

Pusaudžu resursu centrs Daugavpils filiāle Informācija vecākiem, jauniešiem, pusaudžiem

Pusaudžu resursu centrs Daugavpilī piedāvā atbalstu bērniem un pusaudžiem vecumā no 9 līdz 18 gadiem bez maksas, kā arī dažādu speciālistu konsultācijas un atbalstu vecākiem. Pusaudžu resursu centrā brīvprātīgi var vērsties gan vecāki, gan pusaudži, nav nepieciešams ārsta vai kādas institūcijas nosūtījums.

Pusaudžu mentālās veselības grūtības bieži vien parādās kā:

- ✚ Trauksme
- ✚ Uzmanību meklējošā uzmanība
- ✚ ēšanas traucējumi
- ✚ paškaitējums
- ✚ psihoze
- ✚ identitātes sarežģījumi
- ✚ depresija
- ✚ bulijings
- ✚ apreibinošo vielu lietošana
- ✚ panikas lēkmes
- ✚ miega problēmas
- ✚ datorspēļu vai mobilā telefona atkarība
- ✚ traumējošas pieredzes u.c.

Bieži pusaudži un jaunieši:

- ✚ izjūt nomāktību, motivācijas zudumu, noslēgtību,
- ✚ izjūt vientulības un bezpalīdzības sajūtu,
- ✚ izjūt, socializēšanās grūtības un cieš no zema pašvērtējuma,,
- ✚ izjūt aizkaitināmību, dusmas un naidīgumu pret citiem un sevi,
- ✚ piedzīvo konfliktējošas attiecības ar apkārtējiem.

Šādos gadījumos ļoti svarīgi, lai bērni un jaunieši savlaicīgi saņemtu nepieciešamo atbalstu, tāpēc aicinām sazināties ar Pusaudžu resursu centru Daugavpilī, zvanot pa tālruni 25635533 vai rakstot whatsapp un uz e-pastu: daugavpils@pusaudzucentrs.lv
Šajā gadā mūsu speciālistu komanda ir paplašinājusies un mēs varam sniegt plašākas atbalsta iespējas atbilstoši pusaudža vajadzībām klātienē un tiešsaistē.

Sagatavoja: Daugavpils filiāles vadītāja, Irēna Žukovska,
26648062, irena@pusaudzucentrs.lv

☎ 25635533

@daugavpils@pusaudzucentrs.lv

📍 Mihoelsa iela 47.