

Ja nepieciešams atbalsts krīzes situācijā vai nedrošā brīdī

Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas vai nomāktību. Šādas emocijas ir saprotamas un nav nosodāmas, bet ir svarīgi darīt visu, lai palīdzētu sev un līdzcilvēkiem tikt galā ar negatīvajām emocijām.

Lai izvairītos no krīzes radītām sekām, psihologa konsultācija vai līdzcilvēka uzklausišana ir viena no efektīvākajām metodēm:

1. Izglītības un zinātnes ministrija ir apkopojusi pieejamos resursus par iespējām gūt psihoemocionālo palīdzību dažādām sabiedrības grupām – no skolēniem un jauniešiem līdz pedagogiem un vecākiem, kā arī par iespējām saņemt garīgu atbalstu. Tur ir atrodamī gan krīzes tālruņi, gan kontakti vardarbībā cietušajiem, pie tam ir iespēja ne tikai zvanīt, bet sūtīt e-pastu vai risināt sasāpējušos jautājumus Skype. Apkopotie resursi ir bez maksas: <https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/atbalsts-nedrosa-bridi>

Bezmaksas psiholoģiskā palīdzība, kas ir pieejama visu diennakti. Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi. Lai izvairītos no tās sekām, psihologa konsultācija ir viena no efektīvākajām metodēm.

- 1) [Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija](#) sniedz atbalstu jebkādai vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm. Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos: zvanot uz bezmaksas tālr.116111 jebkurā diennakts laikā, rakstot uz e-pasta adresi uzticibaspasts116111@bti.gov.lv vai rakstot čatā (mājaslapā labajā apakšējā stūrī) darba dienās no plkst.12.00-20.00;
- 2) [Centrs “Dardedze”](#) komandu veido sociālie darbinieki, psihologi, apmācību vadītāji un citi profesionāļi, uzmanību veltot drošai bērnībai – brīvai no fiziskas, emocionālas, seksuālas vardarbības un novārtā pamešanas. Uz centru var zvanīt pa bezmaksas tālr.29556680 darba dienās no plkst.9.00-17.00;
- 3) [Pusaudžu resursu centrs](#) konsultē 10-18 gadu vecuma pusaudžus. Tā ir īpaši apmācīta speciālistu komanda, kuru darbs ir uzlabot pusaudžu garīgo veselību. Speciālisti palīdz pusaudžiem tikt galā ar tām lietām, kas viņus nomāc, satrauc vai sadusmo [Facebook.com](https://www.facebook.com), e-pastā: info@pusaudzim.lv; sms un WhatsApp +37129164747;
- 4) [Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”](#). Te var saņemt profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju, ja esi nonācis krīzes situācijā jebkurš pilngadīgais. Atbalstu var saņemt, zvanot pa diennakts bezmaksas tālr.67222922 vai 27722292;
- 5) [Latvijas psihologu biedrība](#) ir apzinājusi dažādu profesionālās darbības jomu psihologus, kuri ir gatavi sniegt konsultācijas tiešsaistē, kas palīdzētu pārvarēt šo neierasto spriedzes situāciju. Vecāki un pedagogi ir aicināti sūtīt e-pastu uz

info@psihologubiedriba.lv vai zvanīt uz bezmaksas tālr. 26468079 darba dienās no plkst.9.00-21.00.

Izveidoti arī atbalsta video:

- [Emociju viesistabas saruna pedagogu emocionālajai labsajūtai](#) 22.04.2020. (1. sērija)
- [Emociju viesistabas saruna par skolotāja un skolēna attiecībām](#) 29.04.2020. (2. sērija)
- [Emociju viesistabas saruna par stresu un riskiem attālinātā klasē](#) 13.05.2020. (3. sērija)
- [Kā mazināt emocionālo plaisu starp skolotājiem un vecākiem](#) 20.05.2020. (4. sērija)
- [Emociju viesistaba: atbalsts skolotājam nedrošā brīdī](#) 11.11.2020. (5.sērija)
- [Emociju viesistaba: attālinātās mācības](#) 25.11.2020. (6.sērija)
- [Emociju viesistaba: mācīšanās grūtības un risinājumi mazināšanai](#) 2.12.2020. (7.sērija)

2. Brīvprātīgo palīdzības kustība #paliecmājās ir sabiedriskā iniciatīva, kas savieno palīdzības sniedzējus (brīvprātīgos, sociālos dienestus, NVO un citus) ar cilvēkiem, kuriem palīdzība šobrīd ir visvairāk nepieciešama. Tā ir praktiskās palīdzēšanas kustība, kurā var iesaistīties visi – gan tie, kuri vēlas kā brīvprātīgie sniegt palīdzību, gan tie, kuriem šī palīdzība ir nepieciešama. Brīvprātīgo komanda visā Latvijā palīdzēs nopirkt produktus, higiēnas preces, bezrecepšu medikamentus, izvest pastaigā suni, nogādāt un saņemt pasta sūtījumus vai gluži vienkārši - piezvanīs un parunāsies. Ja nepieciešama palīdzība, zvaniet pa tālr.25661991, bet, ja vēlaties palīdzēt, apmeklējiet mājaslapu <https://paliec-majas.lv/> vai #paliecmājās grupu [Facebook](#).
3. Kā arī Daugavpils pilsētas Izglītības pārvalde nepārtraukti sniedz pakalpojumus un atbalstu iedzīvotājiem (pēc iepriekšēja pieraksta): http://izglitiba.daugavpils.lv/Media/Default/file/=2012/Normativie_dokumenti/201218_I_zglitibas_parvalde_Specialisti_sniedz_atbalstu_2.pdf. Psiholoģisko atbalstu, sazinoties darba laikā, labprāt sniegs psiholoģes L.Vingre (tālr.29768051), N.Žekova (tālr. 29467411) un D.Mirošņika (tālr. 26020286).

Esiet pozitīvi, veltiet laiku ģimenei, saglabājiet mieru! Ja nepieciešama palīdzība, nebaidieties un nekautrējieties, jo jūs neesat vieni, tāpēc meklējiet atbalstu!

Pielikumā Veselības ministrijas infografika>>

Nepieciešamības gadījumā zvaniet mums:
tālr. 65421623, 65423110
Daugavpils pilsētas Izglītības pārvalde