

Pieejama digitālā terapija pusaudžiem



Pusaudžu resursu centrs, sadarbībā ar Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu un Nacionālo psihiskās veselības centru piedāvā inovatīvu un profesionālu mentālās veselības pakalpojumu – digitālo terapiju, kas ir pieejama jauniešiem vecumā no 14 līdz 25 gadiem. Šis pakalpojums ir bezmaksas, balstīts uz zinātniskos pierādījumos un pielāgots jauniešu vajadzībām, piedāvājot ērtu un elastīgu veidu, kā risināt depresijas, trauksmes un citas mentālās veselības grūtības.

Galvenais par digitālo terapiju:

Efektīva: Pētījumi rāda, ka tā ir tikpat efektīva kā klātienē terapija.

Elastīga: Sesijas notiek attālināti, ļaujot jauniešiem strādāt savā tempā.

Piemērota jauniešiem vecumā no 14 līdz 25 gadiem, kuri vēlas risināt mentālās veselības grūtības.

Pieteikšanās ir vienkārša: Bezmaksas izvērtēšanas konsultācija un ātra terapijas uzsākšana.

- Jaunieši līdz 18 gadu vecumam aicināti pieteikties PRC: tel. 29164747
- Jaunieši no 18 gadu vecuma aicināti sazināties ar NPVC: tel. 28649562

Jūsu iesaiste un aktīva pakalpojuma popularizēšana būtu patiesi nozīmīgs ieguldījums

efektīva, bezmaksas pakalpojuma nodrošināšanā mūsu jauniešiem!

Digitālā terapija – jauna iespēja saņemt profesionālu un efektīvu palīdzību mentālās veselības grūtību risināšanai!

Vecāku ceļvedis digitālajā terapijā pusaudžiem