

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

Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui: www.tuesi.lt

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

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/>