

Kā rīkoties krīzes gadījumā?

Kas ir krīze?

Krīze ir sajūtu stāvoklis, iekšēja apjukuma un trauksmes pieredze, kas izjauc ierasto lietu kārtību. Piemēram, tuva cilvēka slimība vai zaudējums, laulības šķiršana, darba zaudējums, finansiāli zaudējumi, kā arī citi apstākļi, tai skaitā pandēmija un ar to saistītie ierobežojumi. Krīzē nonākušais cilvēks var justies apmulsis, neizsargāts, nemierīgs, nobijies, dusmīgs, vainīgs, iekšēji bezspēcīgs un izmisis. Šādos brīžos ir svarīgi pēc iespējas ātrāk saņemt emocionālo atbalstu, kas palīdzētu atjaunot līdzsvaru un pārvarēt krīzi.

Kā un kur meklēt palīdzību?

Ārkārtas situācijā:

Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību

Tālrunis: 113

vai

pašam doties uz slimnīcu “Ģintermuiža” uzņemšanas nodaļu Jelgavā, Filozofu iela 69. Nodaļa strādā visu diennakti, tālrunis 63022805, 26357844 Nodaļa jums sniegs situācijai atbilstošu, profesionālu palīdzību.

Citas iespējas saņemt bezmaksas palīdzību *

Psiholoģisks atbalsts ikvienam krīzes situācijā	Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes” Tālrunis: 116123 Visu diennakti
Atbalsts sievietēm grūtas dzīves situācijās	Centrs “Marta” Tālrunis: 67378539 Darba dienās no 10:00–18:00
Ja vardarbību piedzīvojis bērns vai tā notikusi ģimenē	Centrs “Dardedze” Tālrunis: 29556680 Darba dienās no 9:00–17:00
Ja krīzes situācijā atrodas bērns vai vecāki	Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija Tālrunis: 116111 Visu diennakti
Ja cieti noziegumā vai esi nozieguma aculiecinieks	www.Cietusajiem.lv Tālrunis: 116006 Katru dienu no 12:00–22:00
Ja esi pusaudzis krīzes situācijā vai ar atkarības problēmu	Pusaudžu resursu centrs SMS vai WhatsApp saziņa: 29164747 info@pusaudzim.lv www.pusaudzim.lv
Ja esi pusaudzis vai pusaudža vecāks un nepieciešams tūlītējs psiholoģiskais atbalsts	Pusaudžu resursu centrs Tālrunis: 25737363 /arī SMS vai WhatsApp saziņa Darba dienās 12:00–16:00
Ja esi māmiņa ar mazuli līdz 3 gadu vecumam Bezmaksas mājas vizītē dodas apmācībā esošas PEP mammās	Pirmās emocionālās palīdzības (PEP) mammās e-pasts: pep.mammas@gmail.com www.pep.lv

Ja esat jaundzimušā vecāki Atbalsts mazuļa pirmajos 3 dzīves mēnešos	Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Piedzimstot bērniņam Tālrunis: 27333100 piedzimstotberninam@sosbca.lv
Ja esi zaudējis mammu, tēti, brāli, māsu vai citu tuvu cilvēku Atbalsts bērniem sērās	Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas programma Kalniem Pāri Pieteikums programmai www.sosbernuciemati.lv
Atbalsta resurss vīriešiem	www.TelpaViriem.lv e-pasts: viru@telpaviriem.lv
Praktiska palīdzība Pārtikas, higiēnas u.c. preču, bezrecepšu medikamentu piegāde, suņa izvešana pastaigā, emocionāls atbalsts tālruņa sarunā	Brīvprātīgo palīdzības kustība Viegli palīdzēt Tālrunis: 25661991 Visu diennakti www.paliec-majas.lv
Ja esi vientuļš un vēlies ar kādu aprunāties Zvanu centrs, kas uzklausa un atbalstīs	Sociālais projekts Parunāsim? Tālrunis: 26564564

Ja esi medicīnas darbinieks, kam ir izdegšanas risks

Konfidenciālas bezmaksas konsultācijas tiešsaistē	Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes Tālrunis: 24551700 Darba dienās no 9:00–17:00
Bezmaksas attālinātā konsultācija tuvāko 48h laikā	Latvijas Psihoterapeitu biedrība e-pasts: atbalsts@psihoterapija.lv

Ja pastāv risks zaudēt mājokli, esi cietis vardarbībā, nepieciešama palīdzība atkarības gadījumā vai materiāla palīdzība pamatvajadzību nodrošināšanai, sazinies ar savas pašvaldības sociālo dienestu!

*atsauce uz pirmavotu

<https://www.esparveselibu.lv/tema/psihiska-veseliba>