

## **NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ IR EMOCINĖ PAGALBA**

*Informacijos apie savijautą ir pagalbą artimojo netekties atveju rasite nacionalinėje interneto svetainėje <https://pagalbasau.lt/artimojo-mirtis/>*

*Artimojo netekties atveju emocinę paramą ir psichologinę pagalbą galima gauti kreipiantis dėl psichologinės gerovės paslaugų į visuomenės sveikatos biurą, dėl psichikos sveikatos specialisto konsultacijos į psichikos sveikatos centrą (prie kurio esate prirašytas) ar naudotis emocinės paramos linijomis.*

### **Visuomenės sveikatos biurai**

<https://pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai/>

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 6 konsultacijų).
- Grupiniai streso, emocijų valdymo

užsiėmimai, savipagalbos grupės.

- Registruotis veikloms savo savivaldybės visuomenės sveikatos biure.

### **Psichikos sveikatos centrai**

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis](http://www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis)

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

### **Mobiliosios psichologinių krizių įveikimo komandos**

[www.kriziukomanda.lt](http://www.kriziukomanda.lt)

Skubiai reaguoja ir teikia psichologinę pagalbą bendruomenėms, šeimoms ir organizacijoms po įvykusios krizinės situacijos (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama visoje Lietuvoje, skubiai konsultuojama telefonu ar atvykstant į vietą.

**Tel. 1815**

Personalo veiksmų mirus pacientui, mirusiojo kūno bei medicininių dokumentų perdavimo teismo medicinos ekspertizei, mirusiojo daiktų perdavimo teisėsaugos institucijoms tvarkos aprašo, patvirtinto Kauno klinikų generalinio direktoriaus 2024 balandžio 25 įsakymu Nr. V-(1.4E)-352

*(parengta pagal LR SAM 2024-03-14 raštu Nr. 10-995 „Dėl pranešimo apie paciento mirtį paciento artimiesiems informacinės dalomosios medžiagos“ teiktas rekomendacijas)*

## **INTERNETO SVETAINĖS**

**[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)**

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos.

**[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)**

Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis.

## **MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ**

### **Programėlė „Ramu“**

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas.

## **EMOCINĖS PARAMOS LINIJOS**

### **Jaunimo linija**

[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)\*

**8 800 28888**

I–VII visą parą

**JAUNIMUI**

Paramą teikia savanoriai

**Vaikų linija**

[www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)\*

**116 111**

I–VII 11–23 val.

**VAIKAMS**

Paramą teikia savanoriai

**Vilties linija**

[www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)\*

**116 123**

I–VII visą parą

**SUAUGUSIEMS**

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

**Pagalbos moterims linija**

[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt)\*

**8 800 66366**

I–VII visą parą

**MOTERIMS**

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

**Sidabrinė linija**

[www.sidabrinelinija.lt](http://www.sidabrinelinija.lt)

**8 800 800 20**

I–V 8–22 val. ir VI–VII 11–19 val.

**SENJORAMS**

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

**Tėvų linija**

[www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)

**8 800 900 12**

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

**TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ**

Paramą teikia profesionalūs psichologai

**Pagalbos vaikams linija**

[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

**116 111**

I–V 11–19 val.

**VAIKAMS IR TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ**

Paramą teikia savanoriai

**Linija „Doverija“**

**8 800 77277**

I–VII 16–19 val.

**JAUNIMUI RUSŲ KALBA**

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

**Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“**

[www.nelikvienas.lt](http://www.nelikvienas.lt)

**8 604 11119**

I–VII 18–22 val.

**VYRAMS**

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai

**Vyrų linija**

[www.vyrulinija.lt](http://www.vyrulinija.lt)

**8 670 00027**

I–V 10–14 val.

**VYRAMS**

Paramą teikia savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, priklausomybių konsultantas, teisininkas

**PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA**

**Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai) bendruomeniniuose šeimose namuose.**

*Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skyrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.*

**Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai**

[www.specializuotospagalboscentras.lt](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)\*

**8 700 55516**

I–V 8–20 val.

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

---

*\*Galimi pokalbiai ir internetu*