

Mums katram ir gan fiziskā, gan mentālā veselība. Ir svarīgi, lai mēs visi justos stipri un veseli ne tikai fiziski, bet arī garīgi, un tāpēc ir jārūpējas gan par savu fizisko, gan garīgo veselību.

Tāpat kā mēs aizsargājam fizisko veselību – piemēram, mazgājot rokas, tīrot zobus, sportojot, mēs katrs varam parūpēties arī par savu mentālo veselību. Spēcīga mentālā veselība ļauj labi justies, viegli mācīties, saprasties ar draugiem un pieaugušajiem, izveidot drošas attiecības un sasniegt dzīvē to, ko vēlies un kas ir svarīgs.

Tāpēc jāapgūst **Pirmā psiholoģiskā palīdzība – tās ir vienkāršas zināšanas, tehnikas un prasmes, kas palīdzēs izvairīties no mentālās veselības problēmām**, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam. Pirmās psiholoģiskās palīdzības pamati ir apkopoti materiālā (pielikumā), ko izstrādājis Pusaudzū un jauniešu psihoterapijas centrs sadarbībā ar Veselības ministriju, un šīs zināšanas kritiskos brīžos var noderēt skolēniem, vecākiem un skolotājiem.



**PUSAUDŽU
UN JAUNIEŠU
PSIHOTERAPIJAS
CENTRS**

www.pusaudzis.lv



Veselības ministrija

www.esparveselibu.lv