

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMYBĖS

1809 – penkios nemokamos emocinės pagalbos linijos vienu numeriu:

Jaunimo linija

Emocinė parama jaunimui
Budi savanoriai konsultantai

 **8 800 28888**
Kasdien visą parą

 Pokalbiai internetu: **jaunimolinija.lt**
I-VI 18.00–22.00

 Parama laiškais: **jaunimolinija.lt**
Atsako per 2 darbo dienas

Vaikų linija

Emocinė parama vaikams, paaugliams
Budi savanoriai konsultantai, profesionalai

 **116 111**
Kasdien 11.00–23.00

 Pokalbiai internetu: **vaikulinija.lt**
I-V 18.00–21.00

 Parama laiškais: **vaikulinija.lt**
Atsako per 2–3 darbo dienas

Vilties linija

Pagalba suaugusiesiems
Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos
sveikatos specialistai

 **116 123**
Kasdien visą parą

 Parama laiškais: **116123@viltieslinija.lt**
Atsako per 3 darbo dienas

Pagalbos moterims linija

Pagalba moterims ir merginoms
Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos
sveikatos profesionalai

 **8 800 66366**
Kasdien visą parą

 Parama laiškais: **rašyti galite ČIA**
Atsako per 3 darbo dienas

Sidabrinė linija

Pagalba vyresnio amžiaus žmonėms
Pagalbą teikia savanoriai

 **8 800 80020**
I-V 8.00–20.00

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU:

Linija „Doverija“

Linija paaugliams ir jaunimui
(pagalba teikiama rusų kalba)
Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai

 **8 800 77277**
II–VI 16.00–19.00

Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“

Emocinė parama vyrams
Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos
sveikatos specialistai

 **8 604 11119**
12.00–18.00

 **pagalba@nelikvienas.lt**
Atsako darbo dienomis
per 24 val.

Vyrų linija

Emocinė parama vyrams
Emocinę paramą teikia savanoriai
ir psichikos sveikatos specialistai

 **8 670 00027**
I–V 10.00–14.00

 **info@vyrulinija.lt**
Į laiškus atsako per 72 val.

Tėvų linija

Konsultacinė pagalba telefonu tėvams,
įtėviams, globėjams
Konsultuoja psichologai

 **8 800 90012**
I–V 17.00–21.00

Valgymo sutrikimų linija

Emocinė parama sergantiesiems valgymo
sutrikimais ir jų šeimos nariams
Emocinę paramą teikia specialius mokymus
baigę psichologijos bakalauro bei
magistro paskutinių kursų studentai ir psichologai

 **8 631 22777**
II 18.00–22.00

 **VSlinija**

 Registruotis pokalbiui:
info@vpnamai.lt

SKUBI PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Skubią psichologinę ar psichiatrinę pagalbą teikia Lietuvos psichikos sveikatos centrai. Svarbu žinoti, kad Jūs galite pasirinkti ir prisiregistruoti pasirinktame pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros centre, kurio specialistai Jums suteiks reikiamą nemokamą pirminę pagalbą. Esant poreikiui, kreipkitės tiesiogiai į psichikos sveikatos centrus, jų kontaktus rasite **ČIA**

Skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba poliklinikoje suteikiama be eilės, siuntimas nereikalingas. Pagalba teikiama vaikams ir suaugusiems.

Krizių įveikimo centras

Jeigu ieškote skubios psichologinės pagalbos, kviečiame kreiptis į specialistą jo budėjimo laiku. Konsultacijos teikiamos per „Skype“ arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Antakalnio g. 97, Vilnius). Pirminė konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra.

☎ **8 640 51555**
I–V 16.00–20.00
VI 12.00–16.00
(išskyrus švenčių dienas)

Centro poliklinika

Skubi anoniminė psichologinė pagalba ne darbo metu ir savaitgaliais Pylimo g. 3, Vilnius (centrinis įėjimas). Šiuo metu informacija teikiama nuotoliniu būdu.

☎ **(8 5) 251 4063**
I–V 20.00–7.00
Visą parą (VI, VII ir švenčių dienomis)

Antakalnio poliklinika

Teikiama nemokama anoniminė trumpalaikė psichologinė pagalba Vilniaus miesto gyventojams (nuo 16 m.)

☎ **8 674 90078**
I, III, IV 14.00–18.00
II, V 8.00–12.00

Pagalba nusižudžiusių artimiesiems

Pagalba teikiama nusižudžiusių artimiesiems. Savitarpio pagalbos grupė, dažniausiai užduodami klausimai, literatūra ir kita naudinga informacija puslapyje **artimiems.lt**

INDIVIDUALIOS PSICHOLOGINĖS KONSULTACIJOS GYVAI IR NUOTOLINIU BŪDU

VšĮ SOTAS Socialinės tarnystės savanoriai

Dėl paslaugų kviečia kreiptis Vilniaus mieste gyvenančias šeimas (asmenis), kasdieniame gyvenime susiduriančias su įvairiais iššūkiais ir sunkumais.

Paslaugos teikiamos iš anksto užsiregistravus. Registracija konsultacijoms ir į mokymus:

 (8 5) 212 1453

 sotas.seima@gmail.com

VšĮ Pal. J. Matulaičio socialinis centras

Psichologinės konsultacijos teikiamos suaugusiems asmenis bei vaikams, kuomet jie nori labiau suprasti, spręsti ir efektyviau įveikti įvairius tarpasmeninių santykių ir asmeninius sunkumus. Paslaugos teikiamos iš anksto užsiregistravus.

Dėl konsultacijų kreiptis telefonu:

 (8 5) 246 1772, mob. 8 659 05051

Asociacija „Kraujas“

Onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems teikiamos individualios psichologinės konsultacijos. Šiuo metu individualios konsultacijos yra teikiamos tik nuotoliniu būdu.

Daugiau informacijos apie konsultacijas galite rasti **ČIA**

Migracijos informacijos centras „Renkuosi Lietuvą“

Teikiamos 7 nemokamos konsultacijos užsienyje gyvenantiems ir svarstantiems grįžti į Lietuvą ar jau grįžusiems lietuviams bei Lietuvoje gyvenantiems užsieniečiams, susiduriantiems su integracijos į visuomenę sunkumais.

Užsiregistruoti į konsultaciją galima

 psichologas@iom.int.

Daugiau informacijos ieškokite **ČIA**

Psichologinė pagalba studentams

Psichologines konsultacijas teikia universitetų psichologai. Dėl psichologinės pagalbos galite kreiptis į savo aukštosios mokyklos psichologą.

Respublikinis priklausomybės ligų centras

Teikiama nemokama anoniminė psichiatro pagalba (jaunimo nuo 16 m., tėvų ir suaugusiųjų konsultacijos).

☎ (8 5) 213 7808

✉ registratura@rplc.lt

I-V 7.00-18.00 val.

Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras

Nemokamos psichologinės konsultacijos vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems.
Reikalingi siuntimas ir išankstinė registracija.

☎ 8 652 11903, (8 5) 260 76 36

✉ registracija@asklinika.lt

I-V 8.00-20.00

KITA PSICHOLOGINĖ PAGALBA VAIKAMS

Psichologinė pagalba ugdymo įstaigose

Mokiniai gali gauti nemokamas psichologines konsultacijas savo ugdymo įstaigoje. Kiekvienas mokinys (be tėvų sutikimo) gali ateiti pasikalbėti dėl iškilusių sunkumų su mokyklos psichologu (-e).

Jei mokinys yra nepilnametis (dar nesulaukęs 18 m.), būtinas tėvų sutikimas leisti dalyvauti ilgalaikėse konsultacijose. Esant poreikiui, tėvai gali užpildyti prašymą vaiko konsultacijai, kuri būtų paskiriama.

Vaiko raidos centras

Nemokamos psichologinės konsultacijos vaikams. Vizitui pas vaikų ligų gydytoją, vaikų neurologą bei vaikų ir paauglių psichiatrą reikalingas siuntimas.

☎ (8 5) 2501717

✉ raida@santa.lt

I-V 7.00-18.00

Paramos vaikams centras

Psichologinės konsultacijos ir psichoterapija vaikams bei jų tėvams. Konsultuojami smurtą patyrę vaikai ir jų artimieji, rengiami tėvystės įgūdžių mokymai bei mokymai vaikų darželių auklėtojams.

☎ (8 5) 611 22 612

✉ pvc@pvc.lt

I, IV 7.00-16.00

II-III 9.00-18.00

V 7.00-14.45