Bērnu aizsardzības centrs atgādina par psiholoģiskā atbalsta iespējām

Zvani, raksti, neesi viens!

Uzticības tālrunis bērniem un pusaudžiem

116 111

Viens numurs visām problēmām — internetā, mājās, skolā, dzīvē.

Ņemot vērā aktuālo ģeopolitisko situāciju un pēdējā laikā fiksētos Latvijas gaisa telpas apdraudējumus, ielidojot bezpilota lidaparātiem Latvijas valsts teritorijā, ir būtiski ne tikai nodrošināt bērnu un jauniešu fizisko drošību, bet arī sniegt psiholoģisko atbalstu trauksmes mazināšanai.

Bērnu aizsardzības centrs atgādina par iespēju bērniem izmantot Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni (turpmāk - Uzticības tālrunis), kura mērķis ir sniegt tūlītēju, bezmaksas un anonīmu psiholoģisko palīdzību bērniem un pusaudžiem gan krīzes situācijās, gan ikdienas grūtībās.

Vēršam uzmanību, ka situācijās, kad iespējams gaisa telpas apdraudējums rada neziņu un bailes, Uzticības tālrunis ir pieejams kā tūlītējs resurss, kur:

- anonīmi un bez maksas var izrunāt savas bailes, panikas lēkmes vai trauksmi;
- saņemt profesionāla psihologa atbalstu situācijas racionalizēšanā;
- iegūt drošības sajūtu, ja blakus nav pieejams uzticams pieaugušais vai skolas atbalsta personāls.