

## **PIEDĀVĀJUMS:**

### **Atkarības profilakses speciālistu konsultācijas atkarības jautājumos:**

- individuālas un ģimenes
- grupu nodarbības

### **Narkologa konsultācijas**

gadījumos, ja ir jāveic atkarības problēmas novērtēšana un motivācija

### **Speciālā pedagoga konsultācijas**

gadījumos, ja skolas kavējumu vai citu iemeslu dēļ ir nepieciešama palīdzība mācību vielas apgūšanā

### **Grupās pieaugušajiem:**

#### **Atbalsta grupas vecākiem**

Paredzēta vecākiem, kuriem ir nepieciešams uzlabot attiecības ģimenē, kad bērna uzvedība liecina par attieksmes maiņu, vielu vai procesu lietošanu u.c. problēmām.

#### **Remisijas programma atkarīgajiem**

palīdzība noturēt ilgstošu remisiju (skaidrību)

#### **Atbalsta grupas līdzatkarīgajiem**

palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem

### **Individuālas un ģimenes konsultācijas ietver:**

- atkarības un līdzatkarības veidošanās procesu skaidrojumu;
- psiholoģisku un emocionālu atbalstu;
- motivēšanu atkarību veicinoša dzīvesveida pārtraukšanai;
- remisijas uzturēšanu;
- atbalstu atveseļošanās plāna sastādīšanā,
- atbalstu atkarīgā cilvēka tuviniekiem (līdzatkarīgajiem);
- problēmu risināšanu attiecībās ar ģimeni, skolu un/vai vienaudžiem;
- uzvedības izmaiņu veicināšanu un sociāli pieņemamas uzvedības nostiprināšanu bērniem un jauniešiem.

### **Atbalsta grupa līdzatkarīgajiem**

Gaidām ikvienu, kam nācies saskarties ar atkarības problēmu ģimenē, kas vēlas saņemt atbalstu, informāciju un iemaņas problēmas risināšanā.

#### **Grupā norises laiks:**

**Latviešu valodā – otrdienās,  
2 x mēnesī, Rēznas ielā 10/2,  
15:30 – 17:00**

iepriekš pieteikties pa tālruni  
**67037110**

**Krievu valodā – otrdienās,  
Vidrižu ielā 1A,  
15:30 – 17:00**

iepriekš pieteikties pa tālruni  
**67012153**

## **Uzvedības intervences grupas bērniem un jauniešiem:**

„**Jauniešu datoratkarības intervence**” paredzēta tiem, kuriem ikdienā ir grūtības sadalīt savu laiku starp mācībām, brīvo laiku un laiku pie datora.

„**Atkarības profilakse skolēniem**”, ja ir tendence bieži pārkāpt noteikumus un tendence pakļaut sevi atkarību izraisošo vielu lietošanas riskam.

„**Agresijas intervence bērniem un pusaudžiem**”, ja ir grūtības tikt galā ar dusmām un emocijām. Palīdzēt saprast sevi un apkārtējos, savas emocijas un uzvedību.

„**Jauniešu smēķēšanas intervence**” programma, lai radītu izpratni par smēķēšanu kā problēmu un veicinātu smēķēšanas pārtraukšanu.

„**Motivācijas sarunas jauniešiem**”, lai palīdzētu mainīt attieksmi pret apreibinošo vielu lietošanu, justies droši un pārliecināti dažādās dzīves situācijās.

**Atbalsta grupa bērniem un jauniešiem:**

“**Brīvība būt pašam**” paredzēta tiem, kuru dzīvi ir ietekmējusi tuvinieku vai draugu psihoaktīvo vielu lietošana un/vai procesu atkarības, arī tad, ja tie pārtraukuši aktīvu lietošanu un/vai spēlēšanu.

## **Konsultācijas iespējams pieteikt darba dienās tuvākajā rajona nodaļā:**

1. Latgales raj. **Mazā Lubānas iela 8**, tālr.: 67037109, 67037110
2. Ziemeļu raj. - **Vidrižu iela 1A**, 111. kab., tālr.: 67012153
3. Pārdaugavas raj. **Baldones iela 2**, 407. kab., tālr.: 67037530

### **Vairāk informācijas:**

APS sektora vadītāja  
Kristīne Mozerte tālr.: 67037953  
E-pasts: kristine.mozerte@riga.lv

Konsultācijas un grupu nodarbības ir **bezmaksas un anonīmas**

[www.ld.riga.lv](http://www.ld.riga.lv)  
[www.veseligrizinijs.lv](http://www.veseligrizinijs.lv)



**Rīgas Sociālais dienests**

**Atkarības profilakses sektors**

**Rīga**