

## Kur kreiptis emocinės (psichologinės) pagalbos

Kiekvienam gali prireikti specialistų psichologinės ar psichiatrinės pagalbos, ištikus emocinei krizei. Jums ir Jūsų artimiesiems galima padėti – tereikia žinoti, kokiais atvejais ir kur kreiptis pagalbos, su kuo pasitarti.

### Pirminę emocinę pagalbą teikiančių įstaigų sąrašai.

Skubią nemokamą pagalbą teikia:

<b>Psichikos sveikatos centras, prie kurio esate prisirašę</b> Svarbu žinoti, kad Jūs galite pasirinkti ir prisirašyti prie pasirinkto pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros centro, kurio specialistai Jums suteiks reikiamą nemokamą pirminę pagalbą	<b>Skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba</b> teikiama be eilės psichikos sveikatos centro darbo valandomis	Kreipkitės tiesiogiai į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisirašę. Pasirūpinkite prisirašyti prie pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos centro, kuriame apdraustiesiems privalomuoju sveikatos draudimu psichikos sveikatos priežiūros paslaugos teikiamos nemokamai
<b>Ligoninių priėmimo-skubiosios pagalbos skyriuose</b> teikiama emocinė pagalba	Emocinė pagalba priėmimo-skubiosios pagalbos skyriuose teikiama bandžiusiems pasitraukti iš gyvenimo ir patekusiems į ligoninę žmonėms	Šiems pacientams padės ligoninėje dirbantis gydytojas psichiatras ar gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras, kuris atliks paciento būklės psichodiagnostinį įvertinimą
<b>Psichikos sveikatos klinika</b>	Centro poliklinikoje teikiama skubi pirminė ambulatorinė psichologinė pagalba.	<a href="https://bit.ly/2EN1aMX">https://bit.ly/2EN1aMX</a> Vytenio g. 59, 3 aukštas, Vilnius Tel. 8 5 244 2244 Darbo laikas: 7:00–20:00 val. darbo dienomis
<b>Budinčio gydytojo tarnyba</b>	Kvalifikuoti medicinos psichologai teikia skubią psichologinę pagalbą (konsultacijas) asmenims, kurie išgyvena krizines situacijas. Siekiame žmonėms suteikti realią psichologinę pagalbą, galimybę spręsti aktualias problemas čia ir dabar, neatidėliojant.	<a href="https://bit.ly/2EN1aMX">https://bit.ly/2EN1aMX</a> Pylimo g. 3, 131 kab., Vilnius Tel. 8 5 252 7218 Darbo laikas: 20:00–7:00 val. vakarais, naktimis 00:00–24:00 val. savaitgaliais, šventinėmis dienomis.
<b>Krizių įveikimo centras</b>	Specialistų teikiama skubi anoniminė psichologinė pagalba ( <i>pirmoji konsultacija nemokama</i> )	<a href="http://www.krizesiveikimas.lt">www.krizesiveikimas.lt</a> <b>Skype</b> krizesiveikimas Antakalnio g. 97., Vilnius Tel. 8 640 51 555 Darbo laikas: 16:00–20:00 val. darbo dienomis 12:00–16:00 val. šeštadieniais

<b>Valstybinis psichikos sveikatos centras</b>	<b>Savižudybių prevencijos biuras patars, ką daryti</b> , jei Jums artimas žmogus ketina nusižudyti	<a href="http://www.vpsc.lt">www.vpsc.lt</a>
<b>Asociacijos „Artimiems“ Savitarpio pagalbos grupė</b>	Pagalba Jums, jeigu nusižudė artimas žmogus	<a href="http://artimiems.lt">http://artimiems.lt</a> laukiam@artimiems.lt
<b>Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba</b>	Psichologinė pagalba vaikams, tėvams (globėjams), mokytojams ( <i>būtina išankstinė registracija</i> )	<a href="http://vilniausppt.lt">http://vilniausppt.lt</a> A. Vivulskio g. 2A, Vilnius Tel. (8 5) 265 0908
<b>Vilniaus arkivyskupijos „Caritas“</b>	Dvasinė pagalba: padeda kreiptis į dvasininką dėl pokalbio	<a href="http://www.vilnius.caritas.lt">www.vilnius.caritas.lt</a> info@vilnius.caritas.lt Odminių g. 12, Vilnius Tel. 8 655 02242
<b>Savižudybių prevencija „Tu Esi“</b>	Teikiama pagalba savižudybės krizę išgyvenantiems asmenims ir jų artimiesiems.	Pagalba teikiama telefonu, susitikus ir internetu. Kontaktus rasite čia: <a href="https://tuesi.lt/noriu-bendrauti/">https://tuesi.lt/noriu-bendrauti/</a>

#### PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

<b>„Vaikų linija“</b>	Tel. 116 111 Darbo laikas: kasdien nuo 11:00 iki 21:00	<a href="http://www.vaikulinija.lt">www.vaikulinija.lt</a>
<b>„Jaunimo linija“</b>	Tel. 8 800 28888 (visą parą)	<a href="http://www.jaunimolinija.lt">www.jaunimolinija.lt</a>
<b>„Linija Doverija“</b> paaugliams ir jaunimui (parama teikiama rusų kalba)	Tel. 8 800 77277 Darbo laikas: antradieniais – šeštadieniais 16:00–20:00 val. (išskyrus valstybės švenčių dienas)	
<b>„Vilties linija“</b> suaugusiems	Tel. 116 123 (visą parą)	<a href="http://viltieslinija.lt/">http://viltieslinija.lt/</a> vilties.linija@gmail.com
<b>„Pagalbos linija moterims“</b>	Tel. 8 800 66366 (visą parą)	pagalba@moteriai.lt
<b>„Tu ne vienas“ pagalbos linija</b>		<a href="http://tunevienas.lt/">http://tunevienas.lt/</a>

<b>„Sidabrinė linija“</b> – draugystė, bendravimas ir pagalba telefonu garbaus amžiaus žmonėms	Tel. 8 800 80020 Darbo laikas: darbo dienomis nuo 8:00 iki 20:00	<a href="http://www.sidabrinelinija.lt">www.sidabrinelinija.lt</a> <a href="mailto:pasikalbekime@sidabrinelinija.lt">pasikalbekime@sidabrinelinija.lt</a>
Programėlė <b>„Pagalba Sau“</b> ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos.	Veikia visą parą	<a href="https://goo.gl/LqNKhV">https://goo.gl/LqNKhV</a>