



## Kā notiek psihologa konsultācija

Publicēts: 23.05.2021.

### Kā notiek psihologa konsultācijas azartspēļu spēlētājiem?

Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija no 2019. gada piedāvā psihologa pakalpojumus bez maksas – konsultācijas, atbalsta grupas, palīdzību ar pieteikšanos Pašatteikušos personu reģistrā un tāpat arī ar savu datu dzēšanu no reģistra. Atbalsts ietver arī dažādu speciālistu informēšanu par azartspēļu atkarību, palīdzības iespējām Latvijā, profilaktiskiem pasākumiem.

Kas jāņem vērā, vērsoties pie psihologa pēc atbalsta, ja azartspēļu spēlēšana kļuvusi par problēmu?

### Konfidencialitātes atruna

Psihologs klienta datus nevienam tālāk neizpauž un atskaites tālāk nevienam nesniedz. Viss runātais paliek tikai starp psihologu un klientu.

### Sagatavošanās vizītei

Lai nokļūtu pie psihologa, nepieciešams vienoties par konkrētu bezmaksas konsultācijas laiku, sazinoties e-pastā: [psihologs@iaui.gov.lv](mailto:psihologs@iaui.gov.lv) vai zvanot pa tālruni: [67 504 966](tel:67504966). Ārkārtējās situācijas laikā konsultācijas notiek attālināti.

Psihologs tikšanos var organizēt dažādās platformās – Messenger, Whatsapp, Skype, Microsoft Teams, pēc abpusējas vienošanās par ērtāko variantu. Uz sarunas laiku tiešsaistē nepieciešams atrast vietu darbā, mājās vai citviet, kur neviens netraucēs vismaz 50 minūtes. Ir svarīgi, lai varat justies ērti un droši, ka saruna nevar tikt sadzirdēta aiz durvīm. Vēlams arī lietot austiņas.

### Pirmā tikšanās ar psihologu

Lai visefektīvāk sniegtu palīdzību, psihologam jāzina iemesls, kādēļ esat vērsies pēc palīdzības. Kas tieši kļuvis par traucēkli ikdienā, kā apjautāt, ka tā noticis, cik sen pastāv problēma?

Kad tas noskaidrots, tiek izrunāti sagaidāmie un iespējamie palīdzības veidi – konsultācijas, varbūt nepieciešams citu speciālistu apmeklējums, ārstniecības programmas. Latvijā pieejams dažāda veida atbalsts – atkarībā no situācijas.

Nākamais svarīgais posms ir tālākās sadarbības precizēšana. Psihologs var atveseļošanās procesā atbalstīt azartspēļu spēlētājus un konsultēt spēlētāja tuviniekus. Katram klientam ir individuāla pieeja. Dažos gadījumos psihologa nozīmīgākais darbs ir motivēt klientu vērsties pie citiem speciālistiem, tāpēc tādos gadījumos tiek strādāts pie motivācijas uzsākt ārstēšanos stacionārā vai vērsties pēc palīdzības pie ārsta (narkologa vai psihiatra). Citos gadījumos tiek izrunāti visi spēlēšanas aspekti – vai tā ir problemātiska, kad tā varētu notikt un vai klients gatavs iekļaut sevi [Pašatteikušos personu reģistrā](#) un pārtraukt spēlēt pilnībā.

### Atkārtotas Inspekcijas psihologa konsultācijas

Katra tikšanās notiek pēc iepriekšējās vienošanās. Visbiežāk tās ir kopumā vismaz 10 reizes. Šo sarunu laikā tiek veidoti uzdevumi, kas palīdzēs sasniegt sākotnējā sarunā izvirzīto mērķi. Ne vienmēr sarunas ir tikai par spēlēšanu, biežāk tās ietver arī citas dzīves

pieredzes, sfēras un notikumus. Bieži kopā ar klientu tiek pētīta spēlēšana – ilgums, biežums, sekas visās jomās, zaudējumi. Klients mācās atpazīt savu tieksmi un metodes, kā to pārvarēt. Bieži tiek doti arī mājasdarbi, kas jāveic pašam, lai sadarbība būtu efektīvāka.

## Sadarbības noslēgums

Kad mērķi ir sasniegti vai ir sapratne, ka to sasniegšanā būs jāiesaista citi speciālisti, ar klientu ir vienošanās par pēdējo tikšanos, kurā tiek pārrunāti ieguvumi no sarunām. Klientam vienmēr ir iespēja atkārtoti vērsties pēc palīdzības pie Inspekcijas psihologa - atkārtotās vizītes termiņu piemēro saskaņā ar klienta vajadzībām un mērķiem.

## Tuvinieku iesaiste spēlētāju konsultāciju gadījumā

Tuvinieki, citas personas vai organizācijas netiek informētas par spēlmaņa sadarbības gaitu ar psihologu, konsultācijas ir konfidenciālas.

Saskaņā ar ētikas un profesionālo standartu normām, psihologs nevar paralēli konsultēt gan azartspēļu spēlētāju, gan viņa tuviniekus. Tomēr ir iespējama viena tikšanās reize divatā – tad tā ir savstarpējas vienošanās rezultāts ar konkrētiem mērķiem un neparedz atkārtojumu. Bieži tuvinieki tiek informēti par pieejamajām palīdzības iespējām un tās arī veiksmīgi izmanto.

Ir jāņem vērā, ka visefektīvākais palīdzības veids ir sistēmisks komandas darbs – bio-psiho-sociāls. Tas nozīmē, ka atbalsta sniegšanā iesaistīti vairāki speciālisti. Bioloģiskajā daļā – narkologs, psihiatrs. Psiholoģiskajā daļā – psihologs vai psihoterapijas speciālists. Sociālajā daļā iesaistīti arī tuvinieki, atbalsta grupas, dažkārt sociālais dienests, Nodarbinātības valsts aģentūra, citas valsts un nevalstiskās organizācijas.

<https://www.iaui.gov.lv/lv/ka-notiek-psihologa-konsultacija>