

## PAGALBOS TELEFONAI

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
<b>Jaunimo linija*</b> Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I–VII visą parą
<b>Vaikų linija*</b> Budi savanoriai konsultantai ir profesionalai	116 111	I–VII 11:00–21:00
<b>Vilties linija*</b> Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	116 123	I–VII visą parą
<b>Pagalbos moterims linija*</b> Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	8 800 66366	I–VII visą parą
<b>Linija Doverija*</b> Emocinę paramą rusų kalba paaugliams ir jaunimui teikia savanoriai	8 800 77277	II–VI 16:00–20:00
<b>Krizių įveikimo centras</b> 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> <a href="http://www.krizesiveikimas.lt">www.krizesiveikimas.lt</a>	8 640 51555	I–V 16:00–20:00 VI 12:00–16:00
<b>Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius</b> 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
<b>Jaunimo linija</b> Emocinė parama teikiama jaunimui	Registruotis ir rašyti: <a href="http://www.jaunimolinija.lt/laiskai">www.jaunimolinija.lt/laiskai</a> <a href="http://www.jaunimolinija.lt/pokalbi-ai-internetu">www.jaunimolinija.lt/pokalbi-ai-internetu</a>	Atsako per 2 darbo dienas. Pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18–22 val., šeštadieniais 13–17 val.
<b>Vaikų linija</b> Emocinė parama teikiama vaikams ir paaugliams	Registruotis ir rašyti: <a href="http://www.vaikulinja.lt">www.vaikulinja.lt</a>	Atsako per 2–3 darbo dienas
<b>Vilties linija</b> Pagalba teikiama suaugusiems	Rašyti el. paštu <a href="mailto:vilties.linija@gmail.com">vilties.linija@gmail.com</a> <a href="http://www.viltieslinija.lt">www.viltieslinija.lt</a>	Atsako per 3 darbo dienas
<b>Pagalbos moterims linija</b> Pagalba teikiama moterims ir merginoms	Rašyti el. paštu: <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>	Atsako per 3 darbo dienas
<b>Psichologinės konsultacijos</b> Pagalbą internetu emigrantams teikia profesionalūs psichologai.	Rašyti el. paštu: <a href="mailto:psyvirtual@psyvirtual.lt">psyvirtual@psyvirtual.lt</a> Internetinė svetainėje <a href="http://www.psyvirtual.lt">www.psyvirtual.lt</a>	Atsako per 2 darbo dienas
<b>Pagalba nusižudžiusių artimiesiems</b> Pagalba teikiama nusižudžiusių artimiesiems (savitarpio paramos grupės, DUK, literatūra ir kita.).	Rašyti el. paštu: <a href="mailto:laukiam@artimiems.lt">laukiam@artimiems.lt</a> Naudinga informacija puslapyje <a href="http://www.artimiems.lt">www.artimiems.lt</a>	Atsako per 2–3 darbo dienas

Papildoma informacija – [www.klausau.lt](http://www.klausau.lt), [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)