

## Psihoemocionāla atbalsta bezmaksas saņemšanas iespējas Covid-19 laikā

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

### Križu 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.

Uzklausīšanas un garīgā atbalsta tālrunis “Emausas līnija”, kura darbību koordinē Latvijas konkrētās personas. Zvanu centra darba laiks: 9.00 līdz 21.00; tālruņa nr. 28495847

### Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija

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

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni 116111 jebkurā diennakts laikā;
2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv) ;
3. Rakstot čātā darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00. Čāta logs meklējams [VBTAI mājaslapā](#) labajā apakšējā stūrī.
4. 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 čātā.

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

### Pusaudžu resursu centrs

Konsultē 10 - 18 gadu vecuma pusaudžus un viņu ģimenes locekļus.

Kontaktinformācija un pieteikšanās formas konsultāciju saņemšanai:  
<https://pusaudzim.lv/nepieciešams-atbalsts/>