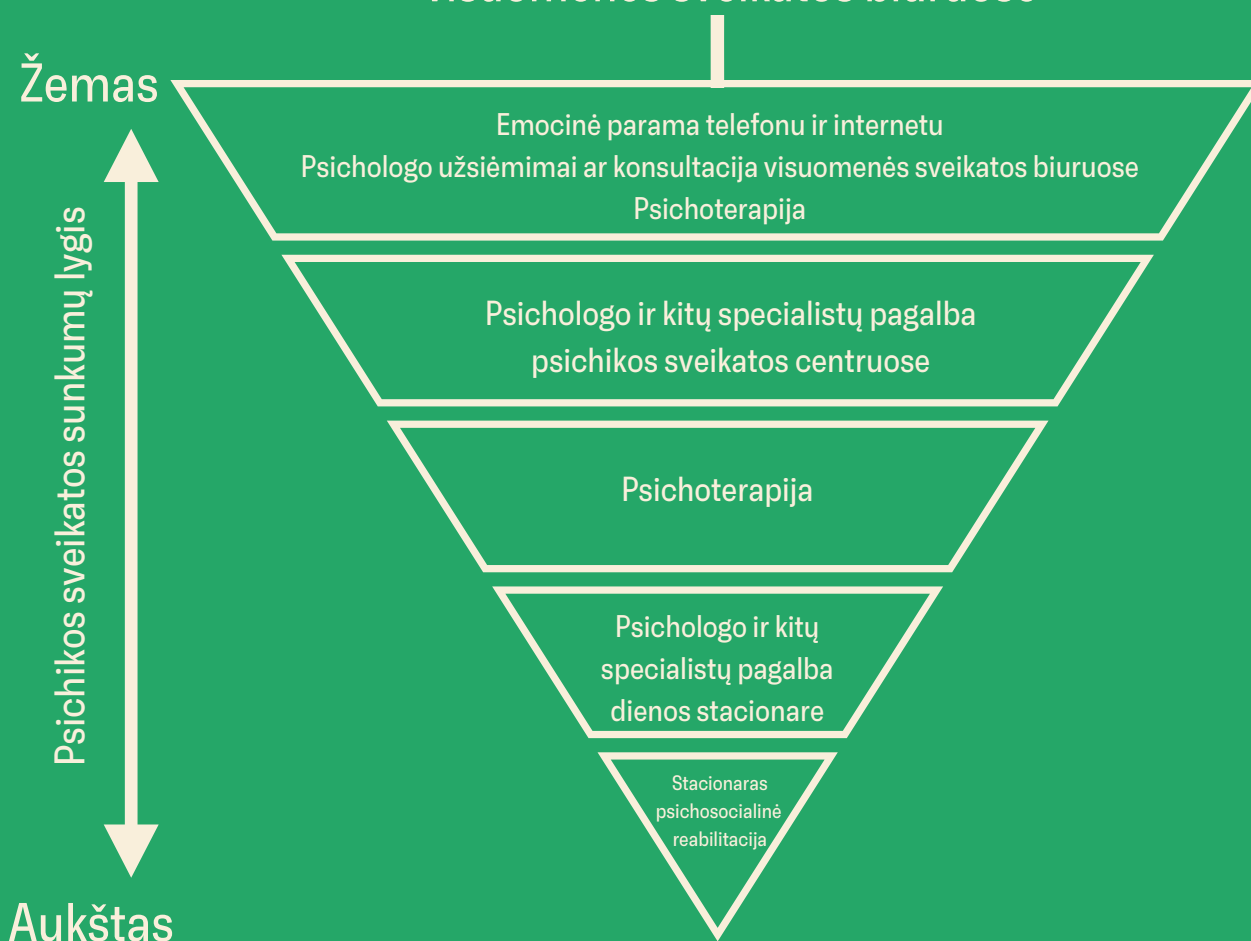




## „GAUK PAGALBĄ“ SĄRAŠAS (nemokamos pagalbos galimybės)

### PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMYBĖS

Psichikos sveikatos stiprinimas ir prevencija  
visuomenės sveikatos biuruose



Visą aktualią informaciją apie psichologinę pagalbą ir psichikos sveikatos paslaugas galima rasti vienoje internetinėje nuorodoje:

<https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>

Psichologinę pagalbą ir psichikos sveikatos paslaugas galima gauti įvairiai. Priklausomai, nuo to, kokios pagalbos reikia, galima rinktis iš žemiau išvardintų pasirinkimų.



## „GAUK PAGALBĄ“ SĄRAŠAS (nemokamos pagalbos galimybės)

### Psichikos sveikatos priežiūros įstaigos

Mobilioji psichologinių krizių  
įveikimo komanda

### Kokios pagalbos tikėtis?

KRIZINĖ PAGALBA  
organizacijoms,  
bendruomenėms, asmenų  
grupėms, šeimoms po krizinių  
įvykių

### Kur gauti daugiau informacijos?

Daugiau informacijos  
<https://kriziukomanda.lt>



Visuomenės sveikatos biuras,  
veikiantis kiekvienoje  
savivaldybėje

Streso ir emocijų  
valdymo ir kiti psichologinį atsparumą,  
gerovę stiprinantys užsiėmimai  
grupėse.  
Čia taip pat gali  
gauti nemokamų psichologo  
konsultacijų.

Apsilankęs  
[https://pagalbasau.lt/gaukpa-  
galba/](https://pagalbasau.lt/gaukpa-<br/>galba/),  
spausk ant:



Psichikos sveikatos centras

Vieta, kur gali gauti  
nemokamas psichologo konsultacijas be gydytojo  
siuntimo.

Jei reikalinga pagalba dėl psichikos ir elgesio  
sutrikimo, gydytojas psichiatras psichikos  
sveikatos centre įvertins psichikos sveikatos būklę ir  
nustatys diagnozę bei  
skirs reikiamą gydymą (vaistus ir/ar psichologines  
konsultacijas)

Apsilankęs  
[https://pagalbasau.lt/gaukpa-  
galba/](https://pagalbasau.lt/gaukpa-<br/>galba/),  
spausk ant:



Esant ūmiai būklei, kai gresia  
pavojus sveikatai ar  
gyvybei, skambinti 112

Greitosios medicinos pagalbos  
specialistai pristatys  
asmenį į asmens sveikatos priežiūros  
priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur  
bus suteikta būtinoji pagalba

Apsilankęs  
[https://pagalbasau.lt/gaukpa-  
galba/](https://pagalbasau.lt/gaukpa-<br/>galba/),  
spausk ant:



Jeigu turi minčių apie savižudybę, pokalbis apie tai, kaip jautiesi, gali būti neįtikėtinau naudingas. Daugybė žmonių gali tave palaikyti ir tau padėti. Svarbiausia - rasti tinkamą pagalbą. Daugiau informacijos apie pagalbos galimybes, esant minčių dėl savižudybės, rasi <https://tuesi.lt/>



# „GAUK PAGALBĄ“ SĄRAŠAS (nemokamos pagalbos galimybės)

## PAGALBOS LINIJOS

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta?
Jaunimo linija ..... jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI ..... Paramą teikia savanoriai
.....			
Vaikų linija ..... vaikulinija.lt	116 111	I-VII visą parą	VAIKAMS ..... Paramą teikia savanoriai
.....			
Vilties linija ..... viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS ..... Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
.....			
Pagalbos moterims linija ..... pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS ..... Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
.....			
Tėvų linija ..... tevulinija.lt	8 800 90012	I-V 9-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ ..... Paramą teikia profesionalūs psichologai
.....			
Sidabrinė linija ..... sidabrinelinija.lt	8 800 80020	I-V 8-22 val.	SENJORAMS ..... Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai



## „GAUK PAGALBĄ“ SĄRAŠAS (nemokamos pagalbos galimybės)

### VISOS PARAMOS LINIJOS

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta?
Pagalbos vaikams linija pagalbavaikams.lt	116 111	I-V 11-19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
VšĮ Krizių įveikimo centras krizesiveikimas.lt	 krizesiveikimas  krizesiveikimas1	I-V 16-20 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos
Krizinio nėštumo centras neplanuotasnestumas.lt	8 603 57912	I-V 8-17 val.	MOTERIMS IR ŠEIMOMS IŠGYVENANČIOMS KRIZINĮ NĖŠTUMĄ
Ankstukų pagalbos linija neisnesiotukas.lt	8 612 03800	I-VII visą parą	MOTERIMS IR ŠEIMOMS SUSILAUKUSIOMS ANKSTUKŲ Konsultuoja savanorės bei medicinos psichologai
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“ nelikvienas.lt	8 604 11119	I-VII 18-21 val.	VYRAMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai.
Vyrų linija vyrulinija.lt	8 670 00027	I-V 10-14 val.	VYRAMS Paramą teikia savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, priklausomybių konsultantas, teisininkas
Emocinė parama Panevėžyje	8 455 05050	I-V 10-14 val.	PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJAMS Paramą teikia psichologai