

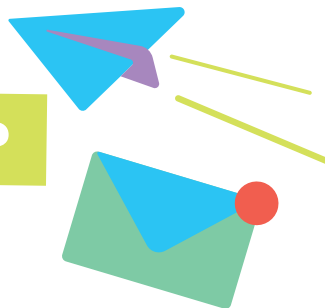


Digitālā terapija – jauna iespēja saņemt profesionālu un efektīvu palīdzību mentālās veselības grūtību risināšanai!

Kas ir digitālā terapija?

Digitālā terapija ir inovatīva, pierādījumos balstīta metode, kas palīdz risināt mentālās veselības grūtības, izmantojot viedierīces, piemēram, viedtālrunus vai planšetes. Pētījumi liecina, ka digitālā terapija var būt tikpat efektīva kā klātienes terapija, ja tā ir vērsta uz konkrētiem mērķiem, piemēram, depresiju un trauksmi.

Terapija norit klientam ērtā un elastīgā tempā, un tās nodrošināšanā ir iesaistīti apmācīti terapeiti, kuri specializējas darbā ar jauniešiem.



Kā **norit** digitālā terapija?

Terapija parasti ilgst 2–5 mēnešus un ietver iknedēļas sesijas, rakstveida, video un audio materiālus. Katra sesija ilgst aptuveni vienu stundu, un tai seko ikdienas vingrinājumi, piemēram, digitālās dienasgrāmatas rakstīšana, relaksācijas tehniku praktizēšana un citas metodes, kas palīdz praktiski pielietot apgūtās prasmes ikdienā.

Terapija ietver strukturētu iknedēļas attālināto sesiju vadīšanu terapeita uzraudzībā, video materiālus un uzdevumus, kā arī čatu ar terapeitu. Terapijas laikā terapeits sniedz atgriezenisko saiti, komentē uzdevumus un atbild uz jautājumiem, izmantojot drošu un uzticamu saziņu.

Vai digitālā terapija ir man **piemērota**?

Lai veiksmīgi piedalītos terapijā, ir nepieciešama:

- Motivācija apgūt jaunus veidus savu grūtību risināšanai.
- Apņemšanās katru nedēļu veltīt vismaz divas stundas patstāvīgam darbam vairāku mēnešu garumā.
- Pieeja mobilajai ierīcei ar interneta pieslēgumu.

Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena **"Veselība"** projektā «Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija»

Par Atveseļošanas fondu Atveseļošanas fonds (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 zaļo 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, Nevienlīdzības mazināšana, Ekonomikas transformācija, Veselība un Likuma vara.