



Atbalsta iespējas skolēniem, vecākiem, pedagogiem

Kopš valstī izsludināts **ārkārtējais stāvoklis**, tas neapšaubāmi ietekmē arī sabiedrības ierasto kārtību un funkcionēšanu. Ik dienu, saskaroties ar iepriekš nezināmu veselību apdraudošu situāciju, tas var izsaukt dažādas psiholoģiskas reakcijas – bailes, stresu, spriedzi, nogurumu, neziņu un neizpratni par attālināto mācību procesu, u.c. Tas var ietekmēt ikvienu ģimeni, tāpēc **aicinām vērsties pēc palīdzības, lai saņemtu speciālista atbalstu:**



Klases audzinātājs pirmais var dot padomu saistībā ar mācību procesa organizāciju un citiem jautājumiem, kas saistīti ar skolu.



Skolā esošais psihologs var sniegt emocionālu, psiholoģisku atbalstu, praktiskus padomus skolēniem un vecākiem (informācija atrodama izglītības iestāžu mājaslapās).



Liepājas pilsētas Izglītības pārvaldes leklaujošās izglītības centra speciālisti, tālrunis: **22006088** – darba dienās no plkst. **9.00–16.00** uzklauša bērnu vecāku, pedagogu un pilsētas iedzīvotāju zvanus, uz visiem saņemtajiem jautājumiem operatīvi sniedzot atbildes.



Pusaudžu resursu centrs - bezmaksas palīdzība pusaudžiem vecumā no **11 - 18 gadiem**. Liepājas nodaļas tālrunis **26623422** un **25737363** (Konsultatīvais tālrunis darba dienās no **12:00 - 16:00**); iespēja komunicēt arī caur **WhatsApp, Facebook, Skype, Zoom**.



Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis **116111** - bezmaksas pieredzējušu psihologu palīdzība bērniem, vecākiem, vecvecākiem un citiem līdzcilvēkiem (pieejams visu diennakti).



Centrs Marta – var saņemt profesionālu palīdzību un atbalstu grūtās dzīves situācijās. Piedāvā sociālā darbinieka, psihologa, psihoterapeita un citu speciālistu konsultācijas. Tālrunis **29195442** (Liepājas filiāle), **67378539** (Rīgas filiāle).



Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes" – sniedz profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju cilvēkiem, kuri nonākuši krīzes situācijā. Diennakts tālrunis: **67222922, 27722292**.



Centrs "Dardedze" - psihologa konsultācijas pieaugušajiem un bērniem. Tālrunis **67600685, 29556680**.

Liepāja Sociālais dienests

Palīdzības iespējas Liepājas Sociālajā dienestā – par jebkuriem jautājumiem, kas saistīti ar sociālo palīdzību, pakalpojumiem un atbalstu ģimenēm sociālā riska situācijās, iespējams konsultēties telefoniski vai elektroniski:

- Par sociālo palīdzību un pabalstiem **63489652, 6348964**

- Par sociāliem pakalpojumiem **63489668**

- Par sociālo darbu **63489682**

- **Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs** - niedz palīdzību un atbalstu gan attālināti, gan īpašos gadījumos arī klātienē, tālrunis: **63456120**.

Veselības ministrija kopā ar pusaudžu psihoterapeitu **Nilu Konstantinovu** izstrādājusi pirmās psiholoģiskās palīdzības (**PPP**) rokasgrāmatu pusaudžiem, kurā apkopotas pamatzināšanas, tehnikas un prasmes, kas pusaudžim palīdz izvairīties no mentālās veselības problēmām, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam: <https://saite.lv/MzZDG>