



Sabiedrībā un uz pierādījumiem balstīta
palīdzība
pusaudžiem ar mentālās veselības grūtībām

- Sabiedrībā balstīts pakalpojums pusaudžiem un viņu ģimenēm
- 2018. gads – Atkarību riska mazināšanas programmas pilotprojekts Rīgā sadarbībā ar Labklājības ministriju
- 2019. gads - jauns centrs Liepājā / Rīgā 3 centri
- 2019.gads - Depresijas un suicīda riska novēršanas programma sadarbībā ar Veselības ministriju
- 2018.gads – 58 klienti
- 2019.gads- 217 klienti
- 2020 .gads - 659 klienti

Lai katram pusaudzim Latvijā būtu pieejama
mūsdienīga un pierādījumos balstīta
palīdzība mentālās veselības problēmu
risināšanā

Pamatprincipi

1

Pakalpojumi ir
pusaudžiem
draudzīgi un
piemēroti

2

Metodes ir
pierādījumos
balstītas

3

Ievērojam risku
samazināšanas pieeju

4

Strādājam kā
multidisciplināra
komanda

5

Iesaistām visos
procesos pusaudzi un
ģimeni

Uzņemšana

- Vecuma grupa – 10-18 gadi
- Pirmā konsultācija 2 nedēļu laikā
- Nodrošinām konfidencialitāti
- Visi pakalpojumi ir bezmaksas
- Klienti iesaistās brīvprātīgi
- Nav nepieciešams nosūtījums
- Pusaudža un ģimenes dalība terapijas plānu sastādīšanā



- ✓ Skrīnings un psihodiagnostika
- ✓ Nefarmakoloģiskā un farmakoloģiskā terapija
- ✓ Piesaistes persona, vērīgā uzraudzība
- ✓ Suicīda risku novēršanas intervence
- ✓ Atkarību risku programma
- ✓ Mentorings un sociālais darbs
- ✓ Atbalsta speciālisti
- ✓ Individuālās konsultācijas pusaudžiem un vecākiem
- ✓ Grupas pusaudžiem
- ✓ Atbalsta grupas vecākiem
- ✓ Konsultatīvais tālrunis
- ✓ Krīzes konsultācijas

Multidisciplināra komanda- 73 speciālisti

- ✓ Psihologi, psihoterapeiti, KBT terapeiti, drāmas terapeiti, mākslas terapeiti
- ✓ sociālie darbinieki
- ✓ mentori
- ✓ uztura speciālisti
- ✓ ģimenes terapijas speciālisti
- ✓ bērnu psihiatri
- ✓ ārsti-psihoterapeiti
- ✓ pusaudžu narkologi
- ✓ fizioterapeiti, sporta treneri



Klienti/ 2021

- **2403** pusaudži saņēma palīdzību
- **724** tika uzņemti programmā un palīdzību saņēma ilgstoši
- ✓ Rīgā- 1709
- ✓ Liepājā-207
- ✓ Valmierā- 137
- ✓ Ventspilī- 87
- ✓ Daugavpilī- 117
- ✓ Jelgavā-44
- ✓ Rēzeknē- 21

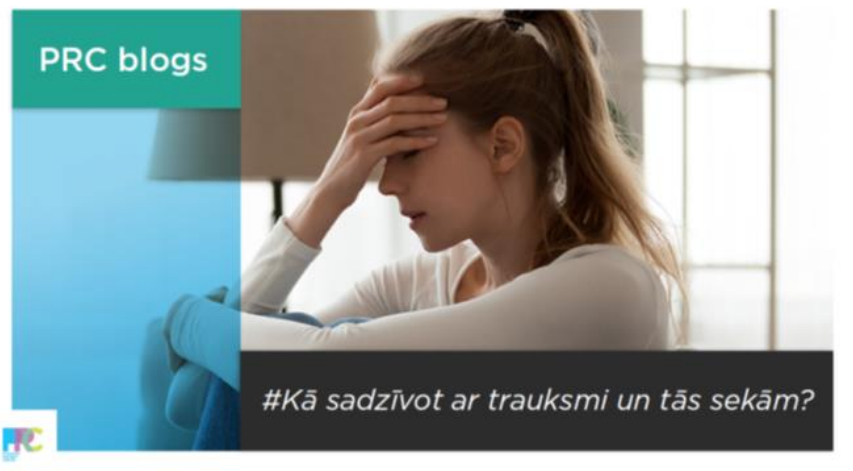


- Dzimumu proporcija-
73 % sievietes
27 % vīrieši
- Vidējais vecums – 14-15 gadi
- Gaidīšanas rinda – **300** pusaudži



- Lai uzņemtu programmā, jāgaida **3-4** mēneši

- **Jauns pakalpojums-** Mentālas veselības atbalsta tālrunis
- **Sabiedrības informēšana/ izglītošana-**
Blogs, video materiāli



**Mentālās veselības
atbalsta tālrunis
pusaudžiem!**

**Zvani vai raksti WhatsApp
un saņem profesionālu
atbalstu!**

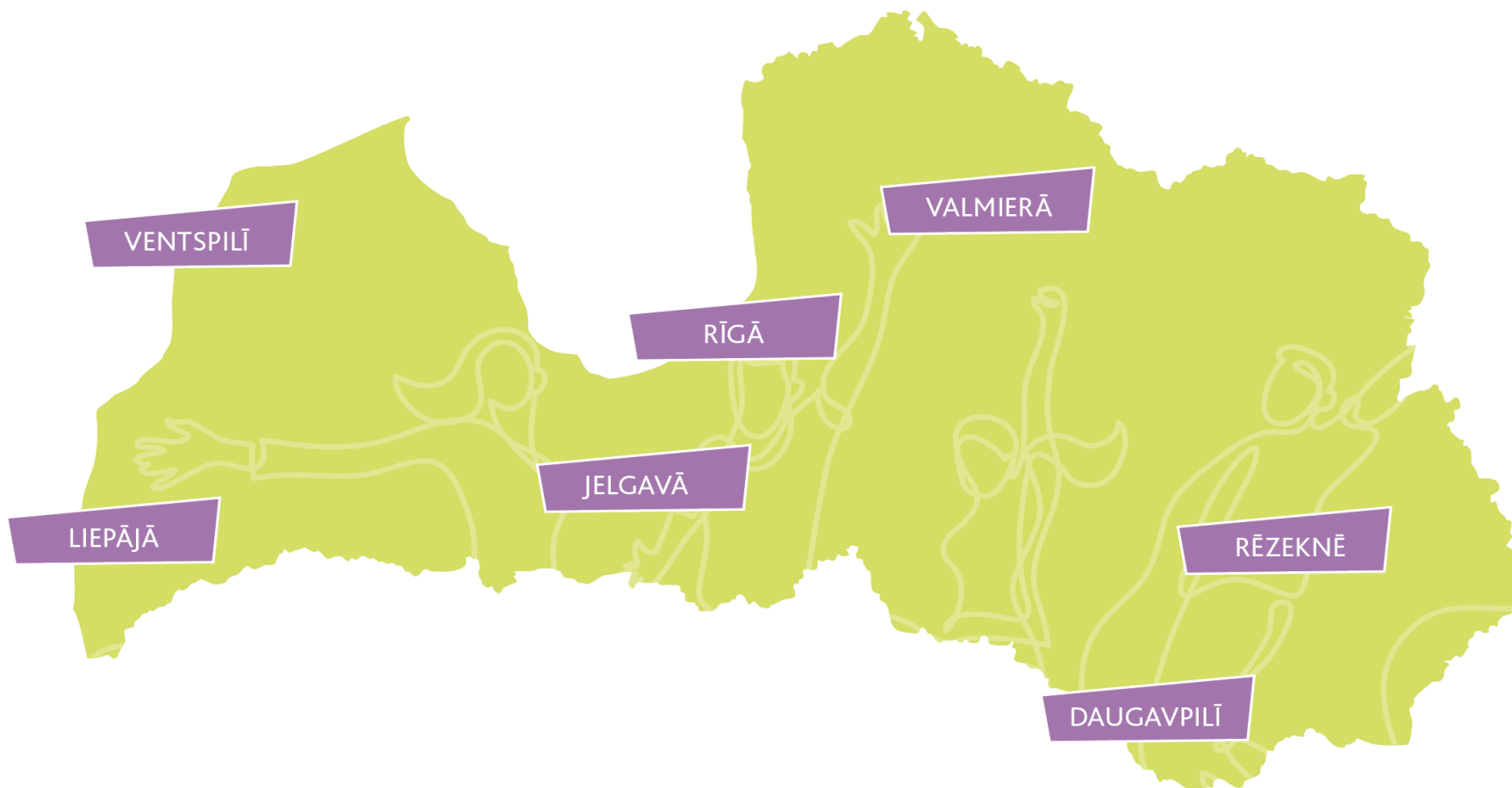
Konsultācijas pusaudžiem un
vecākiem bez maksas sniedz
pieredzējuši Pusaudžu resursu
centra psihologi.

Tālrunis: +371 25737363

**Darba dienās
no 12.00 līdz 19.00**



Reģionālā pieejamība



- **Sabiedrības informēšana/ izglītošana:**
 - Video/drukātie/digitālie materiāli
 - Sociāla kampaņa
 - Apmācības speciālistiem
- **Jaunas programmas/ pakalpojumi:**
 - DBT programma
- **Sadarbība par pašvaldībām**

