



## Atbalsts nedrošā brīdī

Publicēts: 20.05.2020.

Jaunami



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, taču ir ļoti svarīgi darīt visu iespējamo, lai palīdzētu sev un saviem līdzcilvēkiem. Lai izvairītos no krīzes radītām sekām, psihologa konsultācija ir viena no efektīvākajām metodēm. Šeit var atrast atbalstu un palīdzību, ja esi nokļuvis grūtībās.

[Emociju viesistaba vecākiem: asistēt skolēnam vai strādāt pašam?](#) 9.12.2020. (8.sērija)

[Emociju viesistaba: mācīšanās grūtības un risinājumi mazināšanai](#) 2.12.2020. (7.sērija)

[Emociju viesistaba: attālinātās mācības](#) 25.11.2020. (6.sērija)

[Emociju viesistaba: atbalsts skolotājam nedrošā brīdī](#) 11.11.2020. (5.sērija)

[Kā mazināt emocionālo plaisu starp skolotājiem un vecākiem](#) 20.05.2020. (4. sērija)

[Emociju viesistabas saruna par stresu un riskiem attālinātā klasē](#) 13.05.2020. (3. sērija)

[Emociju viesistabas saruna par skolotāja un skolēna attiecībām](#) 29.04.2020. (2. sērija)

[Emociju viesistabas saruna pedagogu emocionālajai labsajūtai](#) 22.04.2020. (1. sērija)

Meklē atbalstu:

[BĒRNIEM](#)

[JAUNIEŠIEM](#)

[VECĀKIEM](#)

[PEDAGOGIEM](#)

[TIEM, KAS MEKLĒ GARĪGU ATBALSTU](#)

[Noderīgi interneta resursi](#)

[Video: Palīdzi sev mazināt nomāktību, trauksmi vai paniku](#)

Kopā ar Latvijā atzītiem terapijas un psihiatrijas speciālistiem Veselības ministrija ir izveidojusi trīs video stāstus, kas iepazīstina ar konkrētām pašpalīdzības tehnikām nomāktības, trauksmes vai panikas mazināšanai. Video viegli uztveramā un saprotamā veidā pastāstīts, kā sarežģījumi rodas un kā cilvēks var palīdzēt sev tos mazināt.

[Lasāmvielas](#)

[VIDEO](#)

## BĒRNIEM

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.

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.](#)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos:

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni [116111](tel:116111) jebkurā diennakts laikā;
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
3. Rakstot čatā darbadienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čata logs meklējams VBTA [mājaslapā labajā apakšējā stūrī.](#)

Sniedz atbalstu jebkādi vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

[Centrs "Dardedze"](#)

Zvanu centra darba laiks: darba dienās 9.00-17.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [29556680](tel:29556680)

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.

[Pusaudžu resursu centrs](#)

Konsultē (10 - 18 gadu vecuma pusaudžus):

[Facebook.com](https://www.facebook.com)

e-pastā: [info@pusaudzim.lv](mailto:info@pusaudzim.lv)

sms un WhatsApp [+37129164747](https://www.whatsapp.com/channel/0029933129164747)

## JAUNIEŠIEM

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.

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.](#)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos:

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni [116111](tel:116111) jebkurā diennakts laikā;
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
3. Rakstot čātā darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čata logs meklējams VBTA [mājaslapā labajā apakšējā stūrī.](#)

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.

[Pusaudžu resursu centrs](#)

Konsultē (10 - 18 gadu vecuma pusaudžus):

[Facebook.com](https://www.facebook.com)

e-pastā: [info@pusaudzim.lv](mailto:info@pusaudzim.lv)

sms un WhatsApp [+37129164747](https://www.whatsapp.com/channel/0029933129164747)

Sniedz atbalstu jebkādi vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

[Centrs "Dardedze"](#)

Zvanu centra darba laiks: darba dienās 9.00-17.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [29556680](tel:29556680)

Arī STUDENTAM ir jārisina dažādas problēmas, ja netiec galā - meklē atbalstu (interesējies par iespējām arī savā augstākās izglītības iestādē):

Saņem profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju, ja esi nonācis krīzes situācijā. Atbalstu var saņemt jebkurš pilngadīgais.

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

Zvanu centra darba laiks: diennakts

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+371 6 7222922](tel:+37167222922) vai [+371 2 7722292](tel:+37127722292)

## VECĀKIEM

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.

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.](#)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos:

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni [116111](tel:116111) jebkurā diennakts laikā;
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
3. Rakstot čātā darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čata logs meklējams VBTA [mājaslapā labajā apakšējā stūrī.](#)

Sniedz profesionālus sociālos, juridiskos, psiholoģiskos pakalpojumus vardarbībā un cilvēku tirdzniecībā cietušām pieaugušām personām, nodrošina palīdzību sievietēm un viņu bērniem, kuri atrodas ievainojamās dzīves situācijās.

[Centrs "Marta"](#)

Zvanu centra darba laiks: 10.00-18.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+37167378539](tel:+37167378539)

Sniedz atbalstu jebkādam vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

[Centrs "Dardedze"](#)

Zvanu centra darba laiks: darba dienās 9.00-17.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [29556680](tel:29556680)

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

[Cietusajiem.lv](http://Cietusajiem.lv)

Zvanu centra darba laiks: 7.00-22.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [116006](tel:116006)

Ja tavs bērns mācās attālināti un ģimenē pieaug apjukums, bailes, trauksme vai dusmas, atceries - tu neesi viens!

Konsultatīvās nodaļas speciālistu (psihologi, speciālie pedagogi, sociālie darbinieki, ārsts psihiatrs un ārsts, atkarību profilakses speciālists) komanda var tev palīdzēt.

Lai saņemtu attālinātu atbalstu, darba dienās no 9.00 līdz 15.00 zvani Konsultatīvās nodaļas vadītājai Ingai Gulbei, mob. [26808563](tel:26808563) vai sūti ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)

Saņem profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju, ja esi nonācis krīzes situācijā. Atbalstu var saņemt jebkurš pilngadīgais.

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

Zvanu centra darba laiks: diennakts

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+371 6 7222922](tel:+37167222922) vai [+371 2 7722292](tel:+37127722292)

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](mailto:info@psihologubiedriba.lv)

[Latvijas psihologu biedrība](#)

Zvanu centra darba laiks: 9.00-21.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+37126468079](tel:+37126468079)

## PEDAGOGIEM

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.

[Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.](#)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālrūņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos:

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni [116111](tel:116111) jebkurā diennakts laikā;
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
3. Rakstot čatā darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čata logs meklējams VBTA [mājaslapā labajā apakšējā stūrī.](#)

Ja tavš bērns mācās attālināti un ģimenē pieaug apjukums, bailes, trauksme vai dusmas, atceries - tu neesi viens!

Konsultatīvās nodaļas speciālistu (psihologi, speciālie pedagogi, sociālie darbinieki, ārsts psihiatrs un ārsts, atkarību profilakses speciālists) komanda var tev palīdzēt.

Lai saņemtu attālinātu atbalstu, darba dienās no 9.00 līdz 15.00 zvani Konsultatīvās nodaļas vadītājai Ingai Gulbei, mob. [26808563](tel:26808563) vai sūti ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)

Sniedz profesionālus sociālos, juridiskos, psiholoģiskos pakalpojumus vardarbībā un cilvēku tirdzniecībā cietušām pieaugušām personām, nodrošina palīdzību sievietēm un viņu bērniem, kuri atrodas ievainojamās dzīves situācijās.

[Centrs "Marta"](#)

Zvanu centra darba laiks: 10.00-18.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+37167378539](tel:+37167378539)

Saņem profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju, ja esi nonācis krīzes situācijā. Atbalstu var saņemt jebkurš pilngadīgais.

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

Zvanu centra darba laiks: diennakts

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+371 6 7222922](tel:+37167222922) vai [+371 2 7722292](tel:+37127722292)

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

[Cietusajiem.lv](http://Cietusajiem.lv)

Zvanu centra darba laiks: 7.00-22.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [116006](tel:116006)

Sniedz atbalstu jebkādai vardarbības novēršanai pret bērniem un viņu ģimenēm.

[Centrs "Dardedze"](#)

Zvanu centra darba laiks: darba dienās 9.00-17.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [29556680](tel:29556680)

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](mailto:info@psihologubiedriba.lv)

[Latvijas psihologu biedrība](#)

Zvanu centra darba laiks: 9.00-21.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [+37126468079](tel:+37126468079)

TIEM, KAS MEKLĒ GARĪGU ATBALSTU

Latvijas klostermāšas un brāļi ir gatavi sniegt garīgo un emocionālo atbalstu, atbild uz jautājumiem savas kompetences robežās.

[Uzklausīšanas un garīgā atbalsta tālrunis „Emausas linija”](#)

Zvanu centra darba laiks: 9.00 līdz 21.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: [28495847](tel:28495847)

Noderīgi interneta  
resursi

[Par drošu internetu.](#)

[Džimba.lv – par drošu bērnību.](#)

[#Neklusē mērķis ir samazināt mobinga līmeni Latvijā.](#)

[Darba lapas bērnu acu atpūtai - mājās un ārā](#)

Izdegšanas sindromam visvairāk pakļauti tie, kuru darbs ietver pastāvīgu komunicēšanu ar citiem cilvēkiem, piemēram, mediķi, uzziņu dienestu darbinieki, sociālā sfērā strādājoši, pirmsskolas iestāžu darbinieki un skolotāji, tātad arī Tu.

Tev ikdienā nākas apslāpēt savas emocijas un jācenšas veidot korektu sadarbību pat tad, kad apkārtējie ir neapmierināti un prasīgi. Tāpēc ir svarīgi apgūt stresa menedžmentu un iegūt citas zināšanas, lai jau savlaicīgi varētu sev palīdzēt.

[Vai man ir izdegšanas sindroms?](#)

["Emociju termometrs" - pārbaudi, kā jūties!](#)

[Skolotājam kuģis ir jānotur, jo tajā ir gan bērni, gan vecāki](#)

[Dr. Klauns Tūta un Dr. Klauns Čaukš stāsta un rāda bērniem, kā tikt galā ar stresu](#)

[Skatīties](#)

<https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/atbalsts-nedrosa-brid>