

“Telepsiholoģija: iespējas un ierobežojumi, specifika un efektivitāte, situācija pasaulē un Latvijā”



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Mg. psych. lektora p.i. Zane Gulbe
(Rīgas Stradiņa universitāte,
Veselības psiholoģijas un
pedagoģijas katedra)



Latvijas psihologu
sertifikācijas padomes
vadlīnijas (21.04.2020.)

Dr. Ivans Jānis Mihailovs

SIA Bite Latvija iekšējās
drošības un aizsardzības
projektu vadītājs
Kirils Dubiņins

Amerikas psihologu
asociācijas vadlīnijas un
praktiskā pieredze (APA)



Vēlos vērst uzmanību, ka šīs prezentācijas nolūks **nav noteikt konkrētas darbības**, bet gan **iepazīstināt ar pieejamo informāciju**, psihologa profesionālajā darbībā iekļaujot telekomunikāciju tehnoloģijas psiholoģisko pakalpojumu sniegšanā/konsultēšanā attālināti



Psihologa darbs COVID-19 pandēmijas laikā

Globālās koronavīrusa pandēmijas laikā daudzi psihologi turpina sniegt psiholoģisko atbalstu – **konsultējot attālināti**

Lielākoties, psihologiem ir novērojams **atbalsta pieprasījuma pieaugums**, t.s. arī COVID-19 un ar to saistīto ierobežojumu psiholoģiskai pārvarēšanai





Klients un psihologs atrodas atsevišķās/attālās vietās un saziņai savā starpā izmanto elektroniskos līdzekļus/tehnoloģijas (Zara Greenbaum, 2020)



A hand is shown typing on a silver laptop keyboard. The laptop screen is blank and white. In the background, there are green leaves of a plant and a white cup of coffee. A black rectangular box with a torn bottom edge is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Kamēr nav precīzi noteikts
vadlīnijās Latvijā:

**Telepsiholoģija - oficiāls
termins psiholoģiskās
palīdzības
sniegšanā attālināti
(Moore, 2020)**

Tiek lietoti arī šādi formulējumi/apzīmējumi:

- Tīmekļa intervences un tiešsaistes psiholoģiskā konsultēšana
- Teleterapija, attālinātā konsultēšana, konsultēšana tiešsaistē, konsultēšana ar viedierīču starpniecību, psiholoģiskā atbalsta sniegšana attālināti, psiholoģisko pakalpojumu sniegšana, izmantojot telekomunikāciju tehnoloģijas
- Psiholoģiskā konsultēšana ar viedierīču un telekomunikāciju (mobilo) lietotņu (aplikāciju), un mobilo platformu starpniecību (saziņas rīki, telepsiholoģijas platformas)

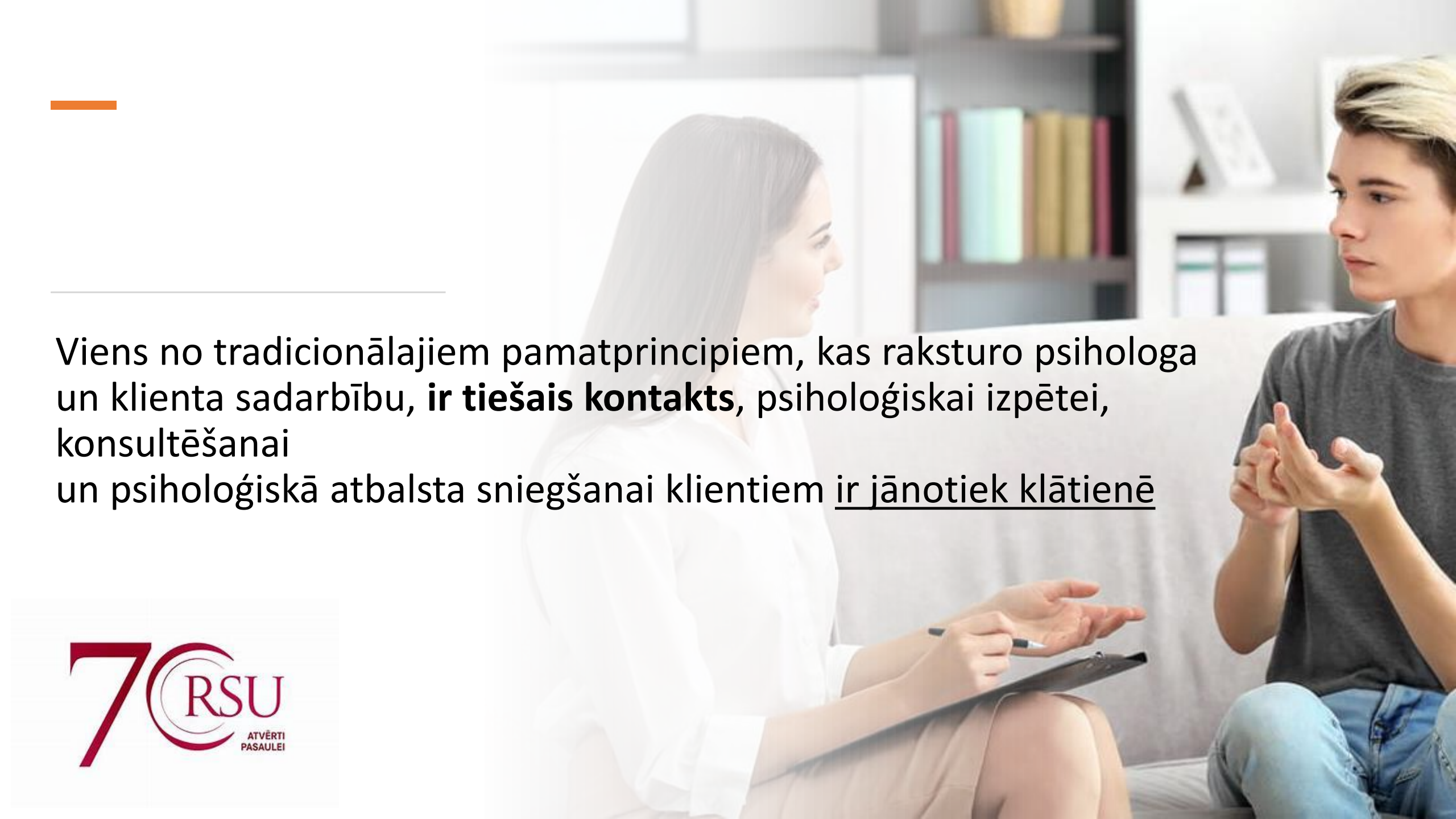


Iespējas

Sinhroni: (saziņa notiek reālā laikā)
interaktīvās videokonferences,
tālrunis

Asinhroni: piemēram,
e-pasts, ziņapmaiņa,
informācijas glabāšana
un pārsūtīšana)






Viens no tradicionālajiem pamatprincipiem, kas raksturo psihologa un klienta sadarbību, **ir tiešais kontakts**, psiholoģiskai izpētei, konsultēšanai un psiholoģiskā atbalsta sniegšanai klientiem ir jānotiek klātienē

Tomēr, ja savstarpējās sadarbības iespējas klātienē ir ierobežotas, piemēram, **ierobežojumu, pašizolācijas, karantīnas, krīzes vai ārkārtējās situācijas apstākļos** - ir pieļaujama psiholoģiskās palīdzības sniegšana attālināti, nodrošinot iespēju klientam un psihologam **redzēt vienam otru un vismaz daļēji novērot** neverbālo komunikāciju



Pirms attālinātās psiholoģiskās palīdzības sniegšanas uzsākšanas no klienta ir jāsaņem informētā piekrišana

Kamēr nav atrunāts vadlīnijās - tikmēr - psihologam un klientam ērtākā formātā

A photograph of a person sitting at a table, using a laptop and a smartphone. A cup of coffee is on the table. The text is overlaid on the left side of the image.

Psihologam ar klientu jāvienojas par atbalsta
sniegšanas organizāciju, norisi, samaksas kārtību un
apmēru, kā arī
par konfidencialitāti, tehniskajiem risinājumiem

Pirms uzsākt telepsiholoģiju

Precizējumam – interneta pārklājums/pieejamība - klientam un psihologam – iespējas un nodrošinājums

Telekominikāciju tehnoloģiju un lietotņu, platformu lietošanas pārzināšana un pieredze

Drošības un konfidencialitātes aspekti

Vienošanās par attālinātās konsultācijas formātu, platformu, lietotni, finansiālās apmaksas kārtību un formu,

Atruna par rīcību, ja konsultācija psihologa/klienta iemesla dēļ nenotiek

Rīcība, ja rodas tehnoloģiju, tehnikas vai interneta pārklājuma drabības traucējumi



Psihologi uzņemas atbildību par kompetences robežu ievērošanu, konsultāciju norises un riska izvērtēšanu

Psihologu primārais ētiskais pienākums ir sniegt profesionālus pakalpojumus tikai savas kompetences ietvaros, pamatojoties uz izglītību, apmācību, pārraudzītu pieredzi, konsultācijām, studijām vai profesionālo pieredzi (APA)

Sadarbojoties attālināti, klientam un psihologam ir jāievēro tie paši psihologa un klienta sadarbības ētiskie un tiesiski aspekti, kurus ir jāievēro klātienēs sadarbībā, kā arī jāievēro fizisko personu datu apstrādes prasības, jābūt skaidrai informētai piekrišanai par šādu attālināto psiholoģisko palīdzību un izmantojamiem tehniskiem risinājumiem



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Saziņas rīki - Skype, Whatapp, ZOOM, FB Messenger, e-klase, mobilās ierīces, datori, e-pasts un citas saziņas ierīces, platformas

Populārākās telepsiholoģijas platformas pasaulē – Clocktree, doxy.me, VSee, evisit.com, Mend, DrChrono, TheraNest, SimplePractice, ContinuousCare, Better help



Sniedzot attālināto psiholoģisko atbalstu, psihologam jāizmanto tās pašas profesionālās darbības pieejas un metodes kā klātienē, taču vēlams **atspoguļojumu un kopsavilkumu sniegt biežāk**, nekā parasti (psihologam jāapzinās risks, ka klients Interneta vai tehnisko nepilnību vai traucējumu dēļ jebkurā brīdī var atslēgties pēc paša iniciatīvas un nepabeigt sadarbības sesiju)



Attālinātās psiholoģiskās palīdzības īstenošanas laikā telpās, kurās atrodas psihologs un klients, nedrīkst atrasties citas personas, t.s. mājdzīvnieki



Svarīgi -

Vai ierīci, papildus aprīkojumu, kuru izmanto konsultēšanā, izmanto vēl kāds cits

Vai ir paroles, cita veida piekļuves aizsardzība

Kāda ir mobilās lietotnes, telekomunikāciju platformas privātuma politika

Ja psiholoģiskā atbalsta sniegšana notiek ar mobilo lietotņu starpniecību un e-pastu - sarakstes formātā, tad šo formātu **ieteicams izmantot tikai problēmas pieteikumam vai komunikācijas uzsākšanai**



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



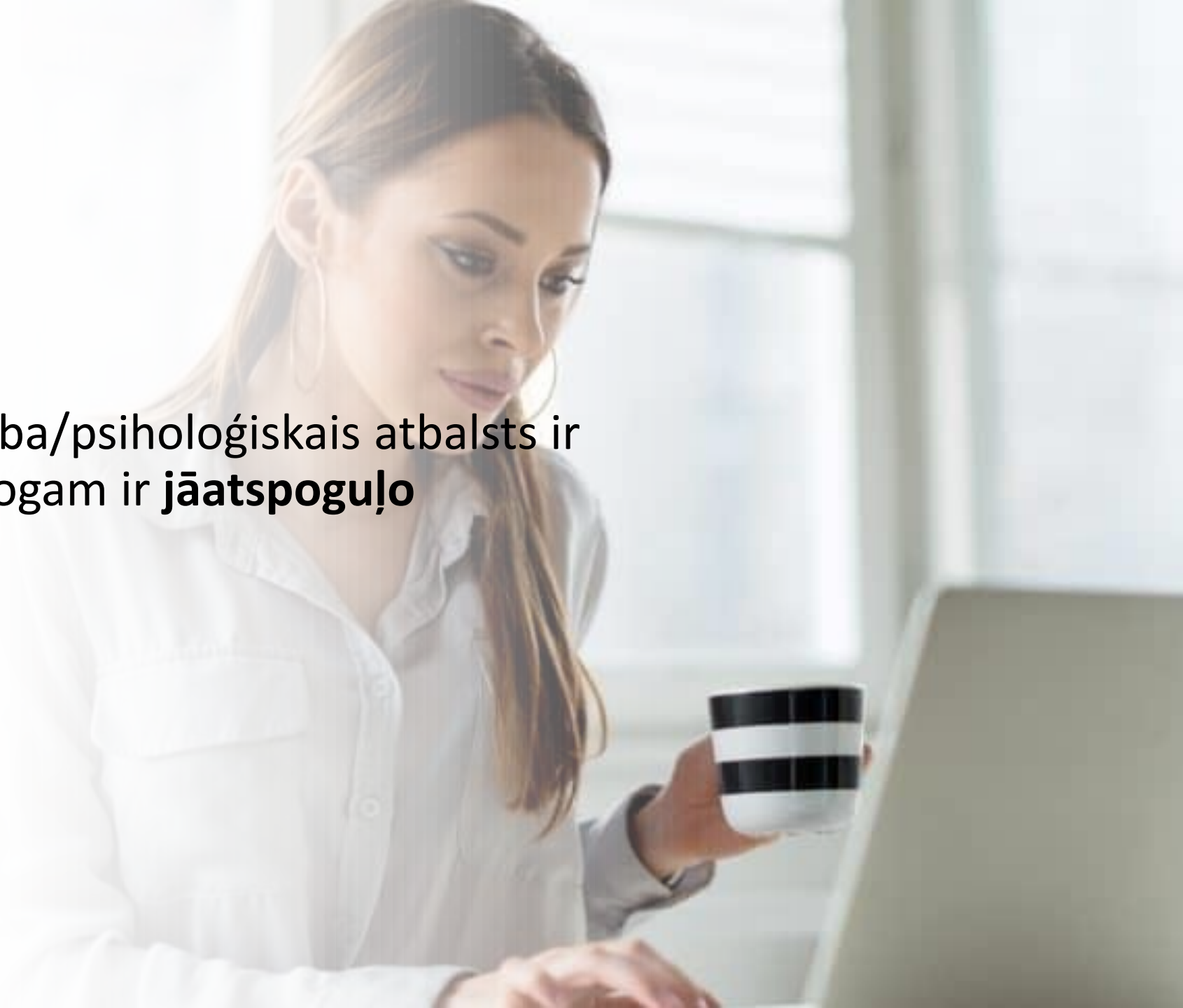
Ja tiek izmantots šāds saziņas formāts, klientam uzsākot saziņu, ir jāsaņem no psihologa skaidra informācija, **cik ilgā laikā psihologs sniegs atbildi vai uzsāks komunikāciju ar klientu**

Psihologa pienākums šajā situācijā ir **regulāri pārbaudīt**, vai nav saņemta ziņa, jautājumi no klienta





To, ka savstarpējā sadarbība/psiholoģiskais atbalsts ir īstenots attālināti, psihologam ir **jāatspoguļo sadarbības pārskatā**





Iespējas

Krīžu situāciju novēršana - klientam atrodoties dzīvesvietā

Psiholoģiskās palīdzības nodrošināšana cilvēkiem, kuriem nav iespējas nokļūt uz klātienes konsultācijām nepārvarama ģeogrāfiska attāluma dēļ, piemērota transporta neesamības dēļ vai citu iemeslu dēļ

Konsultācijas klientiem, kuri līdz šim nav uzdrošinājušies tikties klātienē

Iespējas

- Multiprofesionālā komandā (sapulces ZOOM, MsTeams)
- Klientiem pēc insulta, kustību traucējumu gadījumā
- Pēcdzemdību depresijas vai jaunās māmiņas psihoemocionālo grūtību gadījumā
- Pēc avārijām, traumām, kad klients nav transportējams, pēctraumatiskā stresa traucējumiem vai agorafobiju
- COVID-19 krīzes laikā – pašizolācijas vai karantīnas situācijā - gan klientam, gan psihologam



Efektivitāte

Raksturojot tiešsaistes psiholoģiskās palīdzības efektivitāti, var atsaukties uz vairākiem pētījumiem un metaanalīzēm, kuru autori secina, ka tiešsaistes darba **efektivitāte ir līdzīga klātienē darba efektivitātei**

Turklāt vairākums pētījumu uzrāda, ka tīmeklī var **nodibināt ciešas empātiskas attiecības, kuras ir tikpat stipras vai pat stiprākas nekā klātienē** (Berger, 2017)

Dr. LaNail Plummer, EdU, LPC (DC), LCPC-S (MD),
ir Onyx Therapy Group Vašingtonā DC direktore



Viņas klientu lokam COVID-19 pandēmija ir radījusi **bailes. Klienti izjūt trauksmi, depresiju, stresu, kas ir atbildes reakcija uz traumatisko pieredzi.**

Ir klienti, kuriem pandēmija ir izraisījusi grūtības un psiholoģiskas reakcijas, jo ir **grūti pieņemt un realizēt** pašreizējo valsts un pasaules mēroga pašizolāciju un sociālo distancēšanos (APA, 2020)

Kriss Donaghue, PhD, LCSW, CST, psihoterapeits



Strādā individuāli un ar pāriem, ir izjutis izmaiņas savā darbā kopš tā laika, kad sāka praktizēt attālināto konsultēšanu.

"Man pietrūkst klātienēs darba, jo tas ļauj man precīzāk fiksēt sejas mīmiku, sejas izteiksmi, pozām un vēl svarīgāk - piesaistes metodes, kas ļauj man veikt dziļāku attiecību analīzi".

"Pāra mijiedarbību ir daudz grūtāk pamanīt un fiksēt, izmantojot tehnoloģijas."

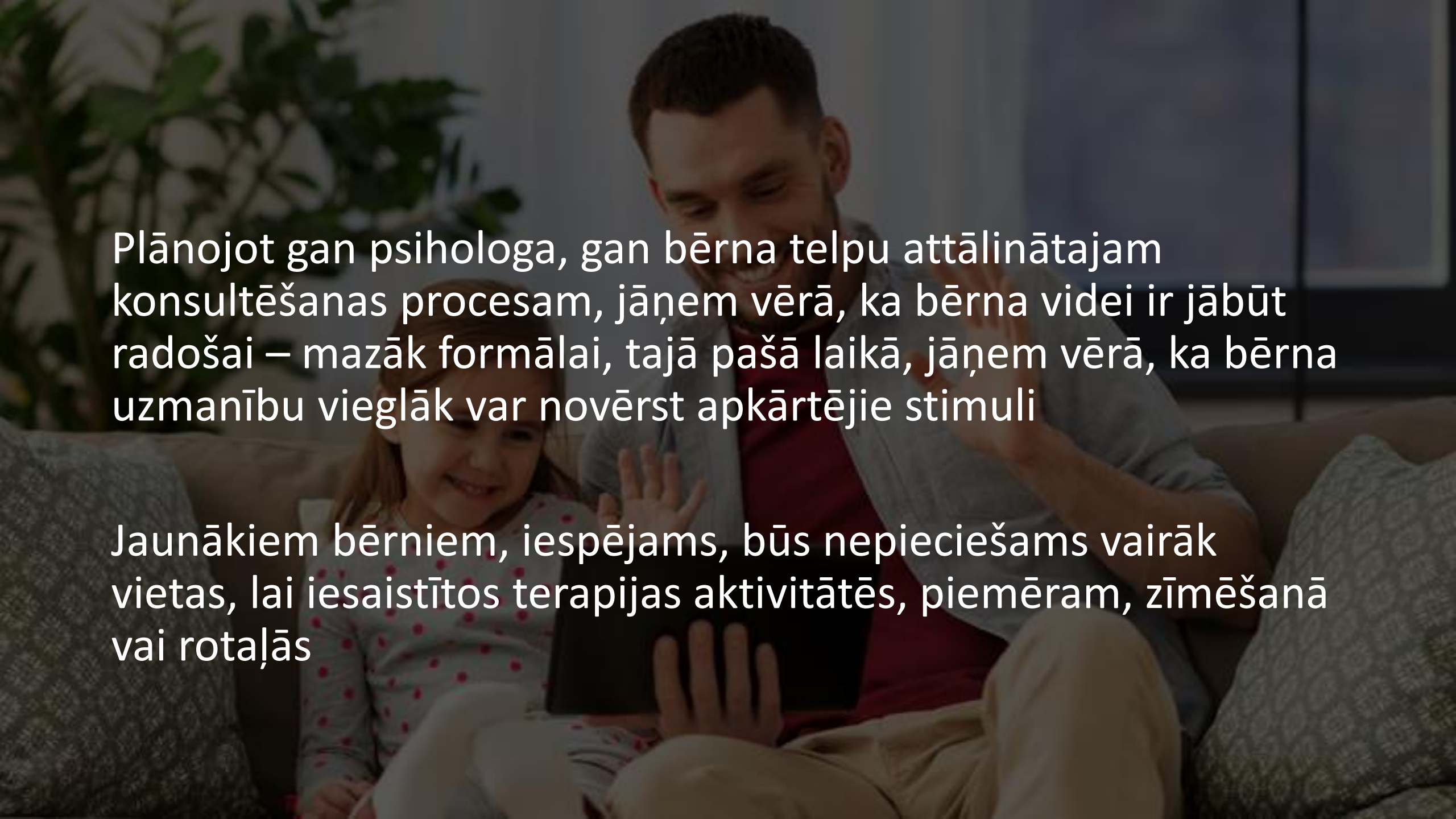


Psihologiskā atbalsta joma ir vērsta uz klātieni, tomēr daudzi cilvēki ir **atvērtāki atbalsta saņemšanai attālināti**

Klientiem, kuri dažādu šķēršļu dēļ nekad nav vērsušies pie psihologa
- ieskaitot bažas par nokļūšanu fiziski psihologa kabinetā - ir iespēja saņemt atbalstu tiešsaistē (Dhara Meghani, PhD, Sanfrancisko universitātes klīniskās psiholoģijas docente, 2020)



Darbs ar bērniem un
pusaudžiem,
izmantojot attālinātās
konsultēšanas
iespējas COVID-19
pandēmijas laikā

A man and a young girl are sitting on a couch, looking at a tablet together. The man is smiling and pointing at the screen, while the girl looks on with interest. The background is a dimly lit room with a plant and a window.


Plānojot gan psihologa, gan bērna telpu attālinātajam konsultēšanas procesam, jāņem vērā, ka bērna videi ir jābūt radošai – mazāk formālai, tajā pašā laikā, jāņem vērā, ka bērna uzmanību vieglāk var novērst apkārtējie stimuli

Jaunākiem bērniem, iespējams, būs nepieciešams vairāk vietas, lai iesaistītos terapijas aktivitātēs, piemēram, zīmēšanā vai rotaļās



Līdz ar paaugstinātām trauksmainības iezīmēm un stresu ģimenēs, ko izraisa COVID-19 pandēmija, psihologi pamana bērnu psihoemocionālās sfēras simptomu saasināšanos

Bērniem, kuri jau cīnas ar trauksmi (trauksmainību) vai depresiju (depresivitāti), var rasties augstāks simptomu līmenis, ņemot vērā pieaugošo trauksmi sabiedrībā kopumā un lielāku izolāciju un fizisko distancēšanos

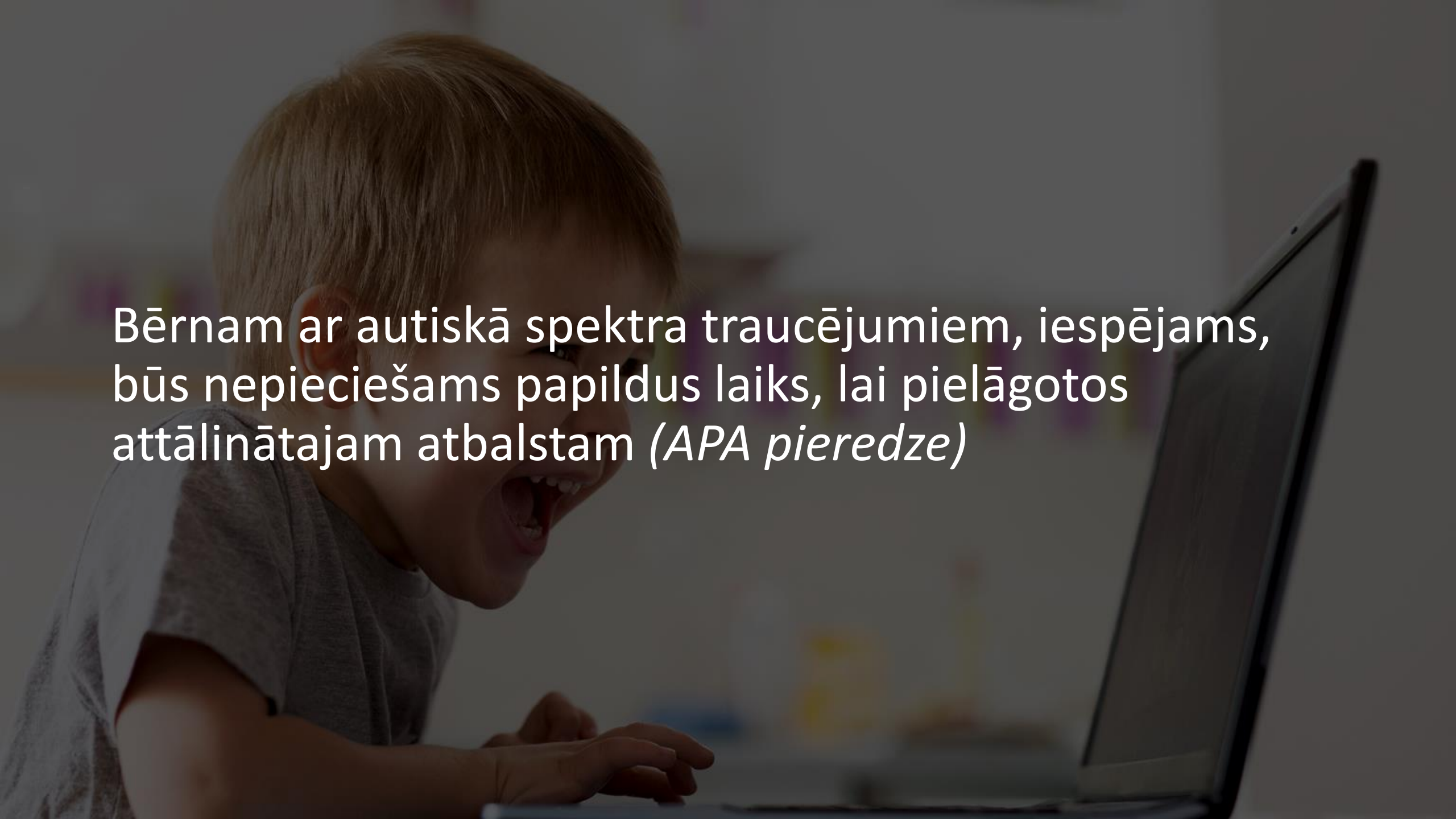
A woman is shown on a laptop screen, appearing to be crying and holding a white tissue to her face. The laptop is being held by someone whose back is to the camera. The background is blurred, suggesting an office or meeting environment. A large white circle with a thin black outline is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Bērniem ar
traumatisku pieredzi
anamnēzē pašreizējā
situācija var izraisīt un
atkārtoti aktivizēt
agrākos traumas
simptomus



Ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību **iespējamās vardarbības un nevērības pazīmēm**. Arī bērni var būt liecinieki vardarbības ģimenē pieaugumam

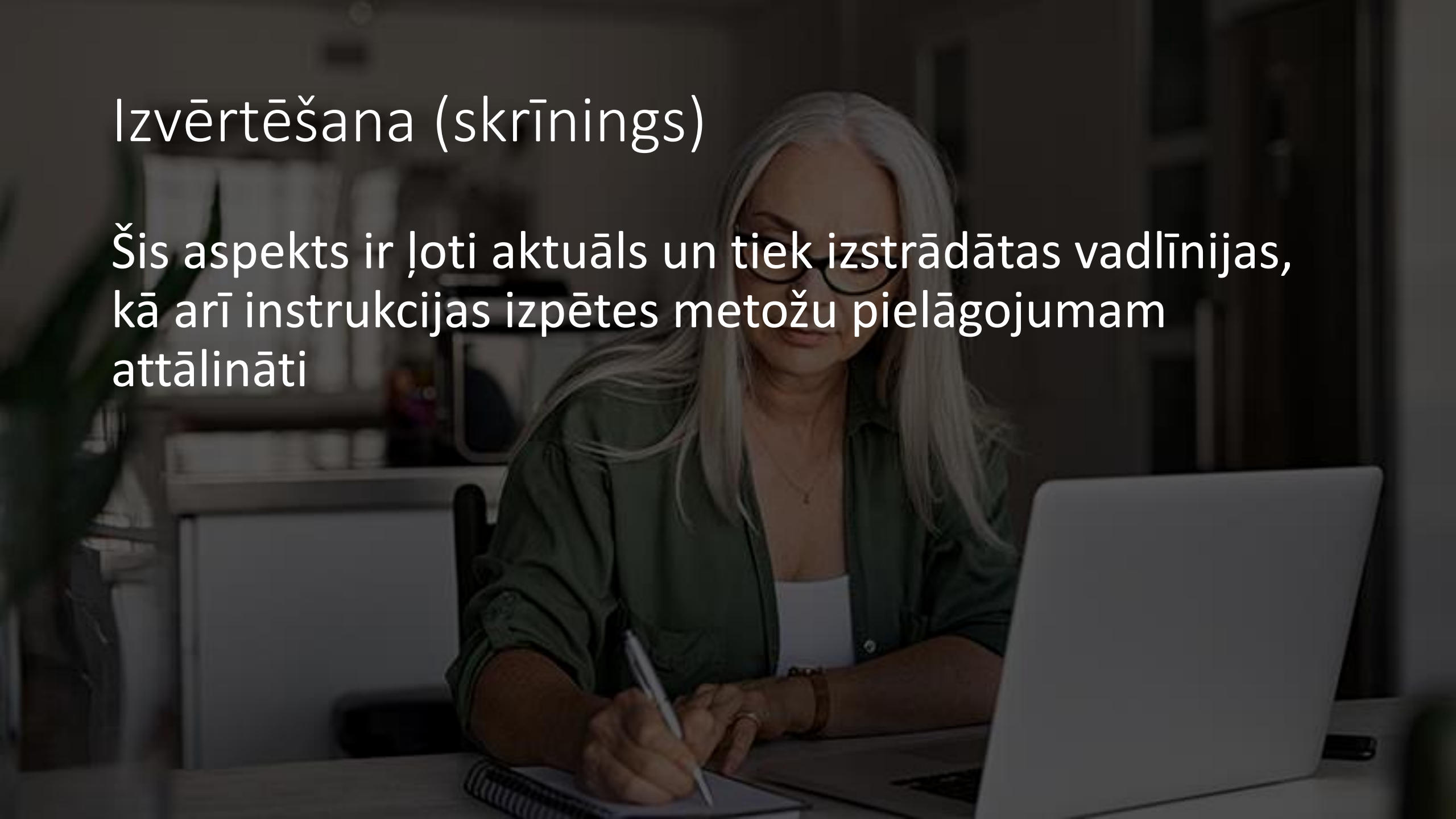
Tajā pašā laikā var būt grūtāk fiksēt potenciālu vai esošu vardarbības esamību vai nevērību, ja **bērni atrodas vienā vidē ar personu, kura ļaunprātīgi izmanto, vai ja viņi ir noraizējušies par to, ka viņu sarunas varētu noklausīties**



Bērnām ar autiskā spektra traucējumiem, iespējams, būs nepieciešams papildus laiks, lai pielāgotos attālinātajam atbalstam (*APA pieredze*)

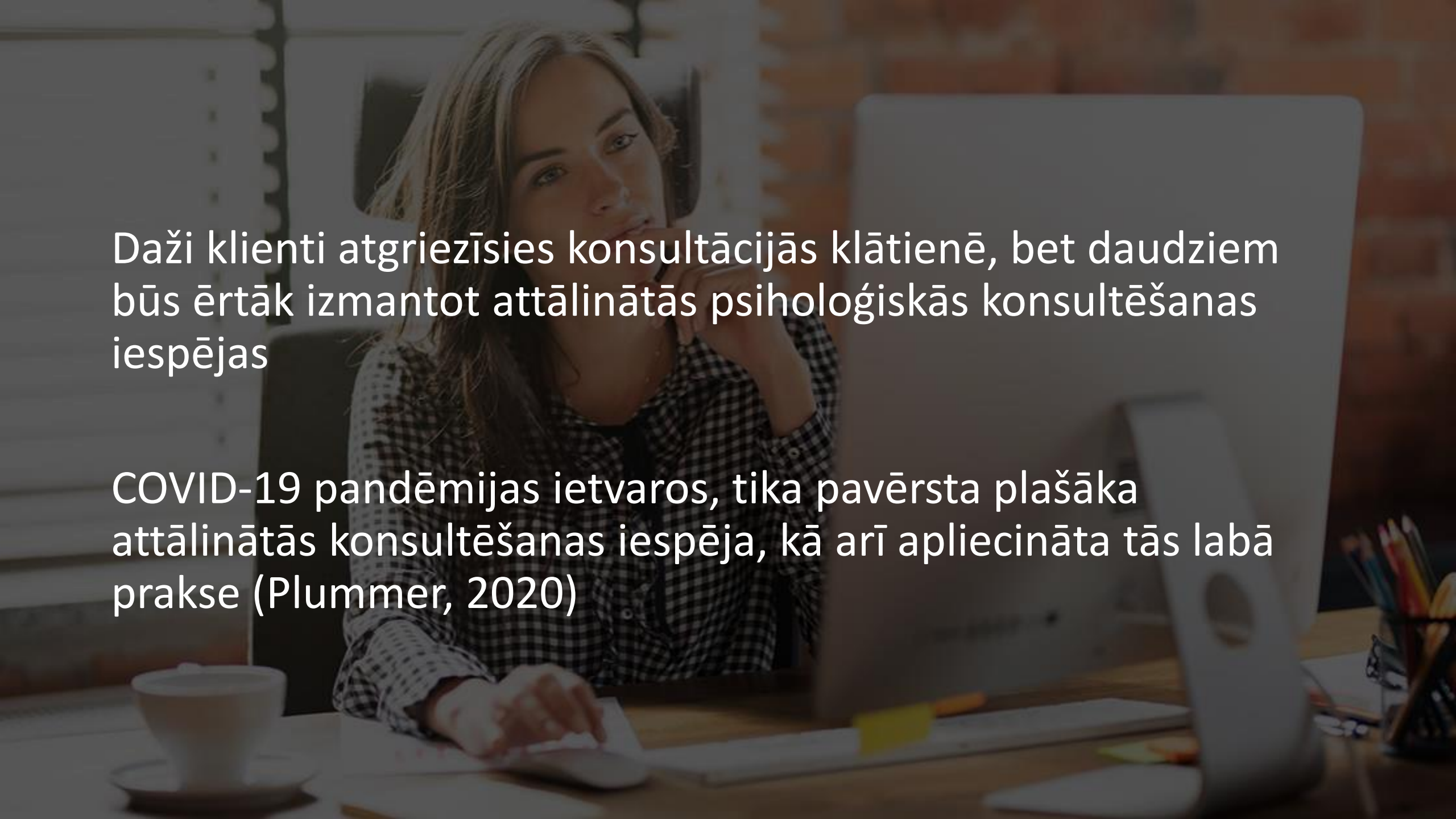
Izvērtēšana (skrīnings)

Šis aspekts ir ļoti aktuāls un tiek izstrādātas vadlīnijas, kā arī instrukcijas izpētes metožu pielāgojumam attālināti



Kad COVID-19 pandēmijas izraisītā krīze būs pārvarēta, psiholoģiskā atbalsta sniegšana attālināti, kas tiek nodrošināta, izmantojot tehnoloģijas, joprojām būs aktuāla un pieprasīta (Plummer, 2020)



A woman with long blonde hair, wearing a black and white checkered shirt, is sitting at a desk. She is looking towards the right side of the frame with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. In front of her is a large computer monitor. On the desk, there is a white coffee cup on a saucer, some papers, and a pencil holder with several colored pencils. The background is a brick wall.

Daži klienti atgriezīsies konsultācijās klātienē, bet daudziem
būs ērtāk izmantot attālinātās psiholoģiskās konsultēšanas
iespējas

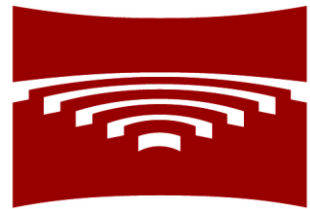
COVID-19 pandēmijas ietvaros, tika pavērsta plašāka
attālinātās konsultēšanas iespēja, kā arī apliecināta tās labā
prakse (Plummer, 2020)

Hope



Lai izdodas savā psihologa profesionālajā darbībā vērst psiholoģiskā atbalsta sniegšanu jaunā formā – un augstā kvalitātē!





RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



*Patiesā cieņā un pateicībā
par uzmanību!*

*Lai turpmāk psihologa
profesionālā darbība vēl
augstākā kvalitātē - uz
attīstību vērsta Latvijā!*

70 RSU
ATVĒRTI
PASAULEI



Aicinājums diskusijai

- Jautājumi
- Labās prakses piemēri
- Grūtības, kļūmes
- Ieteikumi
- Nākotnes perspektīva