

Psihologu pakalpojumus
amatpersonas var saņemt
pie nodaļas speciālistiem:

Rīgā, Slokas ielā 66, kab. 6 un 7
Vadītājas mob. tālrunis: 28618182
Nodaļas tālrunis: 67023553, 25667470

Valmierā, Tērbatas ielā 9, kab. 4
Mob. tālrunis: 25666401

Daugavpilī, Piekrastes ielā 23, kab.16
Tālr. kabinetā: 67829867
Mob. tālrunis: 26369561

Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīv. 1a
Mob. tālrunis: 25667164

Liepājā, Ganību ielā 63/67, kab.22
Mob. tālrunis: 25668915

Nodaļas darba laiks:
8.00 – 16.30

www.vsc.iem.gov.lv



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

*Izpratne,
atbalsts,
sadarbība –
mēs esam līdzās*

Stiprs nav tas, kas nekrīt,
bet gan tas,
kas pakritis spēj piecelties

L.Purs

Kas mēs esam?

Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra psiholoģiskās atbalsta nodaļas psihologi

Kāpēc šī nodaļa ir izveidota?

Lai sniegtu psiholoģisko palīdzību un atbalstu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes **amatpersonām** ar speciālajām dienesta pakāpēm, lai uzturētu un veicinātu psiholoģisko veselību un stabilitāti, un palīdzētu saglabāt ilgu profesionālo mūžu. Nodaļa darbojas no 2014.gada 2.janvāra.

Ko mēs darām?

- Veicinām emocionālo stabilitāti un sniedzam psiholoģisko atbalstu;
- Veicam izglītošanu psiholoģijas jautājumos;
- Sniedzam psiholoģisko palīdzību amatpersonām ārkārtas situāciju seku likvidēšanas laikā un pēc tām, kā arī pēc kritiskiem dienesta notikumiem.

Ko mēs nedarām?

- Nenosakām diagnozes un nenozīmējam zāles;
- Nerisinām problēmas klientu vietā, bet palīdzam tās saprast;
- Nedodam padomus.

Pie mums var griezties, ja ir:

- Vēlme izprast sevi; neapmierinātība ar sevi vai attiecībām; grūti risināmi konflikti; sevis, savas rīcības vai lēmumu apšaubīšana;
- Attiecību un ģimenes problēmas: savstarpējas izpratnes trūkums; vecāku loma; šķiršanās situācija;
- Iekšēja diskomforta sajūta; nomāktība, spriedze, viegla sakaitināmība, nemiers, vainas apziņa, miega traucējumi, atkarības;
- Smagas vai sarežģītas dzīves situācijas; zaudējumi;
- Dažādi emocionāli pārdzīvojumi un grūtības;
- Vajadzība sniegt psiholoģisko atbalstu komandai pēc kritiskiem notikumiem;
- Vajadzība uzlabot psiholoģisko klimatu komandā.

Ko var sagaidīt no psihologa apmeklējuma?

- Emocionāla atbalsta saņemšanu;
- Sevis izpratni un izzināšanu;
- Savu resursu atklāšanu un personības attīstību;
- Prasmju un iemaņu pilnveidošanu;
- Negatīvu emociju pārstrādāšanu.

Svarīgi zināt, ka psihologs:

- Uzklausa un uztver klienta teikto no viņa skatpunkta;
- Uzklausa un cenšas izprast domas, emocijas un vēlmes;
- Palīdz risināt un pieņemt sarežģītus lēmumus;
- Ievēro **konfidencialitāti** attiecībā pret klientu un viņa sniegto informāciju;
- Konsultē klienta valodā.

Mēs piedāvājam:

- Individuālas konsultācijas
- Grupas nodarbības
- Psiholoģiskos treniņus
- Seminārus un lekcijas

Mūsu speciālisti ir pieejami Rīgā un katrā Latvijas reģionā:

Kurzeme – Liepājā,

Vidzeme – Valmierā,

Zemgale – Jelgavā,

Latgale – Daugavpilī.

Nodaļas psihologu pakalpojumi ir bezmaksas un ir domāti IeM un IeVP amatpersonām