



Veselības ministrija

Kur atrast psiholoģisko atbalstu un palīdzību?

Publicēts: 04.12.2020.

Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas vai nomāktību.

Šādas emocijas ir dabiskas, saprotamas un nav nosodāmas, taču ir ļoti svarīgi darīt visu iespējamo, lai palīdzētu sev un saviem līdzcilvēkiem. Lai izvairītos no krīzes radītām sekām, psiholoģiska atbalsta konsultācija ir viena no efektīvākajām metodēm. Uzzini, kur atrast atbalstu un palīdzību, ja esi nokļuvis grūtībās!

 [Zini, kur saņemt bezmaksas palīdzību krīzes situācijā!](#) 

Veselības ministrijas portālā www.esparveselibu.lv informācija par psiholoģisko atbalstu gan bērniem, gan pieaugušajiem.



Vizuālie materiāli kā pārvarēt stresu Covid-19 uzliesmojuma laikā, kā palīdzēt bērniem pārvarēt stresu Covid-19 uzliesmojumu laikā:

 **Kā palīdzēt izvairīties no saslimšanas ar COVID-19 iedzīvotāju riska grupām?**

 **80% pacientu saslimšana ar COVID-19 norit viegli un cilvēki pilnībā atveseojas.**

Lielāks risks saslimšanai smagākā formā ir:

- ✓ gados veciem cilvēkiem
- ✓ ja ir novājināta imunitāte
- ✓ ja ir hroniskas saslimšanas



Piezvani un aprunājies, lai uzturētu kontaktus, bet neapciemto šos cilvēkus, ja esi saslimis vai atgriezies no COVID-19 skartajām teritorijām.



Mazini gados vecāku tuvinieku satraukumu un nemieru par iespējamu saslimšanu, palīdzot izprast riskus un izstāstot par piesardzības pasākumiem.



Uzticamu informāciju atradīsi Slimību profilakses un kontroles centra vai Pasaules Veselības organizācijas interneta vietnēs.



 [Kā palīdzēt bērniem pārvarēt stresu Covid-19 uzliesmojuma laikā?](#) 

 [Kā pārvarēt stresu Covid-19 uzliesmojuma laikā?](#) 

<https://www.vsm.gov.lv/lv/kur-atrast-psihiologisko-atbalstu-un-palidzibu>