

Kā Tu jūties?

Parūpējies
par sevi!



Šīs brošūras izveidē izmantots Nacionālā veselības dienesta finansējums Pusaudžu resursu centra "Depresijas un suīcīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



PUSAUDŽU
RESURSU
CENTRS

sadarbībā ar:



Nacionālā veselības dienests



Veselības ministrija



BĒRNU
UN PUSAUDŽU
PSIHOĻOĢIJAS
FONDS



BĒRNU KLĪNISKĀ
UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

izmantojis fotoattēli iegaunai.no.shutterstock.com

PAŠKAITĒJUMS

JA ESI PAR KĀDU NORAIZĒJIES!

Paškaitējums

Vai Tavs draugs
vai draudzene sevi tīši
savaino, ka pēc tam uz
ķermeņa ir redzamas
rētas?

Vai Tavs draugs vai
draudzene Tev stāsta,
ka sev tīši dara pāri?

Vai Tavs draugs vai
draudzene ir izteicies, ka
vairs nevēlas dzīvot vai ka
vēlas uztaisīt pašnāvību?

KO ES VARU DARĪT?

Valcā par paškaitējumu: "Esmu pamanījis uz Tavām rokām rētas un griezumus. Vai Tu sev dari pāri?"

Esi mierīgs, centies reaģēt bez pārmērīgam emocijām vai šoka un dusmu izpausmēm. Var būt grūti saprast, kāpēc kāds varētu sev kaitēt, bet negatīva reakcija var sāpināt otru cilvēku un mazināt viņa vēlmi ar Tevi runāt.

Tev nav jāzina atbildes uz jautājumiem. Esi klātesošs un lejtūrgs. Iespējams, Tu būsi pirmais, ar ko Tavs draugs vai draudzene dalīsies par saviem pārdzīvojumiem.

Izrādi savas bažas un rūpes par savu draugu vai draudzeni, centies nenosodīt viņa vai viņas rīcību sev nodarīt pāri. Aprunājies ar savu draugu vai draudzeni par profesionālas palīdzības saņemšanu.

PALĪDZĪBA

Ja paškaitējums rada veselības apdraudējumu un nepieciešama tūlītēja palīdzība, zvani **113**

Pusaudžu resursa centra (PRC) komanda **29164747**



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (24/7) **116111**
vai aplikācija, pieejama
"Google Play" un "App Store" veikalos

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
80708866

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis
66016001

