

Psihoemocionāla atbalsta bezmaksas saņemšanas iespējas Covid-19 laikā

Covid-19 izplatības rezultātā pieaug trauksme un psiholoģiskā spriedze sabiedrībā. Publicējam vienkopus aktuālos bezmaksas palīdzības tālrunus, kur var saņemt bezmaksas psiholoģisko un emocionālo atbalstu:

I. **Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes".**

Diennakts krīzes tālruni - **67222922 (LMT), 27722292 (Bite)** - emocionālais un psiholoģiskais atbalsts. Atbalsta tālrunis noziegumos cietušajiem 116006, darba laiks katru dienu no 12:00-22:00 - psiholoģiskā un informatīvā palīdzība.

KRĪZES TĀLRUNIS

Vienīgais diennakts krīzes tālrunis visā Latvijā!

6 7222922

2 7722292

atbalsta tālrunis
noziegumos
cietušajiem

116006

www.cietusajiem.lv

II. **Uzklausīšanas un garīgā atbalsta tālrunis "Emausas līnija",** kura darbību koordinē Latvijas konsekrētās personas. Zvanu centra darba laiks: 9.00 līdz 21.00; tālr. **28495847.**

uzklausīšanas un garīgā atbalsta telefons

28495847 | EMAUSAS LĪNIJA

**NEPALIKSIM VIENI!
ESAM KOPĀ!**

Šajā telefona līnijā dažādu kongregāciju Latvijas klostermāsu un brāji ir gatavi atbildēt uz zvaniem, sniegt garīgo un emocionālo atbalstu, atbildēt uz jautājumiem savas kompetences robežās.

Tālrunis darbojas katru dienu no plkst. 9.00 līdz 21.00. Zvani ir bezmaksas.

Latvijas Konsekrēto konference

III. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 4 veidos:

- Zvanot uz bezmaksas tālruni **116111 jebkurā diennakts laikā**;
- Rakstot **uz e-pasta adresi** uzticibaspasts116111@bti.gov.lv;
- Rakstot **čatā darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čata logs meklējams VBTAI mājaslapā labajā apakšējā stūrī.**
- **Izmantojot bezmaksas lietotni "Uzticības tālrunis", kas paredzēta bērniem un pusaudžiem psiholoģiskas palīdzības saņemšanai.** Ar tās palīdzību visu diennakti var bez maksas zvanīt uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, saņemt e-konsultāciju krīzes situācijās, kā arī sazināties ar konsultantiem čatā.

Ja nepieciešams atbalsts bērna uzvedības problēmu pārvarēšanā, VBTAI Konsultatīvās nodaļas speciālistu konsultācijas var saņemt, zvanot uz tālruņa numuru **67359129**.

IV. **Pusaudžu resursu centrs**

Konsultē 10-18 gadu vecuma pusaudžus un viņu ģimenes locekļus. Kontaktinformācija un pieteikšanās formas konsultāciju saņemšanai: <https://pusaudzim.lv/nepieciešams-atbalsts/>

V. **Papildu atbalsta iespējas:** <https://esparveselibu.lv/kur-sanemt-bezmaksas-atbalstu-krizes-situacija-atjaunots>