

# AŠ PRISIDEDU PRIE SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS

Ar žinojote, kad **kabliataškis (;)** savižudybių prevencijoje simbolizuoja pasirinkimą tęsti gyvenimą. Žmogus galėjo padėti tašką ir baigti gyvenimą, bet nusprendė padėti kabliataškį – tęsti savo istoriją. Kabliataškis – tarptautinis psichikos sveikatos ir kovos su depresija bei savižala simbolis.



Laba diena!

Maloniai kviečiame Jus prisijungti prie Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos komisijos iniciatyvos Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai paminėti

Kasmet rugsėjo 10 dieną minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena.

Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos komisija savo iniciatyva „Aš prisidedu prie savižudybių prevencijos“ siekia atkreipti visuomenės dėmesį į labai aktualią savižudybių problemą, akcentuoja savižudybių prevencijos svarbą, skatina visuomenę drąsiai kalbėti savižudybių prevencijos tema ir prisidėti prie šioje srityje įsisknijusios stigmos mažinimo.

Maloniai kviečiame Jus prisijungti prie iniciatyvos:

1) šiandien prisisegti prie rūbo ir dėvėti geltoną juostelę. Šios spalvos juostelė yra plačiai naudojamas tarptautinis simbolis, skirtas atkreipti dėmesį į savižudybių prevenciją;

2) viešai komunikuoti „Aš prisidedu prie savižudybių prevencijos“, siekiant didinti visuomenės informuotumą apie psichologinės pagalbos ir savižudybių prevencijos svarbą;

3) savo aplinkoje dalintis informacija apie psichologinės pagalbos ir emocinės paramos galimybes (pateiktomis kitoje lapo pusėje).

Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos  
komisijos pirmininkė  
**Modesta Petrauskaitė**

# INFORMACIJA APIE PSICHOLOGINĖS PAGALBOS IR EMOCINĖS PARAMOS GALIMYBES

---

**Skubi pagalba** visą parą 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](http://www.krizesiveikimas.lt)

**Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui:** [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

**Pagalba artimiesiems, išgyvenusiems artimojo savižudybę:**  
<https://tuesi.lt/savitarpio-pagalbos-grupes>

**Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą:** [pagalbasau.lt](http://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](mailto:laiskai@viltieslinija.lt)  
Plačiau: [www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

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

**Vaikų linija (tel. 116 111)** mokyklinio amžiaus vaikams. 11.00–23.00 val.  
Plačiau: [www.vaikulinja.lt](http://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](mailto:pasikalbekime@sidabrinelinija.lt)  
Plačiau: [sidabrinelinija.lt](http://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](http://pagalbosmoterimslinija.lt)

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

**Vyrų linija (tel. +370 670 00027)** vyrams. 10.00–14.00 val. (I–V). Plačiau: [www.vyruLinija.lt](http://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](mailto:tevuLinija@pvc.lt). Plačiau: [pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/](http://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/).



Daugiau pagalbos galimybių:  
<https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>  
<https://tuesi.lt/pagalbos-teikejai/>