

PĀRMAIŅAS TUV PLĀNĀ

Pielikums Nr. 9

Drīz aprītēs divi gadi, kopš pasaule dzīvo Covid-19 ēnā. Lai ierobežotu vīrusu, ieviesti dažādi epidemioloģiskās drošības noteikumi, kamdēļ vairāk vai mazāk mainījusies ikdienas dzīve. Kāds ar spriedzi tiek galā veiksmīgāk, citam tas ir grūti. Sarunās ar dažādu jomu pārstāvjiem jūtam, ka Covid-19 pandēmija sabiedrības noskaņojumā lielākoties radījusi izmaiņas, pat krasas. Dažādi viedokļi izskan arī *Ausekļa* veiktajā iedzīvotāju aptaujā par šo tēmu. Un šobrīd klāt nācis jauns izaicinājums – ārkārtējā situācija un pastiprināts spiediens vakcinēties pret Covid-19.

Vardarbības formas attiecībās kļuvušas ārkārtīgi neželīgas

Viens no biedrības *Centrs Marta* darbības virzieniem ir vardarbības mazināšana pret sievietēm un bērniem. Tajā palīdzību lūdz arvien vairāk iedzīvotāju. Izteikti tas bijis jūtams pēc gada sākumā notikušā labdarības maratona *Dod pieci*. Tā laikā vākti ziedojumi, lai palīdzētu sievietēm un bērniem aiziet no vardarbīgām attiecībām. Biedrības vadītāja **Iluta LĀCE** norāda, ka Covid-19 nospiedums ir smagnējs, to izjūt gan palīdzību meklējošie, gan sniedzot.

Centra *Marta* vadītāja Iluta Lāce stāsta, ka pandēmijas laikā sievietes saskaras ar īpaši nežēlīgu vardarbību

Pandēmijas sākumā pērnā gada martā mazinājās palīdzības meklētāju skaits, bet ar aprīļa beigām un maiju tas ļoti strauji pieauga (*Martai* līdz tam neierasta apjomā). Visvairāk palielinājas tieši ārkārtīgi nežēlīgas vardarbības formas, ļoti smagi gadījumi. – *Vardarbīgās attiecības ir eskalējušas, to formas kļuvušas brutālas, nežēlīgas. Mūsu redzeslokā nonākušās apliecina, ka ir augsti apdraudējumi dzīvībai. Tā ir ne tikai smaga fiziskā, bet arī seksuālā vardarbība. Bieži ir izvarošanas gadījumi, ko veic intīmais partneris vai kāds zināms cilvēks*, – novērotajā daļās I. Lāce. Sabiedrībā joprojām pastāv ārkārtīgi spēcīgi stereotipi par sieviešu un vīriešu lomām ģimenē. Vēsturiskajā modeli bieži vien tieši vīrietis var daudz ko noteikt,

paturēt galavārdu. Pat būdams vardarbīgs, uzskata, ka seku viņam par to nebūs. Pandēmijas un attālinātās dzīves laiks radīja tādus apstākļus, kad brīvās telpas nav tik daudz un sievieti var viegli izolēt no viņai tuvajiem, draugiem. Tas savukārt ļāva vardarbībai izausties aizvien vairāk. Šajā laikā nodarīts ievērojams kaitējums centieniem dzimumu līdztiesības virzībā. – *Būtiski strādāt, lai to novērstu, atkal atjaunotu panākumus, kas bijuši sasniegti pirms pandēmijas, un turpinātu virzīties tālāk*, – uzsver I. Lāce.

Šis laiks turklāt sievietēm radījis ārkārtīgi lielu slodzi, ar ko sarežģīti tikt galā. – *Piemēram, medmāsa ar vairākiem bērniem veic*

pietīcīgi atalgotu darbu, bet viņai vienlaikus jā rūpējas par bērnu sekmīgu mācību procesu, jādomā par izdzīvošanu. Tāpat vēl pēc darba bez atalgojuma viņa rūpējas par citiem ģimenes locekļiem. Tas sievieti nostāda ļoti iverinojāmā situācijā. Un ja vienlaikus viņu vēl izseko, terorizē dzīvesbiedrs, kurš bijis vardarbīgs un no kura viņa mēģinājusi tikt projām, lai izveidotu mierpilnu dzīvi... Sieviete bieži vien nonāk ļoti sarežģītā ekonomiskā situācijā, tālab nav tik vienkārši pārtraukt vardarbīgas attiecības, – skaidro sarunbiedre.

Covid-19 laiks radījis izaicinājumus arī centram *Marta*. Speciālisti meklē attālinātās palīdzības sniegšanas iespējas un raugās, lai vide, kurā viņi konsultē, ir droša cilvēkam, kurš lūdzis palīdzību. Pozitīvais aspekts ir tas, ka ar attālinātās palīdzības sniegšanu radīta iespēja psihologa konsultāciju apjomu palielināt pat par 65%. Tiesa, arī pašiem speciālistiem pieaug izdegšanas risks un *Martai* jārod mehānismi, lai atbalstītu arī savējos.

I. Lāce ir gandarīta, ka no šī gada izdevies valstī veikt daudzas nozīmīgas pārmaiņas. Viens no tām – I. jūlijā stājās spēkā grozījumi Ministru kabineta noteikumos par sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sniegšanas kārtību vardarbībā cietušām un vardarbību veikušām personām. Proti, tiesa vai tiesnesis lēmumā par pagaidu aizsardzību pret vardarbību var noteikt pienākumu vardarbim apgūt sociālās rehabilitācijas kursu šādas uzvedības mazināšanai.

jas. Cilvēkiem šķiet, ka bezmaksas vakcīna ir siers slazdā un zem tā noteikti kaut kas slēpjas. Tas arī rada bailes. Patlaban mērķis ir vairāk vakcinēt, lai pasaules un Eiropas reitingos mēs izskatītos labāk, varētu pamērities ar datiem, – spriež sarunbiedrs.

Pats ārsts ir vakcinējies un iesaka to darīt arī pacientiem, tostarp topošajām māmiņām. Tiesa, dakteris neuzspiež, bet ļauj sievietēm izlemt. Viņa nostāja par vakcinēšanos palīdzējusi izlemt ne vienai vien šaubīgajai. Vai sievietēs, kuras plāno ģimenes pieaugumu, jūtamās šaubas, vai šajā krīzes laikā laist pasaulē mazulūs? J. Kociņš bilst, ka bērna ieņemšanai drīzāk ir sezonāls raksturs, tai nav saistības ar šo vīrusu.

Runājot par ierobežojumiem, piemēram, pakalpojumu sniedzējiem, J. Kociņš uzskata – ja kādam ļoti bail inficēties, var nedoties pie šiem cilvēkiem, var vakcinēties un sevi pasargāt no smagas saslimšanas. – *Cilvēki manā prātā ir brīvi. Viņš arī atgādina, ka statistiskā par slimnicās esošajiem kovid-pacientiem iekļauti arī tie, kuri stacionārā iestājušies ar pavisam citām diagnozēm, bet profilakses nolūkos viņi testēti uz Covid-19 un izrādījušies pozitīvi.*

Covid-19 psiholoģiskais nospiedums

Svarīgs ir tuvinieku, draugu vai profesionāļu atbalsts

NVA Limbažu filiāles karjeras konsultante, psiholoģe **Ramona KOČĀNE** teic, ka šajā laikā ir svarīgi atrast veidu, kā atjaunot savus iekšējos resursus

Covid-19 pandēmija neskartu neatstāja nevienu. Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) Limbažu nodaļas karjeras konsultante, psiholoģe **Ramona KOČĀNE** vērtē, ka ierasto noteikumu un inerces maiņa radījusi neapmierinātību, lielāku vai mazāku stresu. – *Iekšējā agresija krīzes situācijās ir ļoti dabiska, bet tā kaut kā jāizreaģē. Tad tiek meklēts vainīgais, pret kuru vērst dusmas. Tiek lūkots pēc ārējā ienaidnieka*, – viņa skaidro. Sabiedrība sagaida, ka mainīsies ārējie apstākļi – *kovids* pazudīs. Bet tā nenotiek. Tad rodas vēlme mainīt citus cilvēkus – gribas, lai premjers runā citādi, lai nāks jauns veselības ministrs un visu atrisinā. – *Kamēr nenāc pats pie sevis, savu domu un uzvedības pārveidošanas, nekā īsti nemainās. Diemžēl sabiedrība tā īsti neprot ar savām emocijām tikt galā. Tā ir emocionālā intelīgence – vispirms paži emocijas un tad ar tām rīkoties, lai tās netraucētu pašu labizjūtai. To, kā un kurā brīdī koriģēt, piemēram, savas dusmas, apzināti un disciplinēti jāmainās. Kad saistībā ar Covid-19 izplatīšanos pērn martā izsludināja pirmo ārkārtējo situāciju, cilvēki bija nobijušies un paklausīgāk pieņēma ierobežojumus.*

Bet pielāgošanās attālinātajai dzīvei nebija viegla. NVA Limbažu nodaļā kā bezdarbnieki reģistrējās gana daudzi pedagogi, kuri izdeva, jo nācās piedzīvot pārslodzi attālinātajās mācībās. – *Mēs neesam piedzimuši ar prasmēm “zūmot”. Pielāgošanās attālinātajām mācībām un darbam bija liela papildu slodze, jo organizatoriskās lietas nebija tā sakārtotas, lai pāreja varētu ritēt viegli un ātri*, – stāsta R. Kočāne. Arī attālinātā vairākus periodus darbs ar klientiem ritēja attālināti, ko cilvēki lielākoties uztvēra saprotoši. Tie, kuri pieraduši ierasties uz konsultācijām klātienē, gan bija neapmierināti. Savukārt tie, kuriem ceļš uz Limbažiem mērojams tālāk, par tikšanos virtuālajā vidē bija priecīgi. Tajā pašā laikā sabiedrība turpināja dzīvot – arī *kovidlaikā* daudzi izbrauca uz ārzemēm, vasarā aktīvi ceļoja.

Aprīlī sarunbiedre attālināti piedalījās starptautiskā zinātniskajā konferencē par Covid-19 ietekmi uz sabiedrību. Rīgas Stradiņa Universitātes mācībspēki un studenti veica pētījumu, kurā noskaidroja, ka pandēmijas dēļ visvairāk psiholoģiski cietušās sociālās grupas ir bezdarbnieki, pensionāri un cilvēki, kuriem ir kādas veselības problēmas, invaliditāte. Seniori bažās par iespējamu saslimšanu zināmā mērā tika izolēti, vienulaik piederīgajiem bija liegts apmeklēt savus pansionātā mītošos ģimenes locekļus. Daudzi dažādu iemeslu dēļ zaudēja darbu. Ja cilvēks izolējās, bija vientuļš, ar situāciju tikt galā bija grūti. Viegļāk klājās tiem, kuriem bija atbalsts – ģimene, draugi, varbūt psiholoģi. Kāds aģentūras klients atzinies, ka šācis vairāk lietot alkoholu. Par laimi, iejaucās ģimene un to apturēja. Cita kliente pēc darba zaudēšanas, ģimenes mudināta, atrada vaļasprieku un sāka mācīties jaunas prasmes. – *Globālā krīzē vecie paradumi neder. Ir jāatrod kāda zeļa, jauns uzvedības modelis vai vaļasprieki, kas palīdz atgūt resursus*, – uzsver psiholoģe.

NVA pārstāve atzīst, ka Latvijas sabiedrībā nav ierasts meklēt profesionāļu palīdzību. – *Psiholoģiskā atbalsta sniedzji, krīzes tālruni turpināja strādāt, palīdzības meklētāju skaits šajā laikā pieauga. Kad klientus informēju, ka pieejamas psihologa konsultācijas, saņēmām atbildi, ka tādas nevajagot, paši tiekot galā. Bet stadijā, kad jau esi tik tālā, ka “slīdi lejā”, sev vairs nevari palīdzēt apstāties*, – norāda sarunbiedre. Izpaužies sabiedrībā pieņemtais stereotips, ka vīrieši neraud. Kad bezdarbniekiem vīriešiem piedāvāja stresa mazināšanas un pašpalīdzības lekcijas, atraukts, ka viņi negrib tādās muļķības klausīties. – *Saskaņā ar Junga psiholoģiskā katram individuam ir viņa vīrišķā un sievišķā puse. Krīzē tās aktualizējas. Varbūt sievietes satikās ar savu vīrišķo daļu un “risināja” krīzi. Iespējams, kāds vīrietis, kurš varbūt satikās ar savu vājo pusi, sāka grimt, piemēram, vairāk pievērsās alkoholam. Viņiem pietrūka resursu tikt galā, jo minētais stereotips nepalīdzēja*, – teic R. Kočāne.

Tagad jau cilvēki daudz maz pārorientējušies, adaptējušies esošajai situācijai. Protams, klāt nākuši jauni izaicinājumi, kādā skaitā vakcīna pret Covid-19. Daboties ar reanimatologa Pētera Kļavas lekcijā gūtājām atziņām, R. Kočāne norāda, kā var lūkoties uz vakcīnām: – *Uz zemes jau tādēļ esam, lai piedzīvotu šo interesanto laiku, krīzes. Visi esam zemes ķermeņi ar prātu, intelektu. Jāatceras, ka potēts tiek ķermenis, ne prāts, intelekts. Rodas gan jautājums, kādā saskarē esam ar sevi. Vai mūs komandē ķermenis, vai tomēr prāts?* Sarunbiedre secina, ka domas, kas agrāk tika izrunātas aci pret aci ar psihoanalītiķi, tagad brīvi tiek paustas interneta komentāros, turklāt to vecina arī šķietamā anonimitāte.

Pandēmijas laikā aktualizējās jau iepriekš pierādītais fenomens – lielāks psiholoģiskais atbalsts nepieciešams tiem, kuri sniedz palīdzību citiem. Paši palīdzētāji pārslodzes un saspringtās situācijas dēļ izdeg, viņiem trūkst resursu, lai atbalstītu citus. Vismaz NVA pārstāvju vidū stresa mazināšanas un profilakses nodarbības ir uz izķeršanu.

■ Sniedzot atbildes uz jautājumu, **ka mainījies pašsajūta kopš Covid-19 pandēmijas**, 29,4% norādīja, ka atrod mazas lietas, par ko priecāties. 17,8% radies pastiprināts nogurums un miega traucējumi, bet 17,2% palielinājusies agresivitāte, viņi ātrāk sadusmojas. Tikmēr 16,6% respondentu dzīvē nekā nav mainījies. Savukārt 8,6% aptaujāto pat jūtas daudz labāk un mierīgāk. 8,2% norāda citu atbilstošu variantu – piemēram, jūt pastāvīgu diskomfortu, lielāku trauksmi, spiesti vairāk plānot brīvā laika pavadīšanu, jo cilvēku visur ir vairāk. Tāpat jāreķinās, ka ieplānotais var pēkšņi tikt atcelts, un tas rada papildu spriedzi. Jūtamās lielākas bailes izteikties par vakcinēšanos, jo sabiedrībā domas krasī atšķiras. Vienus aizskar ierobežojumi un to neloģiskums, citus pārņem bezspēcība vai skumjas par ierobežotām iespējām. Satraukumu rada neziņa un nedrošība par nākotni. Kāds respondents – gluži pretēji – atradis laiku radošumam un pašizglītojas, dažam šis laiks palīdzējis atšķirt graudus no pelavām.

■ **Vai ar Covid-19 saistītās situācijas un ierobežojumi radījuši stresu?**

Atbilde	Procenti
Jā	67,2%
Nē	31,4%
Nezinu	1,5%

■ Uz jautājumu, **ko nācās pārdzīvot Covid-19 dēļ**, liela daļa (31,8%) min izdegšanu, pārgurumu vai nervu sabrukumu. 26% aptaujāto pārdzīvojumu vai stresa nav bijis. 10,4% saslima vai viņiem saasinājās citas veselības problēmas, 6,4% palika bez ienākumiem, bet 4,5% zaudēja tuvu cilvēku. Piektdaļa (20,8%) respondentu izraudzījās citu atbilstošu variantu, pie pārdzīvotā norādot kultūras notikumu trūkumu, piemēram, deju mēģinājumu klātienē atcelšanu, kas negatīvi ietekmēja psiholoģisko veselību. Citus kādas problēmas satiekies ar ģimeni, kas dzīvo citā valstī, citiem tuviniekiem, neērtības saistībā ar bērnu attālināto mācību, tāpat nevarēšanu piedalīties atvašu dzīvē svarīgos notikumos (pirmajā skolas dienā vai izlaidumā). Attālinātā darba laikā pietrūcis kontakta ar cilvēkiem. Kādam bija daudz papilddarba, lai ieviestu Covid-19 ierobežojumus savā uzņēmumā, darbības jomā. Nācies piedzīvot apmelošanu, palikšanu bez telefona sakariem uz vairākiem nedēļām, strīdus ar pazinām, satraukumu par tuvinieku slimību, mērķu mainīšanu, bailes nesaņemt medicīnisko palīdzību, ja tāda būs vajadzība. Respondenti piedzīvojuši sarīgtinājumu, jo grūti kaut ko plānot, kaitina jēgza sabiedrībā par vakcinēšanos un tās pretinieku, tostarp politiku, aktivitātēm, kas tikai tracināta tautu, tādā kārtā un biedē tas, ka nav daudz gudru cilvēku.

Iedzīvotāji izvērtē pandēmijas ietekmi uz sevi un citiem

Gatavojot tematisko lapu par Covid-19 psiholoģisko nospiedumu, aicinājām lasītājus atbildēt uz vairākiem jautājumiem par savu pieredzi šajā laikā. Virtuālajai aptaujai vietnē *Visidati.lv* atsauca 137 respondenti.

■ **Ko pozitīvu saskatāt pandēmijas radītajā situācijā?**

Atbilde	Procenti
Pastiprinātas rūpes par higiēnu	15,6%
Attālināts darbs, lekcijas, semināri u.c.	20,9%
Mazāka burzma sabiedriskās vietās, veikalos	23%
Cilvēki vairāk atbalsta cits citu	6,6%
Vairāk laika sev	15,6%
Nekā laba pandēmijā nav	12,7%
Cits	5,7%

Aptaujas dalībnieki papildus atbilstošu variantos minētajiem ieguvumiem no pandēmijas min retāku slimošanu, jo pastiprināti tiek ievērotas higiēnas normas, valkātas maskas un izpaliek lieli pasākumi ar cilvēku pulcēšanos. Kāds novērtē, ka legītimi varēja palikt vienatnē vai kvalitatīvāk pavadīt laiku kopā ar tuvuajiem, arī bērni mierīgāki. Sabiedrībai nācies pārskatīt savu vērtību sistēmu, turklāt uzlabojusies ekoloģiskā situācija. Citam pavērusies iespēja jaunām praksēm, zināšanām, izgudrojumiem u.tml. Dažs satika dzīvesgudrus cilvēkus, par kuriem iepriekš nav zināts.

■ Liela daļa (43,5%) aptaujas dalībnieku, atklājot, **kā sevi iepriecina**, min došanās dabā, sportošanu, meditāciju un līdzīgas nodarbes. Vairāk nekā ceturtdaļu (26,8%) iepriecina tikšanās ar tuviem cilvēkiem, bet 13,9% – biežāka sevis palutināšana. Savukārt 12,9% jau tāpat jūtas priecīgi. Tikai 2,9% aptaujāto sevi neiepriecina.

■ **Vai un kur meklējāt psiholoģisko/emocionālo palīdzību?**

Atbilde	Procenti
Nebija tādas vajadzības	57,7%
Cits	9,5%
Lūdzu atbalstu ģimenei, draugiem	22,6%
Nezināju, kur to meklēt	7,3%
Vērsos pie speciālistiem (ģimenes ārsts, psihoterapeits u.c.)	2,9%

■ **Vai esat iemācījušies sadzīvot ar Covid-19 ikdienā?**

Atbilde	Procenti
Jā	59,1%
Palēnām mācos	20,4%
Neizdodas	2,9%
Negrasos sadzīvot	5,1%
Grūti teikt	12,4%

Pielikuma redaktore Laila PAEGLE, tekstu autore Līga LIEPIŅA.
Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par «Pārmaiņas tuvplānā» saturu atbild projekta īstenotājs SIA «Izdevniecība Auseklis».
Tirāža – 3550 eksemplāru.