



## Psihiskās veselības palīdzības iespējas

Publicēts: 25.03.2022.

[Līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu esošo ģimenes ārstu saraksts](#)

Kontaktinformācija valsts apmaksātu psihiatra konsultāciju saņemšanai



Kur saņemt valsts apmaksātu psihiatra konsultāciju?

Informāciju meklē [šeit](#)

Kur uzzināt, cik gara rinda ir pie valsts apmaksātā psihiatra?

Informāciju meklē [šeit](#)

Križu un konsultāciju centra "Skalbes" diennakts krīzes tālruņi:

6 7222922 (Lattelecom)

2 7722292 (Bite)

VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (visu diennakti)

116111

Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti)

6 6016001

Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst.8.30 līdz 17.00)

80001234

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis (visu diennakti)

113

## Ārstu – psihoterapeitu kontaktinformācija

Informācijas sagatavošanā izmantota Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācijas mājaslapa

<http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/psihoterapeits.html>

Informācija aktualizēta 2018. gadā

Dr. Ingrīda Rateniece

Pils iela 21

Tel: 64321675, 26132360

Jelgava 




Dr. Baiba Gerharde  
Pulkveža O. Kalpaka iela 16  
Tel: 29448078

Dr. Solvita Lauva  
Pulkveža O. Kalpaka iela 16  
Tel: 29541721

Dr. Inta Zīle  
Dambja iela 10  
Tel: 29100275  
E-pasts: [inta.zile@yahoo.com](mailto:inta.zile@yahoo.com)

Dr. Indulis Uzuleņš  
Dambja iela 10  
Tel: 26017980

Dr. Inese Drēska  
Dambja iela 10  
Tel: 29432750  
E-pasts: [inesedreska@yahoo.com](mailto:inesedreska@yahoo.com)


Liepāja 



Dr. Ilva Mežmača  
Klaipēdas iela 18  
Tel: 29161205

Dr. Linda Ķeruze  
Republikas iela 5  
Tel: 26599538

Dr. Aija Kraskura  
Republikas iela 5  
Tel: 29560082

Ogre 



Dr. Inita Goldšteina  
Brīvības iela 22  
Tel: 28237781

Dr. Iveta Valaine  
Grīvas prospekts 29  
Tel: 29279335  
E-pasts: [ivetavalaine@inbox.lv](mailto:ivetavalaine@inbox.lv)

Rīga 



Dr. Gunta Andžāne  
Vienības gatve 45  
Tel: 29277762

Dr. Baiba Gerharde  
Palasta iela 10  
Tel: 29448078

Dr. Dainis Balodis  
Dzirnavu iela 34a-23  
Tel: 29423164

Dr. Zaiga Blaua  
Elizabetes iela 65-14  
Tel: 29545499  
E-pasts: [zaigablaua@yahoo.com](mailto:zaigablaua@yahoo.com); [zaigablaua@gmail.com](mailto:zaigablaua@gmail.com)

Dr. Valdis Briedis  
A.Čaka iela 83/85 B-39  
Tel: 29409022  
E-pasts: [valdis.briedis@gmail.com](mailto:valdis.briedis@gmail.com)

Dr. Rudīte Cedriņa  
Elizabetes iela 51  
Tel: 29177558

Dr. Dace Cerava  
Saharova iela 16  
Tel: 29424665  
e pasts: [dcerava@latnet.lv](mailto:dcerava@latnet.lv)

Dr. Viktorija Delāta  
Nacionālie bruņotie spēki  
Tel: 29141512  
E-pasts: [viktorija@tavapsihoterapija.lv](mailto:viktorija@tavapsihoterapija.lv)

Dr. Maija Dubava  
Elizabetes iela 75  
Tel: 29267557

E-pasts: [mdmd@inbox.lv](mailto:mdmd@inbox.lv)

Dr. Rolands Ivanovs  
Brīvības iela 68  
Tel: 29719139

Dr. Tarass Ivaščenko  
Gertrūdes iela  
Tel: 29881571  
E-pasts: [tarass.ivaschenko@rsu.lv](mailto:tarass.ivaschenko@rsu.lv)

Dr. Dace Jansone  
Brīvības iela 52- 11  
Tel: 29226405

Dr. Maija Kārklīņa  
Hipokrāta iela 4  
Tel: 29541182  
E-pasts: [majja\\_karklina@inbox.lv](mailto:majja_karklina@inbox.lv)

Dr. Evi Kārnija  
Bruņinieku iela 8a  
Tel: 26066602

Dr. Diāna Lapsa  
Brīvības iela 68  
Tel: 29129762  
E-pasts: [lapsa.diana@gmail.com](mailto:lapsa.diana@gmail.com)

Dr. Ilze Lāce  
Brīvības iela 52  
Tel: 29439615

Dr. Silvija Lejniece  
Elizabetes iela 57  
Tel: 29441941

Dr. Aleksandrs Moškins  
Kr.Valdemāra iela 36  
Tel: 29299848  
E-pasts: [alexander\\_moshkin@yahoo.com](mailto:alexander_moshkin@yahoo.com)

Dr. Jānis Ozols  
Dzirnavu iela 34a-23  
Tel: 29211497  
E-pasts: [ozoljanis@apollo.lv](mailto:ozoljanis@apollo.lv)

Dr. Anžela Pavloviča  
Linezera iela 6  
Tel: 29416280

E-pasts: [anzela.pavlovica@gmail.com](mailto:anzela.pavlovica@gmail.com)

Dr. Inga Pētersone

Kapseļu iela 23

Tel: 29162295

E-pasts: [info@psihosomatika.lv](mailto:info@psihosomatika.lv)

Dr. Oļegs Plesunovs

Kapseļu iela 23

Tel: 25956060

Dr. Ingrīda Rateniece

Palasta iela 10

Tel: 26132360

Dr. Ieva Reiktere

Stabu iela 47/2 - 23

Tel: 29147251

Dr. Ineta Remese

Brīvības iela 68

Tel: 29255688

E-pasts: [ineta.remese@gmail.com](mailto:ineta.remese@gmail.com)

Dr. Natālija Rimjāne

Bruņinieku iela 5/1

Tel: 26488245

E-pasts: [rimjane.natalija@inbox.lv](mailto:rimjane.natalija@inbox.lv)

Dr. Inguna Rudzīte

Brīvības iela 52-11

E-pasts: [inguna.rudzite@gmail.com](mailto:inguna.rudzite@gmail.com)

Dr. Ērika Rutkovska

Kokles iela 12

Tel: 26312440

Dr. Žanete Sebre

Maiznīcas iela 12 - 1

Tel: 29208841

E-pasts: [zanete.sebre@inbox.lv](mailto:zanete.sebre@inbox.lv)

Dr. Ilze Sestule

A. Čaka iela 83/85-25

Tel: 29448395

Dr. Ilze Siliņa

Dzirnavu iela 34a

Tel: 29298503

Dr. Ingrīda Senkāne

Ernestīnes iela 3-1

Tel: 29287026

E-pasts: [ingridas@latnet.lv](mailto:ingridas@latnet.lv)

Dr. Jeļena Siņicka  
Puškina iela 18  
Tel: 29212178

Dr. Velga Sudraba  
Dzirnavu iela 34a-23  
Tel: 29115522  
E-pasts: [velgasudraba@gmail.com](mailto:velgasudraba@gmail.com)

Dr. Maija Šetlere  
Kapseļu iela 23; A. Čaka iela 70  
Tel: 29229925

Dr. Voldemārs Švarcs  
Brīvības iela 52  
Tel: 29228672

Dr. Ilze Treimane  
Elizabetes iela 75  
Tel: 27000054  
E-pasts: [ilze.treimane@yahoo.com](mailto:ilze.treimane@yahoo.com)

Dr. Dace Tuzika  
Mazā Pils iela 5  
Tel: 29535724

Dr. Indra Upmiņa  
A.Čaka iela 83/85 - 5  
Tel: 29472244

Dr. Artūrs Utināns  
Kapseļu iela 23  
Tel: 29141149

Dr. Andis Užāns  
Tērbatas iela 10/12  
Tel: 29558821  
E-pasts: [andis.uzans@gmail.com](mailto:andis.uzans@gmail.com)

Dr. Tija Vanaga  
Dzirnavu iela 34a-23  
Tel: 29288446

Dr. Monta Vasiļevska  
Brīvības iela 52  
Tel: 29125674

Dr. Elmārs Vārpa  
Noliktavas iela 5  
Tel: 29442595

Dr. Andris Veselovskis

Maiznīcas iela 12 - 1

Tel: 29448680

Dr. Jānis Vītiņš

Kr. Valdemāra iela 18, Skolas iela 5

Tel: 29112270

E-pasta: [vitins.janis@gmail.com](mailto:vitins.janis@gmail.com)

Dr. Sandra Vītola

Čaka iela 83/85 - 41b

Tel: 29268596

Dr. Guntra Zariņa

Gertrūdes iela 3

Tel: 29213714

Dr. Inta Zīle

Elizabetes iela 75

Tel: 29100275

E-pasts: [inta.zile@yahoo.com](mailto:inta.zile@yahoo.com)

Dr. Evija Ziemele

Dzirnavu iela 34a

Tel: 29244267

Dr. Iveta Valaine

Elizabetes iela 75

Tel: 29279335

E-pasts: [ivetavalaine@inbox.lv](mailto:ivetavalaine@inbox.lv)

Dr. Baiba Gerharde

Palasta iela 10

Tel: 29448078

Dr. Solvita Lauva

Palasta iela 10

Tel: 29541721

Dr. Inta Kalniņa

Elizabetes iela 75

Tel: 29643589





Dr. Inese Drēska

Palasta iela 10


Tel: 29432750


E-pasts: [inesedreska@yahoo.com](mailto:inesedreska@yahoo.com)



Talsi 	▼
<p>Dr. Inta Petuha Ezera laukums 2 Tel: 26539817</p>	
Tukums 	▼
<p>Dr. Inta Kalniņa Elizabetes iela 8 Tel: 29643589</p>	
Valmiera 	▼
<p>Dr. Indulis Uzuleņš Cēsu iela 19, Tel: 26017980</p>	
Ventspils 	▼
<p>Dr. Inta Petuha Saules iela 19 Tel: 26539817</p>	

## Nevalstiskas organizācijas, kas atbalsta personas ar psihiskiem traucējumiem

Križu un konsultāciju centrs "SKALBES" 	▼
<p>Darbības virzieni, mērķi: emocionālā atbalsta sniegšana riska grupas personām, kā arī palīdzības sniegšana personām, kas pārdzīvojušas vardarbību. <a href="http://www.skalbes.lv">www.skalbes.lv</a> Adrese: Tērbatas iela 69, Rīga, LV-1001 Darba laiks: 9.00 -17.00 Tālrunis: <a href="tel:+37124551700">+371 24551700</a> Diennakts krīzes tālruņi: +371 67 222 922; +371 27 722 292</p>	

Biedrība "Gaismas stars" 




Darbības virzieni, mērķi: sniegt atbalstu personām ar garīgās veselības traucējumiem un viņu piederīgajiem.

[www.gaismasstars.lv](http://www.gaismasstars.lv)

Adrese: Pērnavas iela 62, 3.stāvā, Rīga

Tālrunis: + 371 67 272 873

Pirms un pēc dzemdību depresijas biedrība- debesmanna.com 



Darbības virzieni, mērķi: atbalstīt Latvijas sievietes, vīriešus un ģimenes, kas saskārušies ar pēc dzemdību depresiju.

[www.debesmanna.com](http://www.debesmanna.com)

Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem "ZELDA"



Darbības virzieni, mērķi: veicināt deinstitucionalizāciju un sabiedrībā balstītu garīgās veselības aprūpes pakalpojumu attīstību cilvēkiem ar psihiskās veselības traucējumiem un cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem caur pētījumu, cilvēktiesību monitoringa, juridiskās interešu aizstāvības un sabiedrības informēšanas un izglītošanas aktivitātēm.

[www.zelda.org.lv](http://www.zelda.org.lv)

Adrese: Mārupes iela 4-31, Rīga

Tālrunis: +371 67 442 828

Tālrunis juridiskajām konsultācijām: +371 22 062 460 (darba dienās no 9.00-17.00)

Nodibinājums "Fonds Kopā" 




Darbības virzieni, mērķi: veicināt iespējami pilnīgu cilvēku ar invaliditāti integrāciju, neatkarību un līdzdarbošanos sabiedrībā.

[www.fondskopa.lv](http://www.fondskopa.lv)

Adrese: Raunas iela 64, Rīga

Tālrunis: + 371 67 840 295, + 371 25 633 775

e-pasts: [fonds.kopa@gmail.com](mailto:fonds.kopa@gmail.com)

Velku biedrība 



Darbības virzieni, mērķi: piedāvāt attīstības iespējas ģimenēm, kurās aug bērni ar smagiem garīgās attīstības un citiem funkcionāliem traucējumiem, un rūpēties par bērniem, kas dzīvo nabadzībā.

[www.velki.lv](http://www.velki.lv)

Pasta adrese: A/K 117, Rīga LV-1011


Apmeklējuma adrese: Ulmaņa gatve 3, 30. telpa, Rīga

Tālrunis: Ivars Velks: +371 26 555 205

Tālrunis: Liāna Velka: +371 29 101 392

Tālrunis: Ilze Lielpētere +371 29 966 086

Tālrunis: Tamāra Šabazova +371 29 469 065

Biedrība "Cerību spārni" 



Darbības virzieni, mērķi: sniegt atbalstu ģimenēm, kurās ir bērni un jaunieši ar invaliditāti.

[www.ceribusparni.lv](http://www.ceribusparni.lv)

Adrese: Rīgas iela 1, Sigulda

Tālrunis: + 371 67 976 525, + 371 22 027 219

Sabiedriskā aģentūra bērnu īpašām vajadzībām "Saulesvece" 




Darbības virzieni, mērķi: atbalstīt ģimenes bērnu attīstības un audzināšanas problēmu risināšanā (konsultācijas, informācija, nepieciešamo speciālistu piesaiste).

[www.aizputesnovads.lv/nvo/saulesvece](http://www.aizputesnovads.lv/nvo/saulesvece)

Adrese: Skolas ielā 1 (ieeja no gala), 2.stāvs, Aizpute, Liepājas rajons Tālrunis: + 371 29 950 424; + 371 26 015 233

e-pasts: [abac-saulesvece@inbox.lv](mailto:abac-saulesvece@inbox.lv)

Latvijas autisma apvienība 



Darbības virzieni, mērķi: cilvēku ar autisma spektra traucējumiem tiesību un interešu aizsardzība Latvijā.

Adrese: Tērbatas iela 28, Rīga, LV-1011

Juridiskā adrese: Tērbatas iela 28-15, Rīga, LV-1011

Tālrunis: +371 29 454 011

e-pasts: [info@autisms.lv](mailto:info@autisms.lv)

Biedrība „Rīgas pilsētas "Rūpju bērns" 



Darbības virzieni, mērķi: sniegt atbalstu personām ar garīga rakstura traucējumiem dzīves kvalitātes uzlabošanā. Nodrošināt ģimenes, kurās aug bērns ar garīga rakstura traucējumiem, ar psiholoģisko, sociālo un materiālo atbalstu un izglītēt šīs ģimenes.

[www.rupjuberns.lv](http://www.rupjuberns.lv)

Adrese: Balvu iela 11, Rīga

Darba laiks: 9.00 -17.00

Tālrunis: +371 67 144 194, + 371 28 456 678

Biedrība "Dižvanagi" 



Darbības virzieni, mērķi: bērnu ar īpašām vajadzībām integrācija sabiedrībā. Speciālās psihosociālās motivācijas programmas ietvaros biedrība palīdz bērniem un ģimenēm, kurās aug bērni ar psihiskiem traucējumiem.


[www.dizvanagi.lv](http://www.dizvanagi.lv)

Juridiskā adrese: K.Barona iela 14, Liepāja, LV-3401

Valdes priekšsēdētājas tālrunis: +371 26 997 456

Tālrunis: +371 28 333 920

e-pasts: [centrs@dizvanagi.lv](mailto:centrs@dizvanagi.lv)

Sociālo brīvprātīgo biedrība "ODIN/VITA" 



Darbības virzieni, mērķi: palīdzības sniegšana un atbalsts vientuļiem, veciem cilvēkiem, invalīdiem un citiem, kam ir nepieciešams sociāls atbalsts. Biedrība palīdz integrēties sabiedrībā, sniedz palīdzību ģimenēm, kurās ir bērni un jaunieši ar invaliditāti.

[www.odinvita.lv](http://www.odinvita.lv)

Adrese: Liepājas iela 4, Daugavpils, LV – 5417

Biedrības vadītāja tālrunis: +371 26 896 280

e-pasts: [odinvita@yahoo.com](mailto:odinvita@yahoo.com)