

AINA SĒJA

LMF ANDRAS KALNIŅAS STIPENDIJAS IEGUVĒJA • 2026

ELONAS UNIVERSITĀTES (ASV) STUDENTE

PRAKSES VIETA LATVIJĀ: BĒRNU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Es uzaugu Amerikā ar ciešu saikni ar Latviju. Abi mani vecvecāki kara laikā pārcēlās no Latvijas uz Ameriku. Lai gan viņi pameta Latviju, latviešu kultūra nekad nepazuda no manas un manas ģimenes dzīves. Man vienmēr ir interesējusi iespēja kādu vasaru universitātes laikā iziet praksi Latvijā. Man bija svarīgi uz ilgāku laiku atgriezties savas ģimenes dzimtenē, vairāk uzzināt par savu mantojumu un vienlaikus iegūt pieredzi jomā, kurā vēlos strādāt nākotnē. Par iespēju piedalīties praksē ar Latviešu Medicīnas fonda palīdzību es uzzināju, meklējot iespējas studēt psiholoģiju Latvijā.

Mani ieinteresēja Latviešu Medicīnas fonds un Andras Kalniņas stipendija, jo fonds atbalsta medicīnas izglītību un dod studentiem iespēju iziet praksi Latvijas vadošajās slimnīcās. Iespēja strādāt kopā ar psihologiem un vērot viņu darbu ar pacientiem bija kaut kas tāds, ko es negribēju palaist garām, tāpēc uzreiz pieteicos. Nākotnē es ceru strādāt ar bērniem, tāpēc Bērnu klīniskā universitātes slimnīca man šķita piemērota vieta, kur mācīties un iegūt pieredzi.

Es pavadīju savu laiku Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā kopā ar vairākiem speciālistiem un ārstiem Dr. Karīnas Beinertes vadībā. Katru nedēļu Dr. Beinerte man organizēja plānu, pie kuriem speciālistiem, ārstiem vai komandām man būs jāatrodas. Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā ir vairākas komandas, kas koncentrējas uz dažādām garīgās veselības grūtībām. Komandas tiekas ar vairākiem ārstiem un speciālistiem, lai veidotu ārstēšanas plānus saviem pacientiem. Mani interesēja šī sadarbība un komunikācija.

Mana vēlme pirms ierašanās Latvijā un pirms prakses sākšanas bija labāk saprast, kā psihologi, psihiatri un citi speciālisti strādā ar jauniešiem, kuriem ir garīgās veselības grūtības. Es arī cerēju, ka varēšu sasaistīt praksē redzēto ar mācību vielu, kuru esmu apguvusi psiholoģijas kursos savā universitātē. Kursos esmu mācījusies par psiholoģijas tēmām, metodēm un teorijām. Man bija svarīgi saprast un vērot, kā ārsti un psihologi šīs zināšanas izmanto savā darbā. Es cerēju arī labāk izprast Latvijas veselības aprūpes sistēmu un salīdzināt to ar pieeju, par kuru esmu mācījusies savā universitātē. Iespēja mācīties no izcilie ārstiem un speciālistiem man bija vienreizēja. Pieredze pārsniedza manas cerības, jo man bija iespēja ne tikai vērot speciālistu darbu, bet arī aktīvi iesaistīties sarunās un dalīties ar savām idejām. Es sāku saprast, cik svarīgas ir komunikācijas, empātijas un pacietības prasmes, strādājot ar pacientiem emocionālā vidē.

Dr. Beinerte katru nedēļu mani pievienoja citai speciālistu komandai Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā. Pirmajā nedēļā pavadīju laiku kopā ar ergoterapeitēm, fizioterapeitēm, audiologopēdēm un ABA terapeitēm. Otrajā nedēļā pievienojos vairākiem psihietriem viņu konsultācijās un vēroju, kā viņi sarunājas ar pacientiem un izraksta medikamentus. Trešajā nedēļā sekoju bērnu psihiatru dežūrārsti, kura izvērtēja un ārstēja jauniešus, kas bija nonākuši neatliekamās palīdzības nodaļā. Ceturtajā nedēļā pievienojos klīniskajiem psihologiem, kuri vadīja dažādas terapijas nodarbības bērniem un vecākiem.

Viņi strādāja gan ar bērniem, kuriem bija plānota ilgstoša ārstēšanās slimnīcā, gan veica psiholoģiskos izvērtējumus bērniem, kuriem bija nepieciešama turpmāka ārstēšana. Piektajā nedēļā strādāju kopā ar Jauniešu atkarību komandu stacionārā. Palīdzēju veikt pacientu izvērtējumus un uzzināju vairāk par stacionāro ārstēšanu bērniem un jauniešiem, kuri saskaras ar atkarību izraisošu vielu lietošanas grūtībām. Sestajā nedēļā



Aina Sēja kopā ar prof. Daini Krieviņu stipendijas pasniegšanā.

piedalījies piecu dienu Aprūpētāju prasmju apmācībā jeb APA, ko vadīja Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Metodiskā vadības centra speciālisti. Septītajā un astotajā nedēļā sekoju galvenajai ēšanas traucējumu ārsti un ārsti rezidentei. Šajā laikā sarunājos ar vairākiem pacientiem ar ēšanas traucējumiem, kuri ārstējās stacionārā vai apmeklēja dienas stacionāra vizītes. Man bija arī iespēja kopā ar Rīgas Stradiņa universitātes studentu vadīt spēļu terapijas nodarbību trim pacientiem.

Man bija iespēja vērot, kā tiek veikts Vekslera intelekta tests, Autisma diagnostikas novērošanas instruments (ADOS-2), kā arī domāšanas traucējumu, depresijas un pašnāvības riska psiholoģiskā izvērtēšana. Pēc izvērtēšanām es aprēķināju pacientu atbildes standartizētajās psiholoģiskajās aptaujās un novērtēju psihiskās veselības traucējumu simptomus vai iespējamos riskus. Es piedalījies konsultācijās ar jauniešiem, kuri ārstējās saistībā ar ēšanas traucējumiem, depresiju, pašnāvības domām, trauksmi, uzmanības deficītu un hiperaktivitātes sindromu (ADHD), autiskā spektra traucējumiem (AST), obsesīvi kompulsīviem traucējumiem (OCD) un atkarības traucējumiem.

Es arī pārrunāju ar ārstiem pacientu atbildes un to saistību ar dažādiem simptomiem un diagnozēm. Man bija īpaša iespēja piedalīties piecu dienu APA aprūpētāju prasmju apmācībā, kuru mācību programma bija izstrādāta Pasaules Veselības organizācijas vadībā un kuras vadīja vairāki Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas speciālisti. Šo apmācību laikā es strādāju individuāli ar vienu ģimeni, lai palīdzētu aprūpētājiem apgūt prasmes darbā ar bērnu, kuram ir attīstības aizkavēšanās vai neiroattīstības traucējumi. Trīs dienas pēc kārtas es kopā ar diviem citiem speciālistiem mācīju ģimenei tās prasmes un metodes, kuras paši bijām apguvuši apmācībā. Šī pieredze man deva iespēju ne tikai vērot speciālistu darbu, bet arī aktīvi iesaistīties un palīdzēt ģimenei izmantot jaunās prasmes ikdienā.

“Šī prakse man deva daudz vairāk nekā tikai darba pieredzi.”

Man bija iespēja kopā ar Dr. Kasparu piedalīties TALD, jeb domāšanas un valodas traucējumu izvērtēšanā. Šī izvērtēšana apskata gan objektīvas, gan subjektīvas domāšanas traucējumu

pazīmes. Mans uzdevums bija kopā ar Dr. Kasparu sagatavot un uzdot pacientam jautājumus, kuri atbilda dažādiem domāšanas traucējumu simptomiem. Es jautāju pacientiem par grūtībām radīt un sakārtot domas, saglabāt domu secību, kā arī par domu trūkumu vai pārslodzi. Pēc sarunas mēs kopā ar Dr. Kasparu pārskatījām pacienta atbildes un novērtējām, cik lielā mērā tās atbilda dažādām objektīvām un subjektīvām domāšanas traucējumu pazīmēm.



Aina Sēja kopā ar citām stipendiātēm Tautumeitas koncertā.

Šī pieredze man palīdzēja saprast, kā speciālisti izmanto pacienta atbildes, valodu un uzvedību, lai izvērtētu viņa domāšanas procesu. Nākamajā dienā mēs veicām arī citus domāšanas un atmiņas uzdevumus. Vienā uzdevumā pacientam vajadzēja uzzīmēt attēlus, kas palīdzētu vēlāk atcerēties noteiktus vārdus. Citā uzdevumā pacientam vajadzēja izvēlēties vienu lieko objektu no vairākiem objektiem un paskaidrot savu izvēli. Šīs dienas man īpaši palika atmiņā, jo es varēju ne tikai vērot izvērtēšanas procesu, bet arī aktīvi iesaistīties, uzdot jautājumus un kopā ar ārstu pārrunāt pacienta atbildes.

Mana prakse mainīja manu skatījumu uz Latvijas medicīnas sistēmu. Mani pozitīvi pārsteidza tas, cik cieši dažādi speciālisti strādā kopā, lai palīdzētu pacientiem. Tā kā Latvija ir maza valsts un slimnīcā daudzi speciālisti strādā tuvu viens otram, ārstiem ir vieglāk sazināties un sadarboties par vieniem un tiem pašiem pacientiem. Daudzi speciālisti jau pazina cits citu un varēja ātri pārrunāt pacienta ārstēšanu. Katru dienu sanāksmēs ārsti, psihologi, terapeiti un citi speciālisti kopā runāja par pacientu veselību, ārstēšanas progresu un nākamajiem soļiem. Tas palīdzēja visiem labāk saprast pacienta vajadzības un kopā izveidot piemērotāko ārstēšanas plānu.

Pirms piedalījos praksē, es precīzi nezināju, kādu virzienu vēlos izvēlēties savā psiholoģijas karjerā. Es vēl nebiju domājusī par darbu ar jauniešiem, un man nebija bijusi iespēja sarunāties ar jauniešiem un iegūt praktisku pieredzi psiholoģijā. Pēc dažām dienām, strādājot kopā ar bērnu un jauniešu psihiatriem, kuri strādāja ar pusaudžiem un sarežģītām psihiskās veselības tēmām, es sapratu, ka nākotnē vēlētos strādāt arī ar jauniešiem. Šī pieredze mani iedrošināja turpināt studijas psiholoģijā, ar fokusu uz jauniešu psiholoģiju un ārstēšanu. Šī prakse man deva daudz vairāk nekā tikai darba pieredzi. Saskarsme ar pacientiem un speciālistiem man palīdzēja saprast, cik svarīgas psihologa darbā ir empātija, spēja klausīties un vēlme patiesi saprast otru cilvēku. Šī vasara man palīdzēja kļūt par empātiskāku, saprotošāku un zināšanu cilvēku, kā arī par labāku topošo psihologu.

Es noteikti mudinātu citus studentus iesaistīties par iespēju veikt praksi Latvijā. Man tā bija vienreizēja iespēja iegūt jaunas zināšanas, mācīties no pieredzējušiem speciālistiem un vienlaikus dzīvot savā mīļotajā tēvzemē un kultūrā. Viena lieta ir mācīties no grāmatām par slimībām un situācijām, kas ietekmē pacientu dzīvi. Pavisam cita lieta ir satikt un sarunāties ar īstiem pacientiem, kuri

piedzīvo psihiskās veselības grūtības, par kurām iepriekš biju mācījusies tikai teorētiski. Šī pieredze man palīdzēja saprast, ka aiz katras diagnozes ir īsts cilvēks ar savu stāstu, emocijām, ģimeni un vajadzībām. Es iemācījos uztvert pacientus nevis tikai kā diagnozes vai simptomus, bet gan kā cilvēkus, kuriem nepieciešama sapratne, pacietība un cieņa.

Nākamajiem stipendijas saņēmējiem es ieteiktu pirms prakses atkārtot un iemācīties medicīnas un psiholoģijas pamata terminus latviešu valodā. Tas palīdzētu vieglāk sekot līdzi ārstu sarunām un piezīmēm. Es arī ieteiktu nebaidīties uzdot jautājumus, aktīvi iesaistīties sarunās un izmantot katru doto iespēju. Nekad nevar zināt, kura sanāksme, saruna vai tikšanās ar pacientu var mainīt tavu skatījumu un pieredzi. Izkāpšana no savas komforta zonas un katras dotās iespējas izmantošana man palīdzēja piedzīvot jaunas situācijas un iegūt prasmes, par kurām iepriekš pat nebiju iedomājusies.

Šī pieredze man palīdzēja augt gan personīgi, gan profesionāli, kā arī uzlabot manu latviešu valodu un kļūt drošākai profesionālā vidē. Esmu ļoti pateicīga Latviešu Medicīnas Fondam un Andras Kalniņas stipendijas fondam par šo iespēju. Vēlos arī pateikties Bērnu klīniskajai universitātes slimnīcai, Dr. Beinertei, visiem mentoriem, ārstiem, speciālistiem un kolēģiem, kuri mani pieņēma, mācīja un atbalstīja visas prakses laikā. Bez visiem šiem cilvēkiem un organizācijām man nebūtu bijusi tik laba pieredze savai nākotnei un tik stipra saikne ar savu mīļo Latviju!