



Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija sagatavojusi ceļvedi “Kā palīdzēt sev?”

Publicēts: 01.04.2021.

[Covid-19](#)

Lai sniegtu palīdzību un atbalstu pandēmijas laikā, 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 lieki noderēt. Ceļvedī izklāstītie padomi šajā laikā būs noderīgi visiem, ne tikai pusaudžiem.

[Ceļvedis “Kā palīdzēt sev?”](#)

<https://www.ikvd.gov.lv/lv/jaunums/valsts-bernu-tiesibu-aizsardzibas-inspekcija-sagatavojusi-celvedi-ka-palidzet-sev>