



Piedāvājam pašpalīdzības ceļvedi pusaudžiem “Kā palīdzēt sev?”

Publicēts: 29.03.2021.

[Informācija preseī](#)

[Jaunami](#)

[Preses relize](#)



Ko darīt, ja ierastā dzīve apmetusi kūleni un pat negrasās atgriezties ierastajā ritmā? Kā tikt galā ar savām dusmām, skumjām, bezspēcību? Šos un neskaitāmi daudzus citus jautājumus mēs sev uzdodam ik dienu šajā ārkārtējās situācijas laikā, bet viennozīmīgu atbildi diemžēl nesaņemam.

Īpaši smagi pandēmijas laiku pārdzīvo pusaudži. Lai sniegtu palīdzību un atbalstu, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 ir sagatavojis īsu ceļvedi pusaudžiem pašpalīdzības trikos “Kā palīdzēt sev?”. Tajā vienkāršā un sasītošā veidā pastāstīts par vairākiem veidiem, kā mēģināt atvieglot saspringto ikdienu un atrast savus iekšējos resursus, kas tam var lieti noderēt.

Ar ceļvedi var iepazīties, lejuplādējot pielikumu.

 [Pašpalīdzības ceļvedis pusaudžiem](#) 

<https://www.bti.gov.lv/lv/jaunums/piedavajam-paspalidzibas-celvedi-pusaudziem-ka-palidzet-sev>