

Bezmaksas psiholoģiska palīdzība

I. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija:

- **116111 – 24/7** bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (bezmaksas);
- E-konsultācija – uzticibaspasts116111@bti.gov.lv;
- Čats www.bti.gov.lv mājas lapā darba dienās laikā no plkst.12-20;
- aplikācija “Uzticības tālrunis”;
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Konsultatīvā nodaļa, ESF līdzfinansētā projekta 9.2.1.3/16/I/001 “Atbalsta sistēmas pilnveide bērniem ar saskarsmes grūtībām, uzvedības traucējumiem un vardarbību ģimenē” ietvaros atsāk nodrošināt **bezmaksas ģimenes psihoterapijas konsultācijas ģimenēm ar bērniem krīzes situācijās.**

Par krīzes situācijām tiks uzskatītas:

- nepārvaramas grūtības, kas pārsniedz ģimenes ierastos resursus un sarežģījuma pārvarēšanas mehānismus (piemēram, grūtības ar mentālo veselību, emocionālo pašregulāciju, bērnu attīstības krīzes, bērnu nespēja adaptēties jaunajā vidē);
- stāvoklis pēc traumatiska notikuma (piemēram, sociāli ekonomiskie satricinājumi, tuva cilvēka nāve vai pašnāvība, pēkšņa invaliditāte).

II. Pusaudžu resursu centrs:

Rīgas filiāle +371 29164747, info@pusaudzim.lv

PRC konsultatīvais tālrunis (visa Latvija):

25737363 (darba dienās no 12.00-16.00)

116123 bezmaksas vienots krīžu tālrunis

III. Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”:

116123 psihoemocionālā atbalsta sniegšana pieaugušajiem (pieaugušais var saņemt 10 bezmaksas attālinātas konsultācijas)

67222922 un/vai **27722292** – diennakts krīzes tālruni

116006 vardarbībā cietušajiem

IV. Rīgas iedzīvotāji var saņemt bezmaksas psiholoģisko konsultācijas, vēršoties **sava rajona Sociālajā dienestā.**

V. Ar **ģimenes ārsta vai psihiatra nosūtījumu** ir iespējams saņemt 10 bezmaksas psihologa/psihoterapijas speciālista konsultācijas.