

EMOCINĖS PAGALBOS KONTAKTŲ LENTELĖ

Skambučiai šiais numeriais yra nemokami.

Skubi pagalba	Tel. 112 visą parą, kasdien.
Vilties linija: emocinė parama suaugusiesiems telefonu, pokalbiais internetu ir el. laiškais; nemokama, anoniminė, konfidenciali.	Tel. 116 123 visą parą, kasdien. Pokalbiai internetu viltieslinija.lt vyksta I–V 18–20 val. El. laiškus rašyti 116123@viltieslinija.lt
Jaunimo linija: emocinė parama jaunimui telefonu ir pokalbiais internetu; pagalba nemokama, anoniminė, konfidenciali.	Tel. 0 800 28888 visą parą, kasdien. Pokalbiai internetu jaunimolinija.lt vyksta I–VI, 15–24 val.
Nelik vienas: emocinės paramos vyrams linija vyrams telefonu, pokalbiais internetu ir el. laiškais; nemokama, anoniminė, konfidenciali.	Tel. 0 604 11 119 emocinė parama vyrams, kasdien 17–22 val. Tel. 0 670 00 027 specialistų konsultacijos vyrams I–V 10–14 val. Pokalbiai internetu nelikvienas.lt vyksta I–V 18–21 val. El. laiškus rašyti pagalba@nelikvienas.lt
Sidabrinė linija: emocinė parama senjorams telefonu; nemokama.	Tel. 0 800 800 20 I–V 9–20 val. savaitgaliais ir švenčių dienomis 11–19 val.
Pagalbos moterims linija: emocinė parama moterims telefonu, pokalbiais internetu ir el. laiškais; pagalba nemokama, anoniminė, konfidenciali.	Tel. 0 800 66 366 visą parą, kasdien. Pokalbiai internetu pagalbosmoterimslinija.lt vyksta kasdien 14–22 val.

Vaikų linija: emocinė parama mokyklinio amžiaus vaikams telefonu ir pokalbiais internetu; parama yra nemokama, anoniminė konfidenciali, ją teikia specialiai paruošti savanoriai.	Tel. 116111 kasdien 11–23 val. Pokalbiai internetu vaikulinija.lt vyksta kasdien 14–23 val.
Linija „Doverija“: emocinė parama pokalbiais telefonu paaugliams ir jaunimui rusų kalba; pagalba anoniminė, ją teikia moksleiviai savanoriai.	Tel. 0 800 77 277 kasdien 16–19 val.
Krizių įveikimo centras: skubi psichologinė pagalba Vilniuje gyvai ir nuotoliu visoje Lietuvoje; individualios konsultacijos; pagalba anoniminė, konfidenciali, nemokama arba už socialinę kainą.	Tel. 0 640 51555 I–V 16–20 val., VI 12–16 val., nedirba švenčių dienomis. krizesiveikimas.lt
Psichologinių krizių pagalbos centras: nemokamos paslaugos esant krizei bendruomenėje, šeimoje ar organizacijoje; teikiama pirminė konsultacija telefonu, prireikus atvyksta mobili psichologų komanda ir teikia pagalbą vietoje. Taip pat Psichologinių krizių pagalbos centro psichologai konsultuoja ir informuoja skambinančiuosius savižudybės grėsmės atpažinimo, reagavimo, ryšio užmezgimo ir motyvavimo kreiptis pagalbos	Tel. 1815 I–V 9–19 val., VI 9–15 val., įskaitant ir švenčių dienas. 1815.lt

klausimais, prireikus suteikia ir skubią pirmąją psichologinę pagalbą.	
Poliklinikose veikiantys psichikos sveikatos centrai: skubi psichologinė pagalba psichikos sveikatos centruose suteikiama be eilės; galima kreiptis tiesiogiai, be šeimos gydytojo siuntimo.	Psichikos sveikatos centrų kontaktų ieškokite pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/
Savivaldybėse veikiantys visuomenės sveikatos biurai: pasidomėkite psichikos sveikatą stiprinančiais grupiniais užsiėmimais, savitarpio paramos grupėmis, nemokamomis psichologo konsultacijomis.	
Daugiau informacijos apie pagalbą savižudybės krizėje: tuesi.lt Informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą: pagalbasau.lt	

Tuesi.lt 