Psichologinės ir emocinės pagalbos kontaktai

Pagalbos teikėjas	Telefono numeris	Pagalba internetu
Jaunimo linija* Emocinė parama teikiama jaunimui. Budi savanoriai konsultantai.	0 800 28888 I–VII visą parą	www.jaunimolinija.lt/laiskai www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu Pokalbiai internetu vyksta III ir V 18-22 val., šeštadieniais 13-17 val.
Vaikų linija* Emocinė parama teikiama vaikams ir paaugliams. Budi savanoriai konsultantai ir profesionalai.	116 111 I-VII 11.00-23.00 val.	www.vaikulinija.lt
Tėvų linija Tėvams patiriantiems iššūkių, paramą teikia profesionalūs psichologai.	0 800 90012 I-V 9-13 val. ir 17-21 val.	www.tevulinija.lt
Vilties linija* Pagalba teikiama suaugusiems. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai.	116 123 I–VII visą parą.	vilties.linija@gmail.com www.viltieslinija.lt
Pagalbos moterims linija* Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai.	0 800 66366 I–VII visą parą.	pagalba@moteriai.lt pagalbosmoterimslinija.lt
Linija Doverija* Emocinę paramą rusų kalba paaugliams ir jaunimui teikia savanoriai.	0 800 77277 II–VI 16.00–20.00 val.	
Pagalba esantiems savižudybės krizėje	www.tuesi.lt	

Pagalbos teikėjas	Telefono numeris	Pagalba internetu
Kauno pedagoginė psichologinė tarnyba Apuolės g. 11, 48303 Kaunas Psichologinis konsultavimas, pedagoginis psichologinis įvertinimas.	Registracija įvertinimui: 0 37 42 32 84 Registracija konsultacijoms: 0 37 42 48 81	kppt.lm.lt info@kppt.lm.lt
VšĮ Krizių įveikimo centras Konsultacijos teikiamos atvykus į centrą Antakalnio g. 97, Vilniuje arba internetu. Pirminė konsultacija teikiama nemokamai, kitos konsultacijos mokamos.	0 640 51555 I-V 16.00–20.00 val. VI 12.00–16.00 val.	krizesiveikimas.lt Skype: @krizesiveikimas Messenger: @Krizės Įveikimas
KRIZIŲ INTERVENCIJOS CENTRAS Informacija telefonu: 0 37 391 319 8.00 iki 14.00 val. el. paštu: aleksotas@kaunoligonine.lt	Nemokama ir anoniminė pagalba teikiama telefonu: 0 37 42 46 97 Konsultuoja psichologai (savaitgaliais ir švenčių dienomis 10-15 val.).	Skype: Psichologinė Pagalba Savaitgaliais

*Skambučiai nurodytais numeriais yra nemokami.

MOBILIOJI KRIZIŲ ĮVEIKIMO KOMANDA

Mobili krizių komanda – tai paslauga įmonėms ar organizacijoms, patyrus netikėtą krizinę situaciją. Krizinė situacija – tai neeilinis įvykis, išmušantis iš įprastinio gyvenimo vėžių, susijęs su grėsme darbuotojų ir/ar klientų sveikatai ar gyvybei, pavyzdžiui:

- staigi organizacijos nario mirtis arba savižudybė,
- grasinimai ar smurtas iš klientų ar kitų asmenų,
- nelaimingas atsitikimas (gaisras, sprogimas, pastato griūtis ir pan.).

Komandos tikslas – užkirsti kelią krizinių reakcijų užsitęsimui, sumažinti emocinę įtampą ir padėti žmonėms greičiau sugrįžti į įprastą gyvenimo ritmą, atgauti darbingumą ir prisitaikyti prie netekties arba pakitusios situacijos.

- Su specialistais galima susisiekti kasdien nuo 8 iki 20 val., įskaitant savaitgalius trumpuoju numeriu **1815** arba el. paštu mobilikomanda@krizesiveikimas.lt.
- Mobilioji komanda gali atvykti ir dirbti bendruomenės patalpose, įstaigose.
- Daugiau informacijos: https://krizesiveikimas.lt/paslaugos/kriziu-iveikimo-komanda/