

Psihoemocionālā atbalsta tālrunis 116123 pieaugušajiem



Veselības ministrija

**24/7
KRĪZES
TĀLRUNIS:
116123**



Biedrība “Skalbes” sadarbībā Veselības ministriju atvērusi bezmaksas psihoemocionālā atbalsta tālrunis **116123**, kas aizvieto kopš 1997. gada eksistējošā krīzes tālruņa numura +371 67222922 darbību.

Tālrunis 116123 ir pilnībā bezmaksas un darbojas visu diennakti, turklāt atbalstu iespējams saņemt ne vien latviešu, bet arī krievu un angļu valodā.

Uz tālrūni aicināts zvanīt ikviens iedzīvotājs, kurš nonācis grūtā situācijā vai sastapies ar emocionāliem pārdzīvojumiem. Dažkārt cilvēki mēdz domāt, ka viņu problēmas nav tik nozīmīgas un viņi ar savu zvanu tikai traucē, taču tā nav. Jebkura problēma vai pārdzīvojums, kurš nedod mieru un negatīvi ietekmē cilvēka emocionālo stāvokli, ir pietiekams iemesls, lai vērstos pēc palīdzības. Krīzes tālrunis nav domāts tikai dziļām krīzēm. Tās var būt arī ikdienas problēmas, piemēram, problēmas darbā vai ģimenē, par kurām gribas ar kādu izrunāties.

Tālrunis 116123 ir paredzēts psihoemocionālā atbalsta sniegšanai pieaugušajiem. Ja krīzes situācijā nonācis bērns vai pusaudzis, ir jāzvana uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, savukārt noziegumos cietušajiem ir pieejams īpaši šim nolūkam paredzētais tālrunis 116006

Papildus informējam, ka 116123 veic pierakstu uz attālinātām sertificēta psihologa konsultācijām.