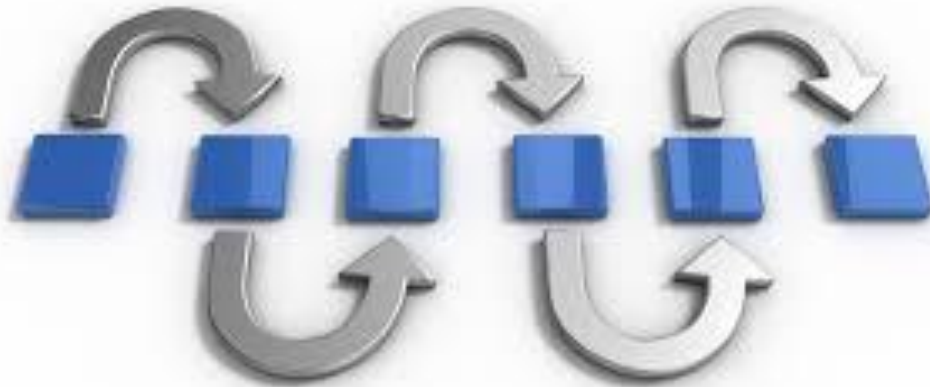
Veikti pētījumi (Prochaska, Redding, Evers, 2002):

- lai sekmētu smēķēšanas atmešanu,
- alkohola un citu kaitīgu vielu patēriņa samazināšanā,
- panikas, trauksmes,
- antisociālas uzvedības mazināšanā,
- ēšanas traucējumu ārstēšanas gaitā,
- diētu veicināšanā,
- seksuāli transmisīvo slimību profilaksē,
- ārsta rekomendāciju ievērošanā,
- kontraceptīvo līdzekļu lietošanā,
- smēķēšanas novēršanā grūtniecības laikā,
- mazkustīga dzīves veida mazināšanā,
- aizsargāšanā no saules starojuma



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

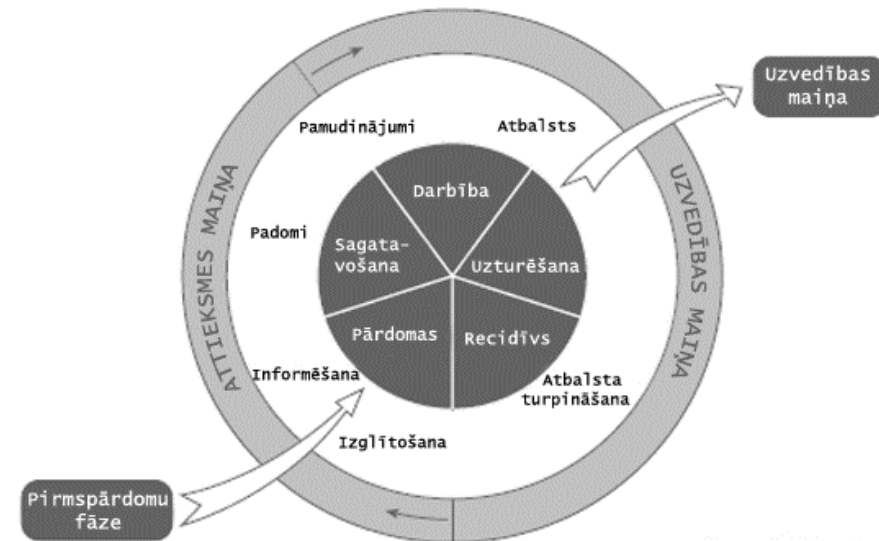
- Teorijas pamatideja: Uzvedības izmaiņas ir process.
- Centrālais fokuss: cilvēka gatavība pārmaiņām.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Uzvedības izmaiņu posmi

- Pirmspārdomu posms,
- Pārdomu posms,
- Sagatavošanās posms,
- Darbības posms,
- Izmaiņu saglabāšanas / uzturēšanas posms,
- Nobeiguma posms (Prochaska, Redding, Evers, 2002).



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Pirmspārdomu posms

- Cilvēkam nav nodoma izmainīt savu veselībai kaitīgo uzvedību.
- Nedoma par savām problēmām vai arī neizvērtē to nozīmi (Prochaska, DiClemente, Norcross, 1992).
- Nav izvērtējuši potenciālos riskus, ko rada viņu rīcība. Lai virzītu cilvēku uz nākošo posmu, nepieciešams piedāvāt cilvēkam izvērtēt savu pašreizējo uzvedību, kā arī informēt viņu par iespējamajiem riskiem.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Pārdomu posms

- Cilvēki apzinās, ka pastāv problēma un sāk apsvērt uzvedības mainīšanas nepieciešamību.
- Ir vairāk gatavi uztvert informāciju par uzvedības iespējamām negatīvajām sekām.
- Sāk izvērtēt ieguvumus un zaudējumus saistībā ar veselībai kaitīgās uzvedības izmaiņām, pie tam pastāv izteikta ambivalence attiecībā pret veselībai kaitējošo uzvedību – cilvēks vienlaicīgi apzinās iespējamās sekas, bet joprojām izjūt vēlamos ieguvumus no attiecīgās uzvedības.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Sagatavošanās posms

- Ir apņēmies veikt konkrētas darbības, lai mainītu veselībai kaitīgo uzvedību, piemēram, uzsākt regulāras fiziskās aktivitātes vai atmest smēķēšanu trīs mēnešu laikā, taču, iespējams, cilvēks ir centies vingrot vai atmest smēķēšanu jau agrāk, taču neveiksmīgā pieredze ir atstājusi šaubas par pašefektivitāti.
- Piemēri, nopirkt apģērbu treniņiem vai arī samazināt izsmēķēto cigarešu skaitu (Prochaska, Norcross, Fowler, Follick, Abrams, 1992).
- Svarīgi skaidri definēt problēmu un saprast šķēršļus, un nosaukt tos cilvēkus, kuri atbalsta indivīda lēmumu, lai cilvēks varētu redzēt savu progresu un tādējādi paaugstināt savu pašefektivitāti.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Darbības posms



- Cilvēks reāli maina savu veselībai kaitīgo uzvedību, izmaiņas ir arī ārēji redzamas (Prochaska, DiClemente, Norcross, 1992).
- Ir liela recidīva varbūtība, tādēļ ir jāpievērš uzmanība tam, lai cilvēks neatgrieztos pie iepriekšējā uzvedības modeļa, un jāpārrunā, kas notiks, ja viņš tomēr pie tā atgriezīsies.
- Piemēram, smēķēšanas gadījumā tāds kritērijs ir nevis samazināt izsmēķēto cigarešu skaitu, bet gan pilnīga atteikšanās no smēķēšanas.
- Var piedzīvot zaudējuma izjūtu, kuras pārvarēšanai ir svarīga pašregulācija un sociālais atbalsts, kā arī atgādinājums par ilgtermiņa mērķiem un īstermiņa sasniegumu izvērtēšana.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Izmaiņu saglabāšanas / uzturēšanas posms

- Jaunā uzvedība ir ieviesta, un to nepieciešams uzturēt.
- Recidīva riska līmenis samazinās, bet savukārt pārliecība par sevi, savām spējām pārvarēt recidīvu pieaug (Redding, Rossi, Rossi, Velicer, Prochaska, 1999).
- Nerodas kārdinājums atsākt iepriekšējo uzvedību un vai cilvēks ir pietiekami pārliecināts, ka spēj pārvarēt recidīvu jebkuros apstākļos.
- Ir lietderīgi arī pārrunāt recidīvus, vai to, kas notiks, ja kaut kas neizdosies.



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Nobeiguma posms

- Vairs nerodas kārdinājums atgriezties vecajā uzvedības modelī, šo stadiju raksturo pašefektivitāte.
- Cilvēks ir gatavs rīkoties saskaņā ar izveidojušos uzvedību visas turpmākās dzīves laikā.
- Neatkarīgi no tā, kāds būs noskaņojums, cilvēks neatgriezīsies pie iepriekšējā uzvedības modeļa (Prochaska, Redding, Evers, 2002).



Transteorētiskais jeb pārmaiņu posmu modelis

Gadījumu analīze

