2. tēma.

1**. Sociālā atbalsta tīkls senioriem**

**2.** **Sociālā atbalsta nozīmīgums**

Viena no psiholoģijas teorijām - Maslova vajadzību hierarhija, ietver cilvēku piecu līmeņu vajadzību modeli, ko bieži attēlo kā piramīdu. No apakšas uz augšu vajadzības ir šādas: fizioloģiskās (gaiss, ūdens, miegs, barība, siltums, veselība, dzīves telpa, seksualitāte), drošība (aizsardzība, kārtība un tiesības, drošība), sociālās vajadzības (ģimene, draudzība, grupas atbalsts, mīlestība, intimitāte, komunikācija.), sociālā atzinība un pašīstenošanās. Lai indivīdi varētu apmierināt hierarhijā augstākās vajadzības, hierarhijā zemāk esošajām vajadzībām jābūt nodrošinātām.

Sociālais atbalsts ir viena no cilvēka pamatvajadzībām. Lielākajai daļai cilvēku ir nepieciešams veidot attiecības ar citiem cilvēkiem, piederēt kādai sociālajai grupai, būt pieņemtam. Sociālais atbalsts nozīmē arī emocionālu atbalstu.

 **3. Vajadzība būt attiecībās ar citiem cilvēkiem.**

Ir zināms, ka mēs eksistējam, uzturot attiecības ar citiem cilvēkiem, atspoguļojamies un redzam sevi viņu acīs. Mūsu garīgā veselība un personīgā labklājība ir cieši saistīta ar mūsu personisko attiecību kvalitāti. Jo ciešāk mēs esam saistīti ar cilvēkiem, kurus mīlam, jo ​​laimīgāki mēs jūtamies, un izjūtam gandarījumu personīgajā dzīvē. Lielākā daļa cilvēku augsti vērtē labas attiecības ne tikai ģimenes un draugu lokā, bet arī plašākās kopienās, kurām mēs piederam. Svarīga ir vienotības izjūta ar kolēģiem, kaimiņiem un dažādām grupām, kas veido mūsu identitāti (piemēram, sporta, reliģiskās un citas grupas). Tieši no mūsu attiecību un sakaru tīkla ar citiem cilvēkiem mēs smeļamies savu spēku. Šādas kopienas var mūs pacelt, kad esam nonākuši grūtībās, un tās palīdz mums tikt galā ar jebkādām problēmām. Attiecības bieži kalpo kā līme, kas satur mūs kopā stresa situācijās un tad, kad saskaramies ar grūtībām.

**4.** **Kādi varētu būt sociālā atbalsta ieguvumi?**

* palīdz pārvarēt grūtības un tikt galā ar izaicinājumiem
* veicina labklājību
* piepilda dzīvi ar jēgu
* mazina trauksmes un depresijas riskus
* paaugstina pašapziņas sajūtu
* uzlabo veselību, pagarina dzīvi
* sniedz atbildības sajūtu par citiem

**5**. **Sociālā atbalsta tīkls**

Sociālais kontakts patiesībā ir ārkārtīgi svarīgs, lai ilgi saglabātu fizisko un garīgo veselību. Pētījumi liecina, ka sociālais kontakts un atbalsts var mazināt stresa ietekmi, atslābināt trauksmi, novērst depresiju un sociālo izolāciju, kā arī veicināt mūsu pašcieņu, labklājību un dzīves kvalitāti. Savukārt sociālā atbalsta trūkums rada pretēju efektu.

Sociālā atbalsta pozitīvās sekas izskaidrojamas ar to, ka tās sniedz paredzamības, piederības un drošības izjūtas.

„Sociālā atbalsta tīkla” definējums attiecas uz cilvēku kopumu un saikni starp viņiem. Šos sakarus veido vairāki savstarpējās mijiedarbības veidi, piemēram, vērtības, idejas, ekonomiskā apmaiņa, draugi, radniecība, nepatika, konflikti, seksuālās attiecības u.c. Sociālā atbalsta tīklu veido **draugi, ģimene, kolēģi un vienaudži**. Tas nodrošina psiholoģisko komfortu, ļaujot cilvēkam justies droši. Kafijas pauze ar kolēģi, saruna ar kaimiņu, zvans brālim vai māsai, baznīcas apmeklējums vai brīvprātīgais darbs ir veidi, kā attīstīt un veicināt ilglaicīgas un noturīgas attiecības.

Tagad mums ir 15 minūšu ilgs pārtraukums. Varam turpināt.

**6.** **4 SOCIĀLĀ ATBALSTA VEIDI**

“Atbalsts” var būt sarežģītāka konstrukcija, nekā šķiet. Pētījumu rezultāti ir liecinājuši, ka pastāv četri dažādi atbalsta attiecību veidi, un katrs no tiem dažādos veidos dod labumu mūsu labklājībai.

**Emocionālais atbalsts** – tās ir rūpes, atzinība, komforts, mīlestība, pieņemšana un līdzjūtība, ko mēs saņemam no citiem. Iztēlojieties, ka divi draugi pauž savas jūtas pie tējas tases. Ja viens no viņiem ir satraukts, tad otrs sniegs viņam atbalstu.

**Informatīvais atbalsts** – tie ir padomi, norādījumi un problēmu risināšana, ko mēs saņemam no citiem. Iztēlojieties radinieku, kas sniedz padomu par nekustamā īpašuma tirgus norisēm.

**Instrumentālais atbalsts** – tā ir praktiskā un materiālā palīdzība, ko saņemam no citiem cilvēkiem. Iztēlojieties, kā bērns vai mazbērns Jūs aizvedīs pie ārsta, kad Jūs paši to nevarēsiet paveikt.

**Piederību apliecinošo atbalstu** saņemam no tām personām, ar kurām varam jūsties brīvi un izklaidēties. Iztēlojieties jautru vakaru ar draugiem, vakariņas vai varbūt pat nelielu ceļojumu.

Pastāv maldīgs uzskats, ka katram mūsu sociālā tīkla dalībniekam ir jāsniedz visi šie atbalsta veidi. Tā nav taisnība. Viens cilvēks var sniegt lielu emocionālu atbalstu, cits - lielisks padomdevējs praktiskajās lietās. Mēs varam paļauties uz dažādiem cilvēkiem, lai saņemtu dažāda veida atbalstu, un tas ir labi.

**7.** **Sociālā atbalsta tīkla pamati**

Veiksmīgas attiecības ir nepārtraukts process, kurā nepieciešama Jūsu aktīvā līdzdalība. Šeit ir pāris ieteikumi veiksmīgo attiecību uzturēšanai:

**Uzturiet regulārus kontaktus**. Atbildot uz zvaniem un e -pastiem, pieņemot uzaicinājumus un ielūgumus, cilvēks parāda citiem, ka viņš nav vienaldzīgs.

**Cenšaties nekonkurēt.** Esiet laimīgi, nevis greizsirdīgi, kad Jūsu apkārtējiem viss ir labi.

**Esiet labs klausītājs.** Klausieties, pievērsiet uzmanību tam, ko runā Jūsu draugi, kas viņiem rūp.

**Nevajag pārcensties.** Esiet piesardzīgs, lai nepārslogotu draugus un ģimeni ar pārāk biežiem tālruņa zvaniem. Lūdzu, sagaidiet brīdi, kad tas tiešām ir nepieciešams.

**Novērtējiet draugus un tuviniekus.** Veltiet laiku tam, lai pateiktu paldies saviem tuviniekiem un izteiktu to, cik viņi jums ir svarīgi.

**Dāviniet labo.** Esiet pieejami ģimenei un draugiem tad, kad viņiem nepieciešams atbalsts.

**8.** **Sociālā atbalsta tīkla stiprināšana**

Ja vēlaties uzlabot savu garīgo veselību un veicināt dzīves kvalitāti, cenšaties apvienoties vismaz ar dažiem draugiem un domubiedriem. Šeit ir dažas idejas, kur varam satikt cilvēkus sava sociālā tīkla izveidošanai:

**Brīvprātīgais darbs**. Piedaloties brīvprātīgajā darbā, Jūs varat satikt cilvēkus, kuriem ir līdzīgas intereses un vērtības.

**Pašpalīdzības un atbalsta grupas**. Lielisks veids, kā var vienlaikus sniegt un saņemt atbalstu. Nākamajā nodarbībā mēs parunāsim par to, kā veidot atbalsta grupas.

**Pievienošanās fizisko aktivitāšu grupai (nūjošana u.c.).** Fizisko aktivitāšu trūkums veicina lieko svaru un aptaukošanos, kā arī virkni hronisku slimību, piemēram, sirds un asinsvadu slimības vai diabēta attīstību. Sporta nodarbības ne tikai ļauj sasniegt vēlamo ķermeņa svaru un nostiprināt fizisko veselību, bet arī motivē cilvēkus psiholoģiski saņemties, kas uzlabo viņu garīgo veselību.

**Piedalīšanās grāmatu vai galda spēļu klubā.** Viena no iespējamajām stratēģijām – senioru apvienošanās klubos vai interešu pulciņos. Grāmatu klubi sniedz cilvēkiem iespēju izlasīt grāmatu, lai pēc tam sazinātos savā starpā un dalītos savā interpretācijā. Galda spēles ir viens no jautrākajiem laika pavadīšanas veidiem, kā arī iespēja senioru smadzeņu darbības uzlabošanai.

**Kulinārijas kursi.** Tie, kam patīk gatavot, varētu gūt labumu no ēdiena gatavošanas un cepšanas nodarbībām.

**Māksla un amatniecība.** Daudziem gados vecākiem cilvēkiem patīk piedalīties mākslas un amatniecības nodarbībās (piemēram, aušanā, adīšanā, keramikā, šūšanā u.c.).

Sociālā atbalsta tīkls – savstarpējo attiecību sistēma, kas nodrošina cilvēku ar dažādiem resursiem. Ar sociālā atbalsta tīkla izveides palīdzību var samazināt stresa līmeni un veicināt savas dzīves kvalitāti. Laika veltīšana sociālā atbalsta tīkla izveidei ir ieguldījums ne tikai jūsu garīgajā labklājībā, bet arī fiziskajā veselībā un ilgmūžībā. Tāpēc senioriem nepārtraukti jāstrādā pie tā, lai uzlabotu jau esošās attiecības un paplašinātu sociālā atbalsta tīklu.

**9. Diskusijas jautājumi:**

1. Kāpēc cilvēkiem vajadzīgs atbalsts?
2. Kāda veida sociālo atbalstu Jūs saņēmāt savā dzīvē?
3. Kas var palīdzēt sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai?

**10. Ko nevaram katrs atsevišķi, varam kopā! Paldies!**