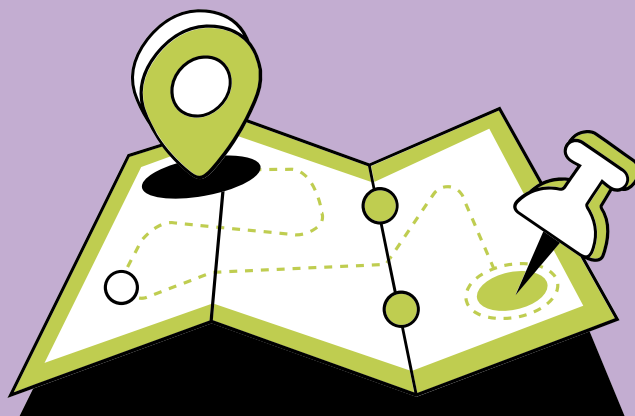




CEĻA KARTE



PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAI PAŠKAITĒJUMA VAI PAŠNĀVNIECISKAS UZVEDĪBAS GADĪJUMĀ

Sagatavoja
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

2026



Informatīvais materiāls izstrādāts projekta 4.3.6.3/1/23/1/001 "Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem" ietvaros ar ESF+ līdzfinansējumu.

KAS IR PAŠKAITĒJUMS?

Paškaitējums ir neveselīga emociju regulācijas metode emocionālu ciešanu mazināšanai. Paškaitējuma uzvedība ir cieši saistīta ar sabiedrības un vietējā kultūrā balstītiem uzskatiem.

Paškaitnieciskas grūtības visbiežāk vērojamas pusaudžu vecumā un agrīnā pieaugušo vecumā, bet tās samazinās pusmūža vecumā.

Visbiežāk jaunieši paškaitējumu veic mājās un lielākoties viņi ilgstoši neplāno, ka darīs sev pāri. 48% gadījumos jaunieši pieņem lēmumu veikt paškaitējumu mazāk nekā stundu pirms darbības.

KAD JĀVĒRŠAS PĒC PALĪDZĪBAS

Ja bērns dara sev pāri:

- tīši nodara sev sāpes, kaitē savam ķermenim;
- bērns netiek galā, problēmas ir ilgstošas, pieaug paškaitējums un/vai ir pašnāvības domas;
- ja esat runājuši ar jauniešu un paškaitējums šķiet ļoti bīstams;
- tas ilgstoši atkārtojas un jauniešiem nav pieejami atbalsta resursi.

KĀ NOTIEK ĀRSTĒŠANA?

PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA

Vides (psiholoģiskās un fiziskās) drošības uzlabošana, vides reaģēšanas uzlabošana.

MEDIKAMENTI

Nav pierādījumu. Medikamentus izmanto tikai saistītiem simptomiem/traucējumiem: depresija, trauksme, garastāvokļa regulācijas grūtības, impulsivitāte u.c.

SOCIĀLĀS INTERVENCES

Psihiskās veselības traucējumu ārstēšana personai, ģimenes konfliktu mazināšana, prasmju vairošana: konflikta risināšanas grūtības, personiskā efektivitāte komunikācijā, pašnomierināšanās u.c.

KUR SAŅEMT PALĪDZĪBU?

Šeit apkopota informācija par paškaitējuma situācijām un rīcību dažādos gadījumos, kā arī par iespējām saņemt atbilstošu palīdzību un atbalstu.

- (A) Paškaitējums ir jauns vai hronisks
- (B) Pašnāvības domas
- (C) Pašnāvības mēģinājums (iepriekšējs)
- (D) Pašnāvības mēģinājums (jauns)



ĢIMENES ĀRSTS

Ar ģimenes ārsta nosūtījumu ir iespēja saņemt 10 psihologa konsultācijas vai bērnu psihiatra ambulatoro konsultāciju, ja

- (A) Paškaitējums ir jauns vai hronisks
- (B) Pašnāvības domas
- (C) Pašnāvības mēģinājums (vēsturisks)

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

Iespējams saņemt psiholoģisko un psihiatrisko palīdzību, ja

- (A) Paškaitējums ir jauns vai hronisks
- (B) Pašnāvības domas
- (C) Pašnāvības mēģinājums (vēsturisks)

BĒRNU UN JAUNIEŠU PSIHISKĀS VESELĪBAS CENTRS

Iespēja saņemt ambulatoro konsultāciju vai dienas stacionāra palīdzību, ja

- (A) Paškaitējums ir jauns vai hronisks
- (B) Pašnāvības domas
- (C) Pašnāvības mēģinājums (vēsturisks)

BKUS NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS CENTRS

Tiek sniegta akūta izvērtēšana un palīdzība krīzes gadījumā, ja

- (D) Pašnāvības mēģinājums (jauns)



NODERĪGA INFORMĀCIJA

- Ar ģimenes ārsta nosūtījumu ir iespēja saņemt pirmreizēju psihiatra konsultāciju Bērnu slimnīcā. Pakalpojumu iespējams saņemt ātrāk ar ģimenes ārsta steidzamības rindas nosūtījumu (meklēt Bērnu slimnīcas mājaslapā: <https://www.bkus.lv/lv/nosutisanas-kartiba-uz-bernu-psihiatra-ambulatoro-konsultaciju>);
- Paškaitējuma, pašnāvības domu un vēsturiska pašnāvības mēģinājuma gadījumā iespējams vērsties pašvaldību sociālajos dienestos ar lūgumu saņemt psihologa konsultācijas.

KRĪZES SITUĀCIJAS

Ja ir krīzes situācija un atrodaties ārpus slimnīcas, ir iespēja zvanīt uz šādiem tālruniem:

- diennakts krīzes tālrunis 116123 (skalbes.lv);
- bērnu uzticības tālrunis 116111;
- bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 80006008;
- Pusaudžu resursu centra konsultatīvais tālrunis +371 25737363 (darba dienās: 12:00-19:00)

