



# Atbalsts NEDROŠĀ BRĪDĪ

**KUR ATBALSTU VAR  
SAŅEMT PIEAUGUŠIE?**





## Latvijas psihologu biedrība

Zvanu centra darba laiks: 9.00-21.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

**Zvani: +37126468079**

Latvijas Psihologu biedrība ir apzinājusi dažādu profesionālās darbības jomu psihologus, kuri gatavi sniegt konsultācijas tiešsaistē, lai palīdzētu pārvarēt šo neierasto spriedzes situāciju.

**Vecāki un pedagogi aicināti sūtīt e-pastu uz  
[info@psihologubiedriba.lv](mailto:info@psihologubiedriba.lv)**







## Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas piedāvātais atbalsts

Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt:

1. Zvanot uz bezmaksas tālrūni 116111 jebkurā diennakts laikā
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
3. Mājaslapā pieejamas e-konsultācijas

**Uzticības tālrunim 116111 var zvanīt jebkurš.  
Tas darbojas visu diennakti, tālruņa līnija ir anonīma**





Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, arī pieaugušie izjūt spriedzi. Lai izvairītos no tās sekām, eksperta palīdzība ir viena no efektīvākajām metodēm.

**Meklē un saņem palīdzību!**



Atbalsts





## Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”

Zvanu centra darba laiks: diennakts  
Zvana izmaksas: bezmaksas  
Zvani: 116123

Zvanot uz 116123, ir iespējams pieteikties 10 bezmaksas  
attālinātām psihologa konsultācijām

**Psihologa, psihoterapijas speciālistu konsultācijas,  
it īpaši krīzes situācijās**

Strādā darba dienās 9.00-17.00  
Zvani: 24551700





**Cietusajiem.lv**

Zvanu centra darba laiks: 12.00-22.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

**Zvani: 116006**

**Ja mācību procesa laikā 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,**

tālr. 26808563

e-pasts: [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)





## Centrs "Marta"

Zvanu centra darba laiks: 10.00-18.00

Zvana izmaksas: bezmaksas

Zvani: +37167378539

**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

**Daudzpusīga, praktiska informācija par iespējām rast  
atbalstu dažādās krīzes situācijās**

