

Kur atrast psiholoģisko atbalstu un palīdzību

Date : 17/04/2020

Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas vai nomāktību. Šādas emocijas ir dabiskas, saprotamas un nav nosodāmas, taču ir ļoti svarīgi darīt visu iespējamo, lai palīdzētu sev un saviem līdzcilvēkiem. Lai izvairītos no krīzes radītām sekām, psiholoģiska atbalsta konsultācija ir viena no efektīvākajām metodēm. Uzzini, kur atrast atbalstu un palīdzību, ja esi nokļuvis grūtībās!

Bērniem un jauniešiem

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija](#)

Bezmaksas psiholoģiskā palīdzība.

- Zvani uz bezmaksas uzticības tālruni **116111** jebkurā diennakts laikā
- Raksti uz e-pasta adresi uzticibaspasts116111@bti.gov.lv
- Raksti čatā* darbadienās no 12:00–20:00

* Čata logs atrodas [VBTAI mājas lapā](#) labajā apakšējā stūrī.

[Centrs "Dardedze"](#)

Atbalsts vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

- Zvani uz bezmaksas tālruni **29556680** darba dienās no 9:00–17:00

Pieaugušajiem

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija](#)

Bezmaksas psiholoģiskā palīdzība.

- Zvani uz bezmaksas uzticības tālruni **116111** jebkurā diennakts laikā
- Raksti uz e-pasta adresi uzticibaspasts116111@bti.gov.lv
- Raksti čātā* darbadienās no 12:00–20:00

* Čata logs atrodas [VBTAI mājas lapā](#) labajā apakšējā stūrī.

[Centrs "Dardedze"](#)

Atbalsts vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

- Zvani uz bezmaksas tālruni **29556680** darba dienās no 9:00–17:00

[Centrs "Marta"](#)

Profesionāli sociālie, juridiskie, psiholoģiskie pakalpojumi vardarbībā un cilvēku tirdzniecībā cietušiem pieaugušajiem. Palīdzība sievietēm un viņu bērniem, kuri atrodas ievainojamās dzīves situācijās.

- Zvani uz bezmaksas tālruni **67378539** darba dienās no 10:00–18:00

[Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes"](#)

Profesionāla palīdzība, atbalsts un informācija krīzes situācijā.

- Zvani uz bezmaksas diennakts krīzes tālruni **67222922** vai **27722292**

[Cietusajiem.lv](#)

Palīdzība noziegumos cietušajiem, daudzpusīga praktiska informācija par iespējam rast atbalstu dažādās krīzes situācijās un nodrošināt aktuālās vajadzības.

- Zvani uz bezmaksas atbalsta tālruni **116006** katru dienu no 7:00–22:00

esparveselibu.lv

Jēkabpils novada pašvaldība

Jēkabpils novada pašvaldība

<http://jekabpilsnovads.lv>
