



# 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.

### 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

**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**

**Atbalsta resurss vīriešiem**

**www.TelpaVīriem.lv**

✉ **viru@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 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**



**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**