**Visokeriopa emocinė, psichologinė pagalba visiems ištikus asmeninei krizei ar problemai šeimoje**

**Skambučius į visas linijas apmoka** Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM) iš LR Valstybės biudžeto lėšų.

**EMOCINĖ PARAMA TELEFONU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psichologinės pagalbos tarnyba** | **Telefono numeris** | **Darbo laikas** |
| „Jaunimo linija“ | 8 800 28888 | I-VII, visą parą. Budi savanoriai konsultantai. |
| „Vaikų linija“ | 116 111 | I-VII, 11:00 - 23:00. Budi savanoriai konsultantai, profesionalai . |
| „Linija Doverija“ (rusų kalba paaugliams ir jaunimui) | 8 800 77277 | II–VI, 16.00 - 20.00. Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai. |
| „Pagalbos moterims linija“ | 8 800 66366 | I-VII, visą parą. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai. |
| „Vilties linija“ | 116 123 | I-VII, visą parą. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai. |
| „Vyrų krizių centras“ | 8 662 26 770, 8 673 83 934 | I-V, 8.00-20.00. Budi profesionalai konsultantai. |
| „Krizių įveikimo centras“ | 8 640 51555 | I-V 16.00–20.00, VI 12.00–16.00. Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Antakalnio g. 97, Vilnius, [*http://www.krizesiveikimas.lt*](http://www.krizesiveikimas.lt)*)*. |
| „Sidabrinė linija“ | 8 80080020 | I-V, 8.00-20.00. Budi savanoriai konsultantai. |

**EMOCINĖ PARAMA INTERNETU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pagalbos linija** | **Rašyti nurodytu svetainės ar el. pašto adresu** | **Atsakymo pateikimas** |
| „Vaikų linija“ | Registruotis ir rašyti svetainėje: [*http://www.vaikulinija.lt*](http://www.vaikulinija.lt) | Atsako per 36val. |
| „Jaunimo linija“ | Registruotis ir rašyti svetainėje: [*http://www.jaunimolinija.lt/laiskai*](http://www.jaunimolinija.lt/laiskai) | Atsako per 2 darbo dienas |
| „Vilties linija“ | Rašyti svetainėje: <http://paklausk.kpsc.lt/contact.php> arba [*vilties.linija@gmail.com*](mailto:vilties.linija@gmail.com) | Atsako per 3 darbo dienas |
| „Pagalbos moterims linija“ | Rašyti el. paštu: [*pagalba@moteriai.lt*](mailto:pagalba@moteriai.lt) | Atsako per 3 darbo dienas |
| „Vyrų krizių centras“ | Rašyti el. paštu: [*info@vyrukrizes.lt*](mailto:info@vyrukrizes.lt)  Daugiau informacijos svetainėje: [*http://vyrukrizes.lt*](http://vyrukrizes.lt) | Atsako per 2 darbo dienas |
| „Psichologinės konsultacijos“ | Rašyti el. paštu: [*psyvirtual@psyvirtual.lt*](mailto:psyvirtual@psyvirtual.lt)*.*Daugiau informacijos svetainėje: [*http://www.psyvirtual.lt*](http://www.psyvirtual.lt) | Atsako per 2 darbo dienas |
| „Pagalba nusižudžiusių artimiesiems“ | Rašyti el. paštu: [*laukiam@artimiems.lt*](mailto:laukiam@artimiems.lt) | Atsako per 2-3 darbo dienas |

**Krizių įveikimo centre** (Antakalnio g. 97, Vilnius, [*www.krizesiveikimas.lt*](http://www.krizesiveikimas.lt)*)* budi psichikos sveikatos specialistai, su kuriais galite pasikonsultuoti atėję arba per Skype be išankstinės registracijos ir nemokamai.

**Į budinčius psichologus** galima kreiptis darbo dienomis 16.00-20.00 val., šeštadieniais 12.00-16.00 val. Darbo laikas: I, III, V 16.00–20.00. Visa papildoma informacija puslapyje [*www.klausau.lt*](http://www.klausau.lt)*.*

**Pagalba nusižudžiusių artimiesiems**: savitarpio pagalbos grupė, dažniausiai užduodami klausimai, literatūra ir kita naudinga informacija puslapyje [*www.artimiems.lt*](http://www.artimiems.lt)*.*

**Vaikų ir paauglių krizių intervencijjos skyrius**: veikia visą parą, tel. nr.8 (5) 275 75 64.

Parengta pagal Delfi portalo informaciją