

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](http://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:

- Uzklauša un uztver klienta teikto no viņa skatpunkta;
- Uzklauša 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**