



Zini, kur saņemt bezmaksas palīdzību krīzes situācijā!

Kas ir krīze?



Krīzi **var izraisīt** pēkšņas pārmaiņas vai negaidīti pavērsieni, kas izjauc ierasto lietu kārtību. Piemēram, tuva cilvēka slimība vai zaudējums, vilšanās cerībās, profesionāli vai finansiāli zaudējumi, kā arī daudzi citi apstākļi, tostarp pandēmija un ar to saistītie ierobežojumi.



Tu **vari izjust** bailes, dziļu izmisumu, paniku, iekšēju bezspēcību. Var rasties vēlme darīt pāri sev vai kādam citam. Iespējams, esi bijis liecinieks emocionālai vai fiziskai vardarbībai pret kādu citu.



Šādos brīžos **ir svarīgi** iespējami ātri saņemt emocionālu, nomierinošu atbalstu, kas palīdzēs sajūst emocionālu atvieglojumu, atjaunot līdzsvaru un pārvarēt krīzi.

Psihologisks atbalsts ikvienam krīzes situācijā

Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes

☎ 116123
🕒 Visu diennakti

Atbalsts sievietēm grūtniecības situācijās

Centrs Marta

☎ 67 37 85 39
🕒 Darba dienās no 10:00–18:00

Ja vardarbību piedzīvojis bērns vai tā notikusi ģimenē

Centrs Dardedze

☎ 29 55 66 80
🕒 Darba dienās no 9:00–17:00

Ja krīzes situācijā atrodas bērns vai vecāki

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija

☎ 116 111
🕒 Jebkurā diennakts laikā

Ja cieti noziegumā vai esi nozieguma aculiecinieks

Cietusajiem.lv

☎ 116 006
🕒 Katru dienu no 12:00–22:00

Klīnisko psihologu attālinātas konsultācijas pusaudžiem ar psihiskās veselības sarežģījumiem

Pusaudžu resursu centrs

☎ 25 73 73 63 /arī SMS vai WhatsApp saziņa/
🕒 Darba dienās 12:00–16:00

Ja esi māmiņa ar mazuli līdz 3 gadu vecumam

Bezmaksas mājas vizītē dodas apmācībā esošas PEP mammas

Pirmās emocionālās palīdzības (PEP) mammas

✉ pep.mammas@gmail.com
🌐 PEP mammu karte www.pep.lv

Ja esat jaundzimušā vecāki

Atbalsts mazuļa pirmajos 3 dzīves mēnešos

Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Piedzimstot bērniņam

☎ 27 33 31 00
✉ piedzimstotberninam@sosbca.lv

Ja esi zaudējis mammu, tēti, brāli, māsu vai citu tuvu cilvēku

Atbalsts bērniem sērās

Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Kalniem Pāri

Pieteikums programmai
🌐 www.sosbernuciemati.lv

Atbalsta resurss vīriešiem

www.TelpaVīriem.lv

✉ viriv@telpaviriem.lv

Praktiska palīdzība

Pārtikas, higiēnas u.c. preču, bezrecepšu medikamentu piegāde, suņa izvešana pastaigā, emocionāls atbalsts tālruņa sarunā

Brīvprātīgo palīdzības kustība Viegli palīdzēt

☎ 25 66 19 91
🕒 Visu diennakti
🌐 www.paliec-majas.lv

Ja esi vientuļš un vēlies ar kādu aprunāties

Zvanu centrs, kas uzklausi un atbalstīs

Sociālais projekts Parunāsim?

☎ 26 56 45 64

Ja esi medicīnas darbinieks, kam ir izdegšanas risks

Konfidenciālas bezmaksas konsultācijas tiešsaistē

Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes

☎ 24 55 17 00
🕒 Darba dienās no 9:00–17:00

Bezmaksas attālinātā konsultācija tuvāko 48h laikā

Latvijas Psihoterapeitu biedrība

✉ atbalsts@psihoterapija.lv



Ja pastāv risks zaudēt mājokli, esi cietis vardarbībā, nepieciešama palīdzība atkarības gadījumā vai materiāla palīdzība pamatvajadzību nodrošināšanai, sazinies ar savas pašvaldības sociālo dienestu!



www.vm.gov.lv
www.esparveselibu.lv

Noskaties video un uzzini, kā pats vari mazināt nomāktību, trauksmi vai paniku, izmantojot konkrētas pašpalīdzības tehnikas: www.esparveselibu.lv/video