

**Kvalifikācijas  
paaugstināšanas  
programma Iekšlietu  
ministrijas sistēmas  
iestāžu un Ieslodzījuma  
vietu pārvaldes  
amatpersonām ar  
speciālajām dienesta  
pakāpēm**

**Nodaļas pakalpojumus  
amatpersonas var saņemt:**

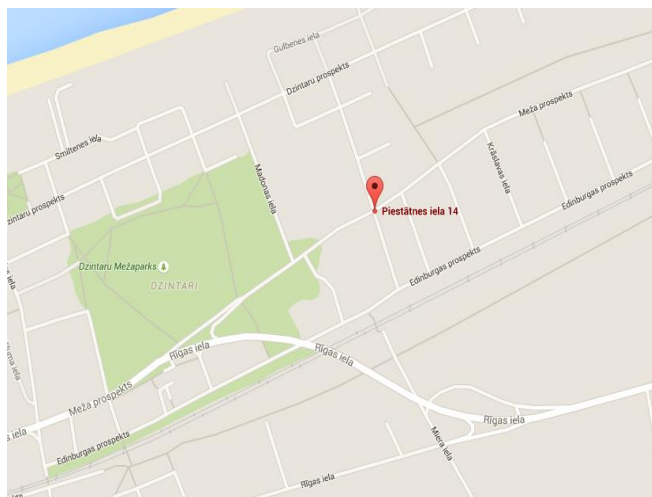
**Piestātnes ielā 14, Jūrmalā**

**Kontakti:**

Administrators: 67829868, 28455258

Vadītājs: 22306562

[dzintari@iem.gov.lv](mailto:dzintari@iem.gov.lv)



Iekšlietu ministrijas  
veselības un  
sporta centrs

**Nodaļa  
“Dzintari”**

[www.vsc.iem.gov.lv](http://www.vsc.iem.gov.lv)

## **Kāpēc šī Nodaļa ir izveidota?**

Ikdienā amatpersonu veselību nelabvēlīgi ietekmē ar dienesta apstākļiem saistītie vides apstākļi, t.sk. psihoemocionālie, fiziskie u.c. faktori, kā vardarbība, noziedzība, nelabvēlīga sociālā vide, dzīvības apdraudētība, augsta atbildības pakāpe, zems darba novērtējums sabiedrībā, maiņu darbs, darba ārā. Tie ietekmē amatpersonu veselību, samazina amatpersonu profesionālās spējas, veicina fizisku un emocionālo spēku izsīkumu, kas paaugstina izdegšanas sindroma, posttraumatiskā stresa traucējuma vai citu psiholoģisko traucējumu risku. Viens no nozīmīgiem profilaktiskiem pasākumiem ir iespēja amatpersonām saņemt medicīnisko un psiholoģisko rehabilitāciju. 2016.gadā ir dibināta Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Nodaļa “Dzintari”, ar mērķi nodrošināt amatpersonām psiholoģiskā atbalsta pakalpojumus.

### **Nodaļas “Dzintari” uzdevumi:**

- veicināt amatpersonu psiholoģisku stabilitāti un iekšējo resursu atjaunošanu;
- mazināt emocionālās spriedzes un trauksmes pakāpi;
- mazināt vai novērst izdegšanas sindroma attīstību;
- mazināt vai novērst pēctraumatiskā stresa sindroma attīstību un citas sekas;
- veicināt pašregulācijas iemaņu apgūšanu;
- veicināt fizisko sagatavotību.

## **Kas ir jāizdara, lai saņemtu Nodaļas “Dzintari” pakalpojumus:**

Lai saņemtu Nodaļas pakalpojumus visām amatpersonām ir jāaizpilda aptaujas lapa un jāveic pārrunas ar Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologu savā reģionā:

**Rīgā**, Slokas ielā 66, kab. Nr. 6 un 7:  
67023553, 25667470, 28618182;

**Valmierā**, Tērbatas ielā 9, kab. Nr.4:  
25666401, 20366881;

**Daugavpilī**, Piekrastes ielā 23, kab. Nr.16:  
67829867, 26369561

**Jelgavā**, Dobeles ielā 16, dzīv. 1a:  
25667164, 22337813

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

## **Nodaļas pakalpojumi Iekšlietu ministrijas amatpersonām ir bezmaksas**

## **Kvalifikācijas paaugstināšanas programma “Izglītošana psiholoģiskos jautājumos ar pašregulācijas iemaņu apgūšanu un fiziskās sagatavotības veicināšanu amatpersonu profesionālās darbības efektīvai veikšanai”**

Uzturoties Nodaļā 12 dienu laikā amatpersonām ir iespēja piedalīties 80 stundu ilgā apmācību programmā, kurā ietilpst:

- individuālās psihologa konsultācijas;
- dažādas psiholoģiskās grupu nodarbības;
- psiholoģiskās lekcijas;
- psihorelaksācijas grupu nodarbības;
- apzinātības prakses nodarbības;
- sporta nodarbības trenāžieru zālē;
- grupas un individuālas vingrošanas nodarbības;
- peldbaseins;
- nūjošana.

### **Nodaļa nodrošina amatpersonām:**

- uzturēšanos viesnīcas ērtos divvietīgajos numuros;
- ēdināšanas pakalpojumus trīs reizes dienā;
- saunas apmeklēšanu.