

INFORMACIJA APIE PSICHOLOGINĖS PAGALBOS IR EMOCINĖS PARAMOS GALIMYBES

Skubi pagalba visą parą tel. [112](tel:112)

Psichologinių krizių pagalbos centras (tel. 1815) (nemokami skambučiai ir paslaugos) 9.00–19.00 val. (I–V), 9.00–15.00 val. (VI) (įskaitant šventines dienas): <https://1815.lt>

Pagalba ištikus krizei: www.krizesiveikimas.lt

Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui: www.tuesi.lt

Pagalba artimiesiems, išgyvenusiems artimojo savižudybę: <https://tuesi.lt/savitarpio-pagalbos-grupes/>, el.p. visiems@artimiems.lt

Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą: pagalbasau.lt

Emocinė parama telefonu ir internetu

Vilties linija (tel. 116123) – parama suaugusiems asmenims, kurie išgyvena krizę ar jaučia sunkias, slegiančias emocijas. Galima kreiptis ir el. paštu: laiskai@viltieslinija.lt. Plačiau: www.viltieslinija.lt.

Jaunimo linija (tel. 8 800 28888) 16–35 m. asmenims. Pokalbiai telefonu ir internetu. Plačiau: www.jaunimolinija.lt

Vaikų linija (tel. 116 111) mokyklinio amžiaus vaikams. 11.00–23.00 val. Plačiau: www.vaikulinja.lt

Linija „Doverija“ (tel. +370 80077277) paaugliams ir jaunimui rusų kalba. 16.00–20.00 val. (II–VI).

Sidabrinė linija (tel. 8 800 800 20) senjorams. 9–20 val. (I–V), 11.00–19.00 val. (savaitgaliais ir švenčių dienomis). Galima kreiptis ir el. paštu: pasikalbekime@sidabrinelinija.lt. Plačiau: sidabrinelinija.lt.

Pagalbos moterims linija (tel. 8 800 66366) merginoms ir moterims. Galima kreiptis ir el. paštu: <https://pagalbosmoterimslinija.lt/laiskas-pagalbos-moterims-linijai/>. Plačiau: pagalbosmoterimslinija.lt.

Nelik vienas (tel. +370 60411119) vyrams. 17–22 val. (I–VII). Galima kreiptis ir el. paštu: pagalba@nelikvienas.lt. Plačiau: nelikvienas.lt.

Vyrų linija (tel. +370 670 00027) vyrams. 10.00–14.00 val. (I–V). Plačiau: www.vyrulinija.lt.

Tėvų linija (tel. +370 80090012) tėvams. 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val. (I–V). Galima kreiptis ir el. paštu: tevulinija@pvc.lt. Plačiau: pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/.

Daugiau pagalbos galimybių:

<https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>

<https://tuesi.lt/pagalbos-teikejai/>