

Pagalbos linijos

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta
Jaunimo linija jaunimolinija.lt	+370 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija vaikuliniija.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija pagalbavaikams.lt	116 111	I-V 11-19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Pagalbos moterims linija pagalbosmoterimslinija.lt	+370 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
Linija „Doverija“	+370 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija tevulinija.lt	+370 800 90012	I-V 9-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Psichologinių krizių pagalbos centras hi.lt	1815	I-V 9.00-19.00 VI 9.00-15.00	Skubi nemokama psichologinė pagalba po krizinės situacijos. Galime atvykti į vietą.

Internetiniai resursai

www.pagalbasau.lt

Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą. Pasaulinė pandemija ypatingai paveikė visuomenės psichikos būseną, todėl pasirūpinti savo emocine sveikata svarbu kaip niekad.

<https://pagalbasau.lt/>

www.tuesi.lt

Ši interneto svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams. Informacija svetainėje pateikiama glaustai, atsižvelgiant į specifinius kiekvienos tikslinės grupės poreikius.

https://tuesi.lt/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=tuesi&gclid=Cj0KCQiA15yNBhDTARIsAGnwe0UjNMzcJEO5TWuL-CBN6dAC2MuF5vqERLJK44H8d00Gdgm7QqMmIWgaAjw4EALw_wcB

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras

<https://www.vilniussveikiau.lt/>

Rūpinasi vilniečių fizine ir psichikos sveikata, ugdo sveikatai palankius įpročius.

<https://www.vilniussveikiau.lt/psichikos-sveikatos-programos/>

Šioje skiltyje rasite patarimų ir galimybių, kaip stiprinti psichikos sveikatą.

Valgymo sutrikimų centras.

Nemokama psichologinė pagalba valgymo sutrikimų turintiems asmenims.

<https://www.vasaros.lt/valgymu-sutrikimu-centras/>

Skubi anoniminė psichologinė pagalba

Antakalnio poliklinika antakpol.lt

Anoniminė psichologo pagalba Vilniaus miesto gyventojams (14-29 m.)

Antakalnio g. 59, Vilnius

[+370 52342515](tel:+37052342515)

14.00-18.00 (I, III, IV)

8.00-12.00 (II, V)

jaunimui@antakpol.lt

Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyba pylimas.lt

Budinčių psichologų kontaktai yra skelbiami www.pylimas.lt

Pylimo g. 3, Vilnius

[+370 52527218](tel:+37052527218)

Visą parą

Karoliniškių poliklinika karpol.lt

Skubi būtinoji psichologinė pagalba teikiama visiems

L. Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius

[+370 52458417](tel:+37052458417)

7.00-20.00 (I-IV)

7.00-18.00 (V)