



Darbs ar komandas refleksiju

darba burtnīca jūsu mācībām

Satura rādītājs

- 4 Kā jūs šeit jūtaties?
- 6 Komandas refleksijas pamats
- 8 Sarunāties vienam ar otru
- 9 Stress
- 10 Cīņa vai bēgšana
- 12 Miegis ir jaunais fitness
- 15 Veselīgs dzīvesveids
- 16 Sociālais atbalsts un relaksācija
- 17 Stresa pārvarēšana
- 18 Kāda ir jūsu enerģija?
- 20 Sūdzību par stresu kontrolsaraksts
- 22 Draugu pieeja
- 23 Kā palīdzēt viens otram kā draugam
- 24 Draugu saruna:
- 42 Vieta piezīmēm
- 46 Avoti un ieteikumi tālākai lasīšanai
- 46 Atruna
- 47 Kolofons

Priekšvārds

Kā aprūpes darbinieks jūs zināt, kā tas ir – ilgstoši strādāt darba spiediena un stresa apstākļos. Covid periods tam ir pievērsis papildu uzmanību. Gan fiziski, gan emocionāli tas bija ļoti saspringts periods. Un, tāpat kā visiem pārējiem, arī jums mājās bija jārēķinās ar Covid izraisītām sekām.

Papildus Covid-19 pandēmijai ir arī citi periodi vai situācijas, kad darba slodze var būt liela. Jūs regulāri saskaraties ar maksimālu slodzi un emocionāli sarežģītiem brīžiem. Ir normāli, ka šie stresa periodi var izraisīt ar stresu saistītus simptomus. Nogurums, intensīvas emocijas, trauksme, bezmiegs, mazāka iedvesma – tie ir tikai daži piemēri normālām reakcijām, kas var rasties, strādājot neparastās situācijās.

Aizsardzībai ir liela nozīme tajā, kā tikt galā ar stresu. Pēc misijām vienmēr tiek pievērsta uzmanība refleksijai, kas var rasties stresa periodā un pēc tā. Šis veids ir pārvērsts pieejā, kas darbojas veselības aprūpē.

Šī darba burtnīca papildina jūsu komandas refleksijas mācības. Jūs varat strādāt ar jautājumiem un uzdevumiem, un šajā burtnīcā ir vieta, kur veikt piezīmes. Jūs varat arī atkārtoti izlasīt informāciju, kas jums tika sniegta mācību laikā. Mēs ceram, ka tas palīdzēs jums (labāk) tikt galā ar darba spiedienu un stresa situācijām.

Veiksmi šajās mācībās un pildot uzdevumus!



Mācību laikā jūs pamanīsiet dažādas lietas. Jūs apgūsiet teoriju un ķersieties pie darba. Jūs to darīsiet komandās un kopā ar draugu. Mācību pirmajā daļā tiek aplūkoti komandas refleksijas pamati: savstarpēja iesaistīšanās, kā darbojas stress un paskaidrota draugu pieeja.

Darba burtnīcas 2. daļā ir vieta, kur pierakstīt piezīmes, ko veicat kopā ar savu draugu.

Kā jūs šeit jūtaties?

Šim vingrinājumam veltiet laiku. Uz īsu brīdi aizveriet acis. Pārdomājiet, kā jūtaties šobrīd un 2-3 vārdos vai īsos teikumos pierakstiet, kā jūs jūtaties.

1

2

3

Komandas refleksijas pamats

Kas tas ir un ko tas ietver

1. Sarunāties vienam ar otru

Katrs reaģē atšķirīgi. Tas, kas ir apgrūtināts jums, var nebūt apgrūtināts kādam citam. Šim cilvēkam, iespējams, ir citi stresa "izraisītāji", kurus jums ir vieglāk pieņemt par pašsaprotamiem. Ir arī ļoti dažādi veidi, kā tikt galā ar stresu.

Šīs atšķirības savukārt izraisa atšķirīgu uzvedību. Stresa periodā jūs saskaraties ar dažāda veida ikdienas dilemmām. Atšķirības starp tām nozīmē, ka ne vienmēr var izdarīt vienādas izvēles.

Šajā komandas refleksijā mēs pārdomājam šīs atšķirības un apspriežam tās viens ar otru bez pārmetumiem. Respektējot atšķirības, katram ir savi iemesli un motivācija, izdarot izvēli šajās dilemmās.

2. Kas ir stress un kā tas patiesībā darbojas?

Komandas refleksijas laikā jūs saņemsiet informāciju un paskaidrojumus par stresu. Piemēram, mēs aplūkojam šādus jautājumus:

- Kas ir stress?
- Kā tas izpaužas?
- Ko jūs varat darīt, lai to samazinātu?

3. Draugu pieeja

Viens no veidiem, kā efektīvi tikt galā ar stresu, ir palīdzēt cits citam komandā. Vienojoties vienam ar otru. Un apmainoties ar pieredzi un padomiem savā starpā. Šādi jūs izmantojat kopīgo spēku. Mēs to saucam par draugu pieeju. Jūs veidosiet sadarbību ar vienu vai diviem kolēģiem. Šajā pārī vai trijotnē jūs pievēršat viens otram papildu uzmanību un palīdzat viens otram tikt galā ar stresu.

Katrs ir atšķirīgs

Tas nozīmē, ka jūs reaģējat uz stresa situācijām savā unikālajā veidā. Tas pats attiecas arī uz katru no jūsu kolēģiem. Jūs kopā atrodaties vienā un tajā pašā situācijā, taču katrs to pārdzīvojat citādāk.

Ir svarīgi apzināties sevī, ko šī situācija dara ar jums un kā jūs reaģējat. Arī kolēģiem ir labi zināt, kā jūs reaģējat, lai viņi varētu to ņemt vērā. Savukārt, lai spētu būt iejūtīgs pret saviem kolēģiem, ir svarīgi zināt citu reakciju. Tad jūs varat viens otru atbalstīt komandā un palīdzēt viens otram grūtā periodā.



Stress

Kas tas ir un ko jūs varat darīt?

Īsumā stress ir dabiska organisma reakcija uz bīstamu situāciju. Jūsu ķermenis ir gatavs novērst vai pārvarēt apdraudējumu. Paaugstinās sirdsdarbība un asinsspiediens. Muskuļi saspringst. Jums ir jācīnās vai jābēg. Pašas par sevi ļoti efektīvas atbildes. Ķermenis un prāts ir modri un var nekavējoties rīkoties. Tās ir normālas un funkcionālas ķermeņa reakcijas.

Tāpēc stresam ir ne tikai negatīvs raksturs. Tas palīdz jums reaģēt modri un aktīvi. Tāpat jūs, iespējams, esat dzirdējuši par pozitīvo spriedzi, kas var palīdzēt jums iegūt no sevis to labāko.

Tomēr, ja šis stress turpinās ilgstoši, organisms iztukšojas un rodas dažādi simptomi. Piemēram, sūdzības, kas aprakstītas 20. lappusē (Aizsardzības iestādes vieglu un smagāku sūdzību saraksts).



Cīņa vai bēgšana

Ir arī ļoti dažādi veidi, kā tikt galā ar stresu. Tās visas ir reakcijas, kas pašas par sevi var būt ļoti noderīgas un efektīvas. Tomēr, tā kā katrs no jums reaģē atšķirīgi, jūsu reakcija var izraisīt nesaprašanos ar otru cilvēku un otrādi. Stresa reakcijas var interpretēt kā cīņu vai bēgšanu.



Kādus reakcijas “cīņa vai bēgšana” piemērus jūs atpazīstat sevī?

Cīņa

Bēgšana

Miega režīms

“Miegs ir jaunais
fitness”

Veselīgs dzīvesveids

“Tas, kas ir labi
ķermenim, ir labi
arī galvai”

Sociālais atbalsts un relaksācija

“Atbalsts no apkārtējiem,
dalīšanās ar saviem
stāstiem un darbošanās
ar to, kas tev patīk.”

Ir svarīgi savlaicīgi atgūties no stresa. Pēc “saspringtiem” brīžiem ir svarīgi, lai būtu laiks atkopties. Pārliecinieties, ka aktīvi strādājat pie atveseļošanās. To var izdarīt vairākos veidos. Šeit mēs iedalām savus padomus trīs jomās un pēc tam sniedzam dažus galvenos faktus par katru jomu.

Miega režīms

Miegs ir jaunais fitness

- Regulāra miega režīma uzturēšana palīdz labi izgulēties. Tas nozīmē, ka miega laiks ir pēc iespējas vienāds un jūs ceļaties vienā un tajā pašā laikā. Arī nedēļas nogalēs. Ieteicams nedēļas nogalēs neatkāpties no ierastā režīma ilgāk par 1,5 stundām.
- Strādājiet pie tā, lai jums būtu labs miegs. Pēdējās divas stundas pirms gulētiešanas dariet ko tādu, kas jūs atslābina. Nolieciet viedtālruni, izslēdziet televizoru un samaziniet apgaismojumu. Zilā ekrānā gaisma un spilgta gaisma no lampām kaitē miegam. Tālrunī varat ieslēgt “nakts apgaismojumu” vai “nakts maiņu”, lai ekrāna krāsas būtu siltākas un mazāk ietekmētu miegu.
- Kofeīns un alkohols negatīvi ietekmē miegu. Kofeīns apgrūtina iemigšanu. Alkohols var palīdzēt aizmigt, taču miega kvalitāte pasliktinās. Tas nozīmē, ka tad miegs ir mazāk vērtīgs.
- Vislabāk ir izvairīties no snaušanas. Tas apgrūtina aizmigšanu vakarā.
- Fiziskās aktivitātes dienas laikā palīdz labāk gulēt naktī. Vēlams no rīta vai agrā pēcpusdienā. Vēlams, ne divu stundu laikā pirms gulētiešanas.



Veselīgs dzīvesveids

Tas, kas ir labi ķermenim, pozitīvi ietekmē arī prātu

- Dienas laikā veiciet pietiekami daudz fizisku kustību. Ieteicams noiet vismaz 10 000 soļu. Ieteicams šīs fiziskās aktivitātes veikt ārā un dienas gaismā, jo tas pozitīvi ietekmē miegu. Nodarbības novērš uzmanību no negatīvām domām un stresa. Fiziskās aktivitātes atbrīvo arī laimes hormonu serotonīnu. Tāpēc fiziskās aktivitātes liek justies labi.
- Vingrošana nav tas pats, kas intensīva sportošana. Pastaigas, darbs dārzā un braukšana ar velosipēdu, nevis ar automašīnu – tie visi ir lieliski fiziskās aktivitātes piemēri. Turklāt ir lietderīgi regulāri nodarboties ar sportu. Mijiedarbība starp spēka treniņiem un fitnesa treniņiem.
- Veselīgs uzturs nodrošina smadzeņu nervu šūnu ātru un pareizu savstarpējo saziņu. Tas palīdzēs jums koncentrēties. Uzņemiet, piemēram, 250 gramus dārzeņu un divas porcijas augļu dienā. Cik vien iespējams, dažādojiet augļus un dārzeņus. Pākšaugi, piemēram, pupiņas un lēcas, reizi nedēļā un treknas zivis reizi nedēļā labvēlīgi ietekmē smadzenes. Samaziniet cukuru un sāli.

Sociālais atbalsts un relaksācija

Atbalsts no apkārtējiem, dalīšanās ar saviem stāstiem un nodarbošanās ar to, kas tev patīk

Atpūtai nepieciešams laiks un uzmanība. Pārāk ilgs laiks vai pārāk liels stress izraisa lielāku aizmāršību vai lielāku uzņēmību pret negatīvām emocijām. Jūsu smadzenes atveseļojas, ja jums izdodas atpūsties. Ir svarīgi organizēt laiku sev (veltīt laiku sev). Laiks, kas patiešām ir domāts jums un kurā varat darīt to, ko vēlaties.

Sociālais atbalsts ir svarīgs, lai pārvarētu stresa notikumus. Protams, vislabāk ir meklēt tos cilvēkus, par kuriem zināt, ka saruna vai kopīga aktivitāte ar viņiem palīdzēs jums justies labāk. Iniciatīvas uzņemšanās organizēt pasākumus, lai kopā ar ģimeni un draugiem darītu kaut ko jaunu, var palīdzēt mazināt spriedzi.



Stresa pārvarēšana

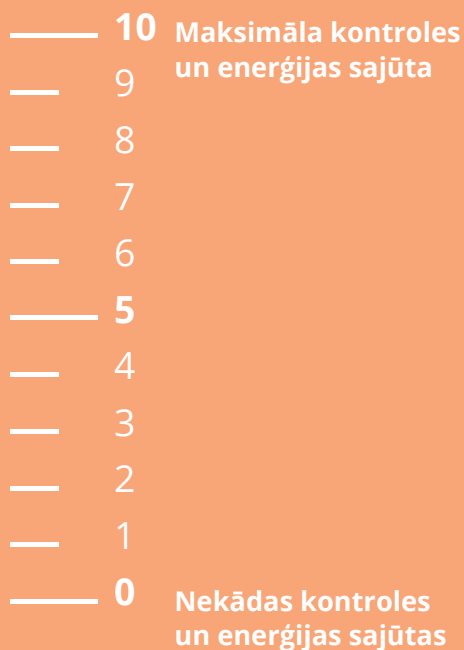
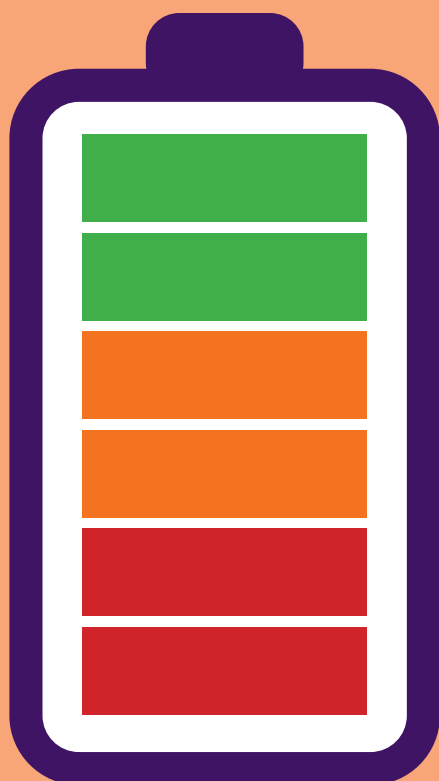
Diemžēl, kad stresa situācija ir aiz muguras, tā vēl nav beigusies. Neizbēgami sajūta atgriežas. Piemēram, tāpēc, ka jūs pats par to atceraties, kāds cits to atgādina vai arī tāpēc, ka jauna situācija jums atgādina par aizvadītajiem stresa notikumiem. Šis pārdzīvojums ir funkcionāls un svarīgs, lai pārvarētu spriedzi.

Tāpēc ir arī pavisam normāli, ka joprojām regulāri atceraties kādu stresa periodu vai situāciju un izjūtat emocijas par to. Tas ir normāls process, apstrādājot to, kas ar jums noticis neparastā situācijā.

Lai atvieglotu procesu, ir svarīgi sevī atpazīt (un atzīt), kā un kad stresa izpausmes izpaužas jūsu organismā. Kādi simptomi jums ir, kad un kā tos izjūtat? Tad jūs varat mērķtiecīgi strādāt pie tā. Ja tagad pievēršat uzmanību tam, kas jums ir nepieciešams stresa pārvarēšanai, tas palīdz novērst vēl sliktākus iespējamus apstākļus.



Kāda ir jūsu enerģija?



Stresa ietekme uz enerģijas līmeni katram cilvēkam ir atšķirīga. Piemēram, dažiem noguruma simptomi parādās ātrāk nekā citiem. Turklāt atveseļošanās katram notiek atšķirīgi. Ir labi to zināt ne tikai par sevi, bet arī par citiem. Tādējādi jūs būsit uzmanīgāki viens pret otru.

Sūdzību par stresu kontrolsaraksts

Militārais garīgās veselības dienests ir izveidojis kontrolsarakstu, lai atpazītu stresa simptomus sevī. Izšķir vieglus un smagākus simptomus. Ir arī saraksts ar aktivitātēm, ko varat veikt. Tie ir noderīgi kontrolsaraksti, ko regulāri pārskatīt. Arī apspriest tos draugu pārrunās.

Aplūkojiet tos un atzīmējiet, kurus no tām atpazīstat sevī. Pēc darba stresa situācijā ir normāli, ka sevī atpazīstat dažus vai vairākus simptomus. Tas nav nekas neparasts. Tas vairāk liecina par to, cik ietekmējoša ir šī situācija, nevis par jums. Tomēr ir svarīgi savlaicīgi atpazīt un apzināties simptomus, lai tiem varētu pievērst mērķtiecīgu uzmanību.

Kādus pasākumus varat veikt sūdzību gadījumā:

- Izlādējieties, runājiet par to, izkراتiet sirdi.
- Apgrūtinošu uzdevumu novirzīšana, ja iespējams.
- Apsveriet iespēju parūpēties par pirmās nepieciešamības precēm
- Nodrošiniet pietiekamu atpūtu un miegu
- Izvairieties no alkohola un narkotiku lietošanas
- Nodrošiniet atpūtu
- Izmantojiet draugu atsauksmes, sarunas
- Saglabājiet humoru
- Darbs pie attiecību stiprināšanas starp dažādiem cilvēkiem

KontROLSARAKSTS

Vieglas sūdzības

- Sirdsklauves
- Hiperventilācija
- Svīšana, pēkšņs karstums
- Bieža urinēšana
- Pēkšņa caureja
- Slikta dūša/ vemšana
- Trīcošas rokas un kājas
- Nogurums
- Nemiers
- Nervoja uzvedība
- Koncentrēšanās problēmas
- Ātra aizkaitināmība
- Miega problēmas
- Vainas, kauna, skumju, dusmu vai bezspēcības sajūta bez redzama iemesla.

Nopietnākas sūdzības

- Pastāvīga pārvietošanās bez mērķa
- Pārsteigta reakcija uz pēkšņām lietām
- Ilgstoši nekustīga sajūta
- Paātrināta runāšana, sprīdze un satraukums
- Grīļošanās stāvot
- Rīcība bez motivācijas
- Apzināta bīstama uzvedība
- Uzmanības nepievēršana savam izskatam
- Stostīšanās un murmulēšana
- Daļēja amnēzija
- Ātra aizkaitināmība
- Bailes aizmigt
- Strauja emociju maiņa, piemēram, skumjas, uztraukums, bailes, dusmas.

Draugu pieeja

Draugu pieeja ir pārbaudīta metode, kā palīdzēt viens otram komandā, lai efektīvi pārvarētu stresa periodu.

Kopā ar vienu vai diviem kolēģiem izveidojiet grupu, kurā vienojaties, ka viens otru atbalstīsiet. Regulāri pārrunājiet viens ar otru, kā jums klājas. Šādā veidā jūs varēsiet mācīties viens no otra, kā tikt galā ar darba slodzi un tās radīto spriedzi. Jūs varat izrunāt sakrājušās problēmas viens ar otru un palīdzēt viens otram.

Turpmāk šajā bukletā ir sniegts ceļvedis, kā vadīt šīs savstarpējās sarunas. Taču vispirms šeit ir sniegts pārskats par to, kā jūs varat palīdzēt viens otram kā draugi stresa laikā.



Kā palīdzēt viens otram kā draugam

- Jūsu draugs pārzina situāciju jūsu darbā, tāpēc labi zina, ko jūs pārdzīvojat un ko tas jums nodara. Tāpēc kopā ar savu draugu varat to izrunāt, kad vien rodas tāda vajadzība. Negaidiet viens no otra, ka tas atrisināsies uzreiz. Vienkārši uzklausot viens otru, tādējādi jūs varat gūt lielu atbalstu.
- Baiļu, skumju, bezpalīdzības vai dusmu sajūta ir pavisam normāla parādība, ja strādājat stresa situācijā. Atvēliet viens otram telpu.
- Uzmundriniet cits citu, izceļot tieši lieliskos piemērus, no kuriem varat smelties spēku un cerību. Pirms tam noskaidrojiet, vai otrs cilvēks ir gatavs apspriest pozitīvos piemērus. Tas gan neaizstāj izrunāšanos.
- Palīdziet cits citam atgādināt, ka jūs darāt svarīgu darbu un ka darāt to ar vislabākajiem nodomiem. Stresa situācijā var sākt dominēt negatīvas sajūtas. Izsakiet viens otram atzinību par labām lietām, ko redzat vai dzirdat viens no otra darbā.
- Pārrunājiet, ko jūs viens otrā redzat un pamanāt, strādājot stresa apstākļos. Ko jūs pats pamanāt? Ko cita persona pamana par jums? Pārrunājiet to atklāti un godīgi viens ar otru.
- Pārrunājiet viens ar otru pirmās nepieciešamības lietas. Ņemiet vērā: pietiekams miega daudzums, regulārs un veselīgs uzturs, pietiekams fizisko aktivitāšu daudzums un rūpes par personīgo higiēnu. Mudiniet cits citu uzturēt vai sakārtot šīs lietas.
- Aiciniet viens otru veltīt pietiekami daudz laika relaksācijai, atpūtai un izklaidei. Plānojiet un pārrunājiet viens ar otru, ko darīsiet.
- Protams, arī humors ir svarīgs ierocis cīņā pret stresu. Tam piemīt spriedzi mazinošs efekts, un tas var likt uz saspringtu situāciju paraudzīties it kā no malas. Tāpat kā pozitīvu piemēru apspriešanā, pārbaudiet, vai otra persona ir gatava sarunā iekļaut humoru.

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Citi sarunu punkti

- Apspriediet 20. lappusē kontrolsarakstā atzīmētās sūdzības un salīdziniet tās ar to, kā jūs šīs sūdzības izjūtat tagad.
- Apspriediet, ko darāt, lai efektīvi tiktu galā ar stresu un aktīvi atgūtos no tā.
- Pārrunāriet, kā jūsu draugs var jums palīdzēt.

Piezīmes

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Citi sarunu punkti

- Apspriediet 20. lappusē kontrolsarakstā atzīmētās sūdzības un salīdziniet tās ar to, kā jūs šīs sūdzības izjūtat tagad.
- Apspriediet, ko darāt, lai efektīvi tiktu galā ar stresu un aktīvi atgūtos no tā.
- Pārrunājiet, kā jūsu draugs var jums palīdzēt.

Piezīmes

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Citi sarunu punkti

- Apspriediet 20. lappusē kontrolsarakstā atzīmētās sūdzības un salīdziniet tās ar to, kā jūs šīs sūdzības izjūtat tagad.
- Apspriediet, ko darāt, lai efektīvi tiktu galā ar stresu un aktīvi atgūtos no tā.
- Pārrunājiet, kā jūsu draugs var jums palīdzēt.

Piezīmes

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Citi sarunu punkti

- Apspriediet 20. lappusē kontrolsarakstā atzīmētās sūdzības un salīdziniet tās ar to, kā jūs šīs sūdzības izjūtat tagad.
- Apspriediet, ko darāt, lai efektīvi tiktu galā ar stresu un aktīvi atgūtos no tā.
- Pārrunājiet, kā jūsu draugs var jums palīdzēt.

Piezīmes

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Citi sarunu punkti

- Apspriediet 20. lappusē kontrolsarakstā atzīmētās sūdzības un salīdziniet tās ar to, kā jūs šīs sūdzības izjūtat tagad.
- Apspriediet, ko darāt, lai efektīvi tiktu galā ar stresu un aktīvi atgūtos no tā.
- Pārrunājiet, kā jūsu draugs var jums palīdzēt.

Piezīmes

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

Draugu saruna:

datums _____

Īstenojiet savstarpēju draugu sarunu. Izmantojiet turpmāk minētos punktus kā sarunu punktus. Pierakstiet, ko ir svarīgi atcerēties. Tad jūs varat atgriezties pie šī jautājuma nākamajā savstarpējā sarunā.



Energijas līmenis

Aizpildiet, kāds pašlaik ir jūsu enerģijas līmenis. Salīdziniet to ar iepriekšējā reizē norādīto rezultātu.

Kāda ir atšķirība?

Ko jūs sākat darīt citādi?

Kā tas jūs ietekmē?

A series of horizontal lines for writing or drawing.

Avoti un ieteikumi tālākai lasīšanai

Uzziniet vairāk par komandas refleksiju un saistītiem materiāliem:
dignityentrots.co.uk/tools/get-started-with-team-reflection

Covid dienasgrāmatā ir apkopotas visas zināšanas, vadlīnijas, rīki un gadījumu apraksti par Covid situāciju pansionātos:
www.waardigheidentrots.nl

Ekspertīžu centra pārskata lapa par garīgās veselības aprūpes speciālistiem Covid-19 uzliesmojuma laikā
expertisecentermggz.co.uk/actual/webinar
forgetyourselfnot.nu/ un care.forgetyourselfnot.nu/

Papildu izaugsmes vadība ir pieejama vietnē
sterkinjewerk.nl/extra-coaching/ vai kontaktpunktā psihosociālajam atbalstam veselības aprūpes speciālistiem:
ivp.co.uk/ivp-accent/care-professionals

Pārskata lapa par miega problēmām:
neurocaregroup.co.uk/sleep-problem-sleep-disorder/

Kā saglabāt smadzeņu veselību?
hersenstichting.nl/this-we-do/educate/healthy-brain/

Ko ar jums dara Covid krīze? Covid kultūršoks:
<https://www.youtube.com/watch?v=ek6WtrhDLp8>

Atruna

Waardigheid en trots in de regio (Cienā un lepnums par reģionu) dara visu iespējamo, lai nodrošinātu, ka šajā darba burtnīcā sniegtā informācija ir precīza. Tomēr kļūdas un neprecizitātes nevar izslēgt, un šīs vietnes lietotājam nevajadzētu paļauties uz informācijas pareizību.
www.waardigheidentrots.nl

Kolofons

Šis ir izdevums *Waardigheid en trots in de regio*.
Waardigheid en trots in de regio (Cieņa un lepnums par reģionu) ir daļa no Veselības, labklājības un sporta ministrijas iniciatīvas "Pansionātā kā mājās", ko īsteno "Vilans".

Izdošanas gads: 2023

Ilustrācijas, fotogrāfijas un dizains:
Studiojaap.nl
APA foto
Istockphoto



RĪGA