



PUSAUDŽU
RESURSU
CENTRS

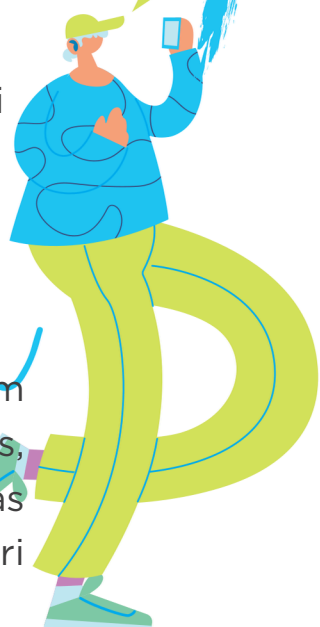


Vecāku ceļvedis digitālajā terapijā pusaudžiem

Kas ir digitālā terapija?

Digitālā terapija ir inovatīva, pierādījumos balstīta metode, kas palīdz pusaudžiem ar mentālās veselības grūtībām, izmantojot tiešsaistes platformas. Šī terapija ir izstrādāta, lai nodrošinātu ekspertu atbalstu ērtā un elastīgā veidā, izmantojot digitālos rīkus, piemēram, viedtālruņus.

Digitālā terapija koncentrējas uz specifiskām grūtībām, ar kurām var saskarties pusaudzis, piemēram, depresiju vai trauksmi. Terapijas nodrošināšanā ir iesaistīti apmācīti terapeiti, kuri specializējas darbā ar jauniešiem.



Kā norit digitālā terapija?

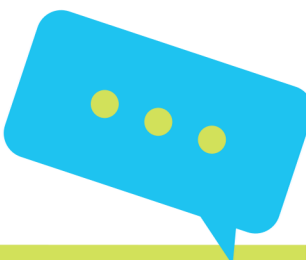
Digitālā terapija jauniešiem ir līdzīga klātienē terapijai, bet tiek veikta tiešsaistē. Sesijas ir pielāgotas pusaudžiem un jauniešiem, piedāvājot vecumam atbilstošus materiālus, kas balstīti kognitīvi biheiviorālā terapijā (KBT), palīdzot jūsu bērnam pārvaldīt negatīvās domas, praktizēt veselīgākas uzvedības un reflektēt par savām emocijām.

Terapija ietver strukturētu iknedēļas attālināto sesiju vadīšanu terapeita uzraudzībā, video materiālus un uzdevumus, kā arī čatu ar terapeitu. Terapija norit pusaudža izvēlētajā tempā, ar terapeita atbalstu un vadību.

Vecāku loma digitālajā terapijā

Vecākiem ir nozīmīga loma terapijas veiksmīgā norisē. Lai gan terapija notiek tiešsaistē, jūsu atbalsts un iesaiste var būtiski ietekmēt rezultātus.

Vecākiem ir ieteicams radīt atbalstošu mājas vidi, kurā pusaudzis var izpildīt terapijas uzdevumus. Mudinot savu bērnu piedalīties iknedēļas sesijās un sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti, jūs būtiski vecināsi viņa spēju pārvarēt grūtības.



Kādi ir digitālās terapijas ieguvumi?

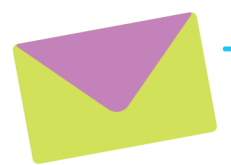
Elastība: jūsu bērns var piedalīties terapijā no mājas vai jebkuras citas vietas, kur viņš jūtas droši un ērti, izvairoties no grūtībām, kas var rasties plānojot nokļūšanu uz klātienē terapiju.

Iesaistīšanās un autonomija: digitālā terapija ļauj jūsu bērnam uzlabot savu mentālo veselību, nodrošinot iespēju strādāt patstāvīgi, sev vēlamā tempā. Šī pieeja veicina atbildības sajūtu un iesaistīšanos, palīdzot stiprināt pašapziņu.

Terapeita atbalsts: lai gan digitālā terapija galvenokārt notiek patstāvīgi, apmācīts speciālists sniedz individuālu atgriezenisko saiti, vadību un iedrošinājumu. Jūsu bērns var jebkurā laikā nosūtīt ziņu terapeitam, ja rodas bažas vai jautājumi.

Pierādīta efektivitāte: zinātniskie pētījumi liecina, ka digitālā terapija var būt tikpat efektīva kā klātienē terapija, īpaši trauksmes un depresijas traucējumu gadījumā. Programmas, kas balstītas kognitīvi biheiviorālajā terapijā (KBT), ir pierādītas kā efektīvs veids simptomu mazināšanā un vispārējās labsajūtas uzlabošanā.

Privātums un komforts: daudziem pusaudžiem ir vieglāk atvērties pazīstamā, komfortablā vidē, piemēram, savās mājās. Digitālā terapija novērš stresu, kas saistīts ar atrašanos klīniskā vidē, un var padarīt psihiskās veselības ārstēšanu pieejamāku.

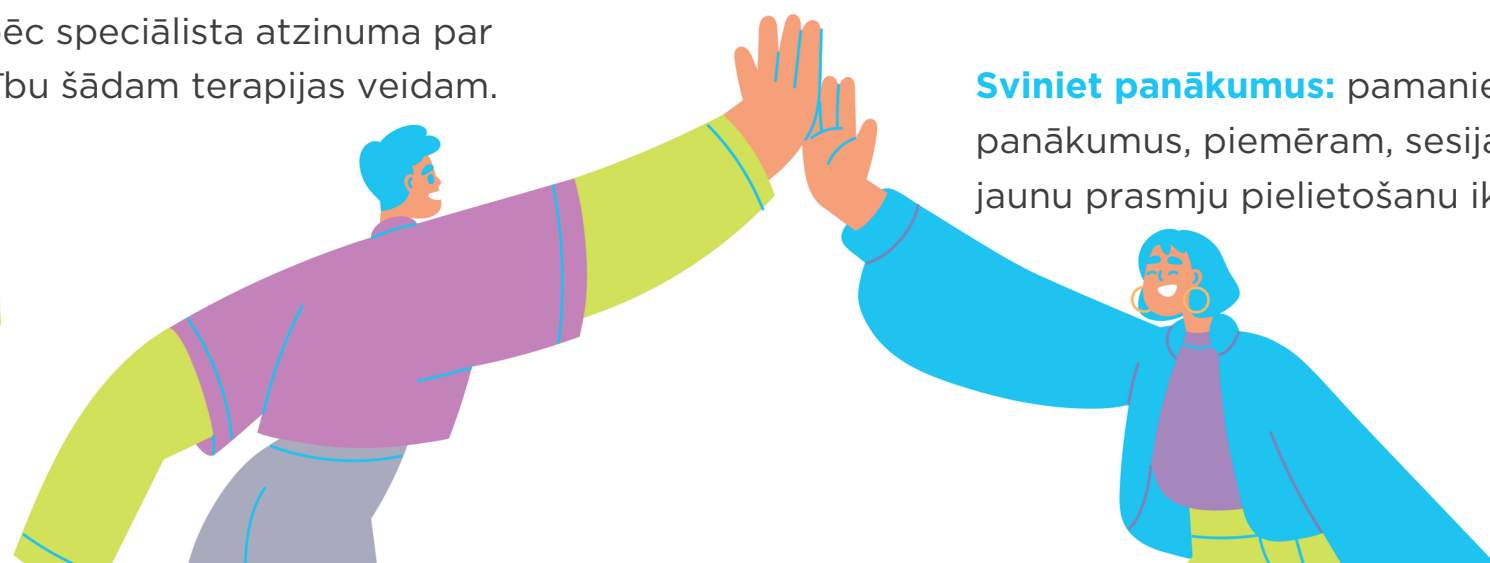
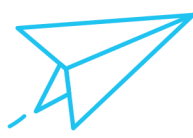


Vai digitālā terapija ir piemērota jūsu bērnam?

Digitālā terapija var būt piemērota jūsu bērnam, ja:

- Viņam ir trauksme, depresija vai citas psihiskās veselības problēmas un viņš ir gatavs izmēģināt terapiju.
- Viņam patīk izmantot digitālās ierīces.
- Ar nelielu atbalstu viņš spēj patstāvīgi iesaistīties darbā 1-2 stundas nedēļā.
- Viņam ir nepieciešams elastīgs grafiks, kas līdz šim apgrūtinājis apmeklēt klātienē terapijas sesijas.

Digitālā terapija ir pieejama bērniem sākot no 13 gadu vecuma vai pēc speciālista atzinuma par bērna spēju atbilstību šādam terapijas veidam.



Kā jūs varat atbalstīt savu bērnu?

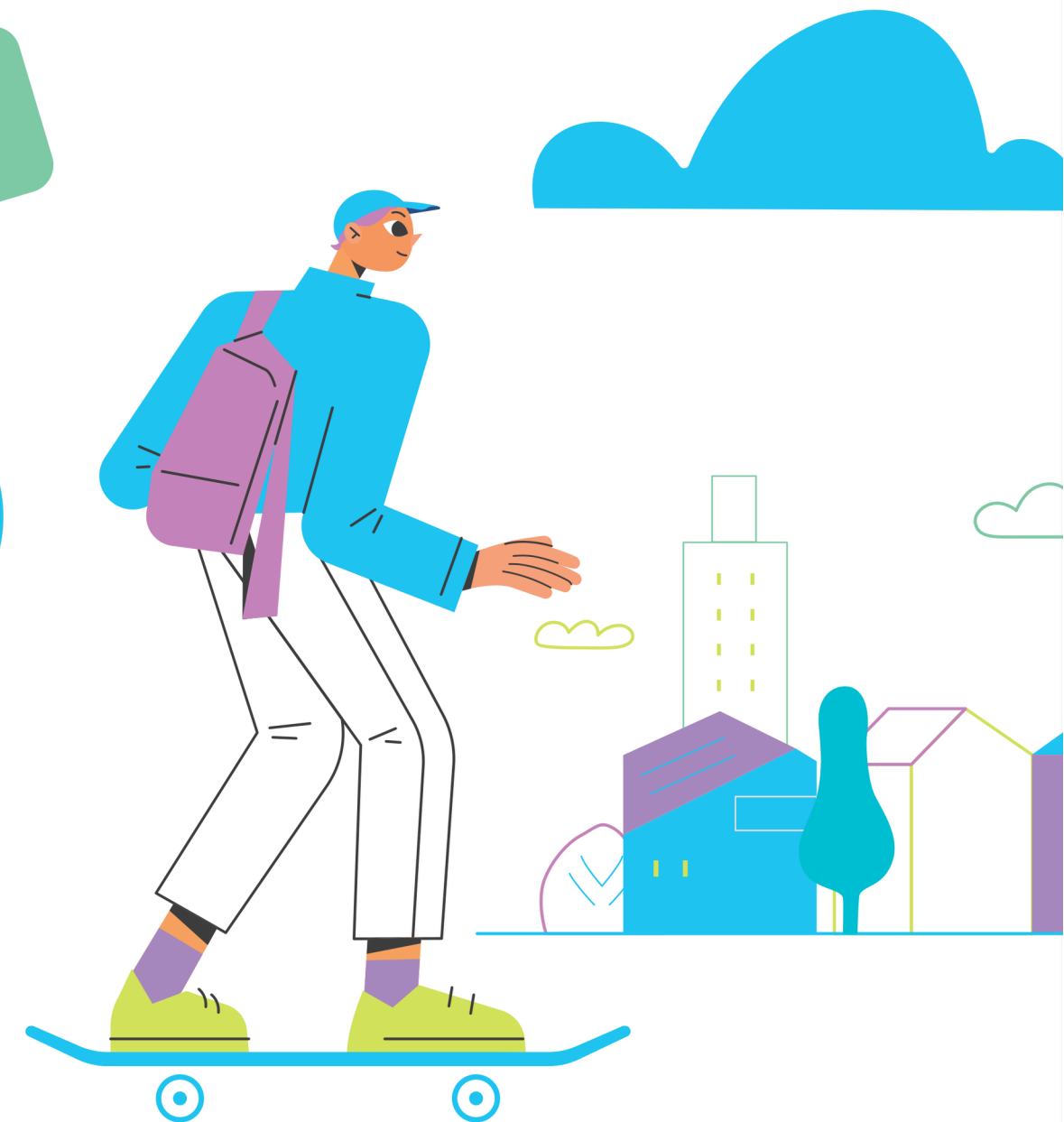
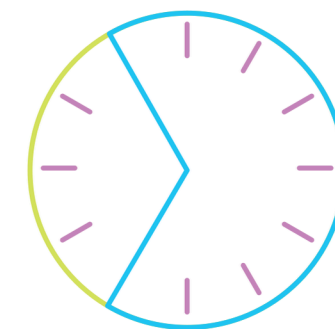
Jūsu iesaiste var palīdzēt viņam palikt motivētam un sasniegt terapijas mērķus. Šeit ir daži veidi, kā jūs varat viņu atbalstīt:

Izveidojiet laika grafiku: palīdziet bērnam izveidot rutīnu, nosakot iknedēļas laiku, kad veikt terapijas uzdevumus.

Veiciniet atklātu komunikāciju: regulāri apvaicājaties, kā jūsu bērns jūtas saistībā ar terapiju, tomēr nelūdziet viņam dalīties ar specifiskām terapijas detaļām.

Radiet vidi bez traucējumiem: pārliecinieties, ka jūsu bērnam ir klusa, privāta telpa, kur piedalīties terapijas sesijās bez traucēkļiem.

Sviniet panākumus: pamaniet un sviniet mazus panākumus, piemēram, sesijas pabeigšanu vai jaunu prasmju pielietošanu ikdienas dzīvē.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" projektā «Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija»
Par Atveseļošanas fonda Atveseļošanas fonda (Recovery and Resilience Facility) ir EK centralizēti pārvaldīta budžeta programma, kas izveidota papildus 2021.–2027. gada plānošanas perioda ES daudzgadu budžetam. Tās mērķis ir atbalstīt reformas un investīcijas, kas saistītas ar pāreju uz zaļu un digitālo ekonomiku, kā arī mazināt krīzes radīto sociālo un ekonomisko ietekmi. No Atveseļošanas fonda Latvijas tautsaimniecībā līdz 2026. gada beigām paredzēts investēt 1,97 miljardus eiro, īstenojot reformas un veicot investīcijas visos sešos Atveseļošanas fonda darbības virzienos: Klimats un enerģētika (tai skaitā REPowerEU), Digitālā transformācija, Neviencilīdzības mazināšana, Ekonomikas transformācija, Veselība un Likuma vara.