



## **BĀLINTA GRUPA FIZIOTERAPEITIEM UN CITU RADNIECĪGU PROFESIJU SPECIĀLISTIEM**

Katras profesijas pārstāvim var pienākt brīdis, kad darbs pārņem un šķiet, ka tas vada dzīvi un ikdienu. Tādā brīdī vairs negribas neko un vismazāk jau turpināt ierasto darbu. Šīm sajūtām pamatā ir ilgstošs sasprindzinājums un stress, kas rada izdegšanu. Izdegšanas sindroms var izpausties arī ķermeņa fiziskajā stāvoklī - simptomi ir nogurums un nespēks. Tiem var pievienoties galvassāpes, reiboni, durošas sāpes krūškurvī vai pakrūtē, kā arī apetītes un miega izmaiņas.

Tieši mediķu profesijā strādājošie cilvēki ir pakļauti izdegšanai, jo mediķi saskaras ar fiziskām un emocionālām sāpēm. Lai viņiem palīdzētu nenonākt līdz spēku izsīkuma stāvoklim vai izdegšanas sindromam, tiek rīkotas Bālinta grupas.

Bālinta grupa ir iespēja izrunāt, izprast un izanalizēt savas jūtas, kuras radušās, veidojot attiecības ar pacientu. Tas ir veids, kā ārsti-psihoterapeiti palīdz kolēģiem ieraudzīt situāciju no cita skatpunkta, lai tādējādi samazinātu izsīkuma risku.

Grupa sastāv no 6-12 dalībniekiem un 1-2 grupas vadītājiem. Tā strādā regulāri 1 reizi mēnesī 90 minūtes.

Grupā konfidenciāli, bez pierakstu veikšanas tiek analizēti tie pacientu attiecību gadījumi, kuri izsaukuši kolēģiem spēcīgas emocijas – gan patīkamas (kā prieku, gandarījumu), tā arī nepatīkamas (skumjas, aizkaitinājumu, dusmas, vainu, bailes, riebumu, u.c.). Grupā tiek diskutētas attiecību nianšes un mēģināts saprast, kas attiecīgās jūtas provocē.

### leguvumi:

- iespēja reflektēt par savu darbu, attiecībām, dzīvi, eksistenciāliem jautājumiem
- samazinās trauksmes līmenis, vainas izjūta un uztraukums darbā
- pieaug pašcieņas līmenis
- uzlabojas prasme izprast pacientu
- pieaug interese strādāt ar „grūtajiem” pacientiem, kuri agrāk izraisīja smagas emocijas
- pieaug diagnostikas un diferenciāldiagnostikas efektivitāte
- pieaug ārstēšanas efektivitāte
- uzlabojas vispārējās komunikācijas prasmes
- kļūst vieglāk strādāt – ar to pašu enerģiju var padarīt vairāk darbu un pieaug prieks, gandarījums.

---

Bālīnta grupa fizioterapeitiem un citu radniecīgo profesiju speciālistiem paredzēta š.g. 13.oktobrī, 10. novembrī, 8.decembrī un 2018. gada 12.janvārī, 9.februārī, 9.martā, 13.aprīlī, 18.maijā plkst. 8:00 – 9:30.

Grupu vada Dr. Dace Krūmiņa

Dalības maksa par vienu tikšanās reizi – 30 EUR.

Aicinām maksājumus veikt ar pārskaitījumu. Lūdzu, informējiet, ja nepieciešams sagatavot rēķinu.

Mīļi gaidīsim!

Jūsu Psihosomatikas un psihoterapijas klīnika

Kontakti:

Psihosomatikas un psihoterapijas klīnika

Kapseļu ielā 23, Rīgā

T. 67 625 655

info@psihosomatika.lv

www.psihosomatika.lv