

Kā saņemt psiholoģisko palīdzību Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļā?

Ja piedzīvojāt savas dzīvības
apdraudējuma kritisku situāciju
dienestā vai privātajā dzīvē:

- uzbrukums;
- dažāda veida vardarbība;
- autoavārija u.c.

Pildot dienesta pienākumus
saskārāties ar sevišķi smagām
situācijām:

- bojāgājuši bērni;
- kolēģa ievainojums;
- psihi traumējoši skati u.c.

Ja neapmierina attiecības:

- konflikti darbā,
- ģimenes problēmas u.c.

**Kādās situācijās
amatpersonas var saņemt
psiholoģisko palīdzību?**

Ja ir neapmierinātība ar
sevi, pārliecības trūkums,
zems pašvērtējums.

Ja piedzīvojāt zaudējumu:

- tuva cilvēka nāve vai pašnāvība;
- šķiršanās;
- noteikta smagas slimības
diagnoze u.c.

Ja ir iekšēja diskomforta sajūta:

- domas par pašnāvību;
- agresija;
- nomāktība;
- uzbudināmība;
- emociju notrulināšanās,
nespēja izjust prieku;
- nespēja atslābināties u.c.

Ko mēs nodrošinām?

Profesionālu palīdzību un individuālu
pieeju. Nodaļā strādā sertificēti psihologi.

Amatpersonu anonimitāti, apmeklējot
konsultācijas.

Konfidencialitātes principu.

Bezmaksas konsultācijas amatpersonām.

Iespēju saņemt konsultācijas gan
klātienē, gan attālināti.

ANONĪMI

KONFIDENCIĀLI

BEZMAKSAS





Kā mēs sniedzam palīdzību?

Individuālas konsultācijas.

Tematiskas palīdzības grupas, kuras piedāvājam pusgada nodarbību grafika ietvaros.

Pēc dienesta vietas pieprasījuma psihologu krīzes komandas izbrauc uz notikuma vietu vai struktūrvienību, ja kritisks notikums skar visu komandu.

Kā pieteikties pie psihologa uz vizīti?

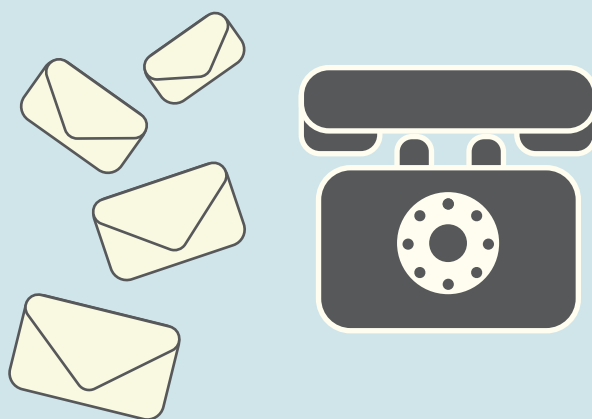
Izvēlieties savu psihologu, uzzinot informāciju par psihologiem tīmekļa vietnē **www.vsc.iem.gov.lv** Psiholoģiskā atbalsta nodaļas sadaļā «Speciālisti».

Ja vēlaties saņemt attālinātas konsultācijas, tad varat izvēlēties psihologu no visas Latvijas, neatkarīgi no tā, kādā reģionā dzīvojat.



Sazinieties ar šo psihologu, lai vienotos par Jums vēlamo konsultācijas datumu un laiku, zvanot uz zemāk norādītajiem numuriem, vai rakstot uz e-pastu: **psihologi@iem.gov.lv**

Nodaļas **darba laiks 8.00 – 16.30**



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

Daugavpilī, Piekrastes ielā 23, kab. Nr. 16
Tālrunis: 67829867
Mob. tālrunis: 26369561

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

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

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