**Atbalsta un konsultāciju tālruņi**

Ārkārtas situācijas laikā, kad cilvēkiem ir ierobežotas pārvietošanās iespējas, ir riski, ka pasliktināsies ekonomiskā situācija, mainās daudzu cilvēku ikdienas ritms un pieaug trauksme, palielinās arī vardarbības ģimenē izplatības risks. Daudzās ģimenēs var saasināties konflikti – starp vecākiem un bērniem, starp dzīvesbiedriem, pret vecākā gadagājuma ģimenes locekļiem. Cilvēki, kuri jau līdz šim cietuši no vardarbības ģimenē, tagad daudz ilgāk atrodas vienās telpās ar vardarbības veicēju, tādēļ vardarbības veicējs labāk var kontrolēt upuri, viņa ikdienas gaitas, telefona zvanus, kā arī traucēt saziņai ar atbalsta dienestiem.

Šajos apstākļos speciālistu darbs neapstājas. Ir īpaši nozīmīgi cietušajam radīt sajūtu, ka viņš nav viens un ka vardarbības veicējs nevar notiekošo noslēpt no līdzcilvēkiem.

Zemāk ir norādīti tālruņu numuri un konsultāciju centri, kur pēc palīdzības var vērsties gan vecāki, gan vardarbības veicēji, gan vardarbībā cietušās personas.





