

**Kā Tu jūties?**

**Parūpējies  
par sevi!**



Izmantotie fotoattēli iegādāti no shutterstock.com

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

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



**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?

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

Esi mierīgs, centies reaģēt bez  
pārmērīgām 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 iekļūstīgs. 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  
viņu 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**

