

PAGALBOS TELEFONAI

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija* Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I-VII visą parą
Vaikų linija* Budi savanoriai konsultantai ir profesionalai	116 111	I-VII 11:00 - 21:00
Vilties linija* Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	116 123	I-VII visą parą
Pagalbos moterims linija* Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	8 800 66366	I-VII visą parą
Linija Doverija* Emocinę paramą rusų kalba paaugliams ir jaunimui teikia savanoriai	8 800 77277	II-VI 16.00–20.00
Krizių įveikimo centras Skubi psichologinė pagalba. Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į centrą Antakalnio g. 97, Vilniuje. <i>Pirminė konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra</i> www.krizesiveikimas.lt	8 640 51555	I-V 16.00–20.00 VI 12.00–16.00
Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius Vaikų ligoninėje, Vilniuje	8-5 275 75 64	I-VII visą parą

*Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

PAGALBA INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Kontaktai	Atsakymo laikas
Jaunimo linija Emocinė parama teikiama jaunimui	Registruotis ir rašyti: www.jaunimolinija.lt/laiskai www.jaunimolinija.lt/pokalbai-internetu	Atsako per 2 darbo dienas. Pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18-22 val., šeštadieniais 13-17 val.
Vaikų linija Emocinė parama teikiama vaikams ir paaugliams	Registruotis ir rašyti: www.vaikulinja.lt	Atsako per 2-3 darbo dienas
Vilties linija Pagalba teikiama suaugusiems	Rašyti el. paštu vlties.linija@gmail.com www.viltieslinija.lt	Atsako per 3 darbo dienas
Pagalbos moterims linija Pagalba teikiama moterims ir merginoms	Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt	Atsako per 3 darbo dienas
Psichologinės konsultacijos Pagalbą internetu emigrantams teikia profesionalūs psichologai.	Rašyti el. paštu: psyvirtual@psyvirtual.lt Internetinė svetainėje www.psyvirtual.lt	Atsako per 2 darbo dienas
Pagalba nusižudžiusių artimiesiems Pagalba teikiama nusižudžiusių artimiesiems (savitarpio paramos grupės, DUK, literatūra ir kita.).	Rašyti el. paštu: laukiam@artimiems.lt Naudinga informacija puslapyje www.artimiems.lt	Atsako per 2-3 darbo dienas

Papildoma informacija - www.klausau.lt, www.vpsc.lt