



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.

Psiholoģisks atbalsts
ikvienam krīzes situācijā

Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes

☎ 67 222 922, 277 222 92
🕒 Visu diennakti

Atbalsts sievietēm
grūtās dzīves 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

Ja esi pusaudzis krīzes situācijā vai ar
atkarības problēmu

Pusaudžu resursu centrs

SMS vai WhatsApp saziņa 29 16 47 47
✉ info@pusaudzim.lv
🌐 www.pusaudzim.lv

Ja esi pusaudzis vai pusaudža
vecāks un nepieciešams tūlītējs
psiholoģiskais atbalsts

Pusaudžu resursu centrs
sadarbībā ar fondu Esi!

☎ 25 73 73 63
🕒 Darba dienās 12:00–16:00

<p>Ja esi māmiņa ar mazuli līdz 3 gadu vecumam</p> <p>Bezmaksas mājas vizītē dodas apmācībā esošas PEP mammas</p>	<p>Pirmās emocionālās palīdzības (PEP) mammas</p> <p>✉ pep.mammas@gmail.com</p> <p>🌐 PEP mammu karte www.pep.lv</p>
<p>Ja esat jaundzimušā vecāki</p> <p>Atbalsts mazuļa pirmajos 3 dzīves mēnešos</p>	<p>Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Piedzimstot bērniņam</p> <p>☎ 27 33 31 00</p> <p>✉ piedzimstotberninam@sosbca.lv</p>
<p>Ja esi zaudējis mammu, tēti, brāli, māsu vai citu tuvu cilvēku</p> <p>Atbalsts bērniem sērās</p>	<p>Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Kalniem Pāri</p> <p>Pieteikums programmai</p> <p>🌐 www.sosbernuciemati.lv</p>
<p>Atbalsta resurss vīriešiem</p>	<p>www.TelpaVīriem.lv</p> <p>✉ viru@telpaviriem.lv</p>
<p>Praktiska palīdzība</p> <p>Pārtikas, higiēnas u.c. preču, bezrecepšu medikamentu piegāde, suņa izvešana pastaigā, emocionāls atbalsts tālruņa sarunā</p>	<p>Brīvprātīgo palīdzības kustība Viegli palīdzēt</p> <p>☎ 25 66 19 91</p> <p>🕒 Visu diennakti</p> <p>🌐 www.paliec-majas.lv</p>
<p>Ja esi vientuļš un vēlies ar kādu aprunāties</p> <p>Zvanu centrs, kas uzklausa un atbalstīs</p>	<p>Sociālais projekts Parunāsim?</p> <p>☎ 26 56 45 64</p>

Ja esi medicīnas darbinieks, kam ir izdegšanas risks

<p>Konfidenciālas bezmaksas konsultācijas tiešsaistē</p>	<p>Križu un konsultāciju centrs Skalbes</p> <p>☎ 24 55 17 00</p> <p>🕒 Darba dienās no 9:00–17:00</p>
<p>Bezmaksas attālinātā konsultācija tuvāko 48h laikā</p>	<p>Latvijas Psihoterapeitu biedrība</p> <p>✉ atbalsts@psihoterapija.lv</p>



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



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"