

**Nemokamos anoniminės psichologinės pagalbos telefonai:**

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Tel. numeris	Darbo laikas
1.	<b>Vaikų linija.</b> Teikiama nemokama anoniminė pagalba vaikams ir paaugliams. Daugiau informacijos tinklapyje: <a href="http://www.vaikulinija.lt/">www.vaikulinija.lt/</a>	116 111	Kasdien 11.00–21.00
2.	<b>Jaunimo linija.</b> Teikiama nemokama anoniminė pagalba jaunimui. Daugiau informacijos tinklapyje: <a href="http://www.jaunimolinija.lt/">www.jaunimolinija.lt/</a>	8 800 28888	Kasdien visą parą
3.	<b>Pagalbos moterims linija.</b> Teikiama nemokama anoniminė emocinė pagalba moterims. Daugiau informacijos tinklapyje: <a href="http://www.moterspagalba.lt/">www.moterspagalba.lt/</a>	8 800 66366	I–V 10.00–21.00
4.	<b>Vilties linija.</b> Teikiama nemokama anoniminė psichologinė pagalba suaugusiems. Daugiau informacijos: <a href="http://www.kpsc.lt/vilties_linija.html">www.kpsc.lt/vilties_linija.html</a>	116 123	Kasdien visą parą
5.	<b>Linija Doverija.</b> Teikiama nemokama anoniminė pagalba rusų kalba paaugliams ir jaunimui. Daugiau informacijos: <a href="http://www.jppc.lt/info_pop.php?id=313">www.jppc.lt/info_pop.php?id=313</a>	8 800 77277	I–V 16.00–20.00

**Psichologinė pagalba internetu:**

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba
1.	<b>Vaikų linija.</b> Tavo parašytą elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Vaikų linijos“ savanoriai. Norint parašyti laišką, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu: <a href="http://www.vaikulinija.lt/index.php/vaikams/internetu/?action=reg">www.vaikulinija.lt/index.php/vaikams/internetu/?action=reg</a>
2.	<b>Jaunimo linija.</b> Tavo elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Jaunimo linijos“ savanoriai. Norint parašyti laišką „Jaunimo linijos“ savanoriams, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu: <a href="http://www.jaunimolinija.lt/internetas/">www.jaunimolinija.lt/internetas/</a>
3.	<b>Pagalbos moterims linija.</b> Jūsų elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Pagalbos moterims linijos“ savanorės. Laišką apie sunkumus reikia siųsti el. paštu: <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>
4.	<b>Vilties linija.</b> Elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakys psichologai ar psichiatrai. Tik šiame tinklapyje klausimai su specialistų atsakymais yra skelbiami viešai. Laišką su klausimu galima parašyti tinklapyje: <a href="http://www.paklausk.kpsc.lt/contact.php">www.paklausk.kpsc.lt/contact.php</a>

Pristatome pagrindines Lietuvoje veikiančias organizacijas, teikiančias emocinę, o dažnai ir kompleksinę, pagalbą sunkų laikotarpį išgyvenantiems žmonėms telefonu, internetu ar gyvai. Susidūrusiems su problemomis žmonėms svarbu pasikalbėti su neutraliu asmeniu, su specialistu, kuris kaip veidrodis atspindi skambinančiojo jausmus, kartu ieško išeities sunkioje situacijoje.

## JAUNIMO LINIJA



„Jaunimo linija“ – šiuo metu yra viena didžiausių nemokamą emocinę paramą telefonu, elektroniniais laiškais ir pokalbiais internetu teikiančių tarnybų Lietuvoje.

Bet kuriuo paros metu paskambinus telefonu galima atvira ir nuoširdžiai pasikalbėti apie tai, kas žmogui svarbu. Emocinė parama teikiama konfidencialiai, vadinasi, kad viskas, ką skambinantysis papasakoja, lieka tarp jo ir savanorio, pokalbiai nęrašinėjami, telefonų numeriai nefiksuojami. Linijos savanoriai rūpi skambinančiojo mintys ir jausmai. Pokalbis gali padėti pamatyti aktualius dalykus kitais aspektais, kitaip pasirinkti.

Emocinė parama gali būti teikiama ir laiškais ar pokalbiais internete. Paprastai pokalbiai telefonu ar internete trunka ne daugiau nei 60 min. Be to, „Jaunimo linijos“ puslapyje galima rasti informacinį banką – duomenų bazę, joje sukaupta informacija apie įvairias organizacijas, teikiančias socialines bei psichologines paslaugas, pagalbą Lietuvoje ir už jos ribų ([www.jaunimolinija.lt/lt/infobankas/](http://www.jaunimolinija.lt/lt/infobankas/)).

Daugiau informacijos [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt).

## VAIKŲ LINIJA



„Vaikų linija“ – emocinės paramos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu. Šiuo metu pagalbą vaikams ir paaugliams teikia apie 200 konsultantų, iš kurių – 190 savanorių.

„Vaikų linija“, teikdama pagalbą vaikams, bendradarbiauja su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos specialistais. Tai užtikrina ne tik emocinės paramos vaikams priėmimą, bet ir teisinės konsultacijas bei socialines paslaugas.

„Vaikų linija“ gali kreiptis vaikai ar paaugliai, susidūrę su sunkumais, nesutariantys su draugais, tėvais ar mokytojais, patiriantys prievartą, patyčias, besijaučiantys vieniši ar norintys su kuo nors pasitarti. Jie turi galimybę skambinti nemokamu telefonu, susisiekti laiškais, bendrauti internetu su savanoriais ar savo bendraamžiais.

„Vaikų linija“ ne tik teikia pagalbą vaikams ir paaugliams, bet ir tam tikrais klausimais konsultuoja suaugusiuosius. Suaugusieji į „Vaikų liniją“ gali kreiptis norėdami:

- pranešti apie pažeidžiamas vaikų teises;
- pasikonsultuoti saugaus bendravimo internete klausimais.

Ieškantieji informacijos apie vaikams kylančius sunkumus raginami užsukti į tarnybos tinklalapyje esančią skiltį „Naudinga informacija“, kurioje jie ras naudingų patarimų ir informacijos apie saugų bendravimą internete, patyčias ir pan.

Į „Vaikų liniją“ galima kreiptis pagalbos kasdien nemokamu telefonu, parašyti laišką arba susisiekti pokalbiais internetu.

Daugiau informacijos [www.vaikuliniija.lt](http://www.vaikuliniija.lt).

## KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS



VšĮ „Krizių įveikimo centras“ (KĮC) – profesinės savanorystės pagrindu veikianti organizacija, kurioje teikiamos profesionalios psichologinio konsultavimo paslaugos. Savanoriaujantys psichologai, psichoterapeutai ir krizių įveikimo specialistai budi šešias dienas per savaitę ir teikia skubią psichologinę pagalbą sudėtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems žmonėms.

Įstaigos misija – padėti žmonėms emociškai išgyventi ypač skaudžius įvykius, kai juos įveikti pritrūksta jėgų. Organizacijos specialistai siekia, kad žmogus, kai jį ištinka krizė, nebijotų ieškoti pagalbos, žinotų, kur jos kreiptis, ir ją gautų savo aplinkoje arba ją suteiktų profesionalas.

Skirtingai nei emocinės paramos telefonu ir laiškais tarnybos, KĮC teikia pirmenybę „gyvam“ konsultavimui, nors galima bendrauti ir skaipe. Prieš susitikimą patartina paskambinti, galima ir tiesiog ateiti. Bet kuriuo atveju kiekvieną pasitiks ir tuo metu reikalingą pagalbą suteiks budintis psichologas. Pirmoji konsultacija nemokama, iš anksto į ją registruotis nereikia. Kitos 7 konsultacijos kainuoja po 6 eurus. Tęstinės konsultacijos skirtos suaugusiems asmenims bei paaugliams nuo 16 metų, išgyvenantiems psichologines krizes ar patekusiems į sudėtingas asmenines situacijas.

Centre veikia ir grupė psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių artimiesiems. Ji skirta artimiesiems, esantiems šalia žmogaus, turinčio psichikos sveikatos problemų (depresija, psichoziniai susirgimai, asmenybės ar nerimo sutrikimai ir t. t.), ypač tiems, kurie:

- kartais abejoja, kaip elgtis ir bendrauti su sergančiu artimuoju;
- jaučia, jog jiems labai sunku dėl artimojo ligos;
- dažnai pavargsta, jiems atrodo, kad visos pastangos padėti „atsitrenkia lyg į sieną“;
- nuolat patiria įtampą dėl artimojo minčių apie savižudybę ir pan.

Svarbu paminėti, kad organizacijos specialistai veda prevencinius mokymus, susijusius su psichologinėmis krizėmis.

Organizacija yra atvira ir gerbia kiekvieną žmogų, nepriklausomai nuo lyties ar lytinio tapatumo, seksualinės orientacijos, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų.

Daugiau apie organizaciją [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt).





## SIDABRINĖ LINIJA



„Sidabrinė linija“ yra nemokama draugystės, bendravimo telefonu ir psichosocialinės pagalbos paslauga vienišiams, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems, garbaus amžiaus žmonėms, padedanti išgyventi psichologinius sunkumus, susirasti draugą, kuris reguliariai paskambins, pasidomės, kaip sekasi, paklaus, kaip žmogus jaučiasi, pasiūlys pagalbą ar šiaip pasiūnečiuos.

Linija skirta visiems garbaus amžiaus sulaukusiems žmonėms, kurie jaučiasi vieniši, niekam nereikalingi, gyvena nutolusiose ir sunkiau pasiekiamose vietovėse, išgyvena netektis, sunkiai serga, neturi su kuo nuoširdžiai ir atvirai pasikalbėti ar tiesiog pasidalyti dienos džiaugsmiais ar rūpesčiais.

Prireikus pagalbos, jaučiant poreikį būti išklausytam ar tiesiog norint susirasti bendramintį nuolatiniam bendravimui telefonu, senoliai raginami nedvejoti ir skambinti nemokamu telefonu. „Sidabrinės linijos“ atstovai juos išklausys, suteiks pagalbą, patars ir užregistruos draugystės ir bendravimo telefonu paslaugai.

Registruotis į „Sidabrinę liniją“ gali patys senoliai. Juos užregistruoti gali jų artimieji, draugai ir kaimynai, juos prižiūrintys socialiniai darbuotojai, slaugytojai, savanoriai ar kiti geros valios žmonės.

Su užsiregistravusiais senoliais susisieikia „Sidabrinės linijos“ atstovas, kuris dar kartą atidžiai juos išklauso, suteikia informaciją ir pagalbą, prireikus užregistruoja nemokamai psichologo konsultacijai, o mėgstantiems ir norintiems bendrauti pasiūlo parinkti draugą – pašnekovą nuolat bendrauti telefonu „Sidabrinėje linijoje“.

Parinkus pašnekovą, abiem senollams dar kartą paskambina „Sidabrinės linijos“ atstovas, papasakoja vienas apie kitą, suderina konkretų abiem tinkantį pokalbių laiką. Sutartą dieną ir valandą senoliai sulaukia skambučio iš „Sidabrinės linijos“. Atsiliepię ir išklausę pranešimą, jie sujungiami ir jau gali kalbėtis.

Pašnekovus parenka „Sidabrinės linijos“ ekspertai pagal senolių poreikius, patirtis, išgyvenimus bei norus. „Telefoniniu draugu“ gali tapti kitas draugystės ieškantis senolis arba vienas iš „Sidabrinės linijos“ savanorių. „Sidabrinėje linijoje“ stengiamasi parinkti tokius pašnekovus, kurių pasauliai būtų labai artimi, tuomet ir bendravimas tampa lengvas, malonus, įdomus ir prasmingas, mezgasi ilgalaikė nuoširdi draugystė. Reguliarūs iki valandos trunkantys pokalbiai su nuolatiniu pašnekovu taip pat turi neiginčiamą terapinį poveikį.



## Emocinė parama telefonu

Emocinės paramos tarnyba	Tel. numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“ Budi savanoriai konsultantai.	8 800 28 888	I–VII visą parą.
„Vaikų linija“. Budi savanoriai konsultantai, profesionalai.	116 111	I–VII 11.00–23.00 val.
„Pagalbos moterims linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai.	8 800 66 366	I–VII visą parą.
„Vilties linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai.	116 123	I–VII visą parą.
„Sidabrinė linija“	8 800 80 020	I–V 8–20 val., jei norima pasikalbėti iš karto. Galima skambinti I–VII visą parą, praleisti skambučiai fiksuojami ir skambinusiesiems perskambinama aukščiau minėtu laiku.
„Vilniaus moterų namai“ Budi ir teikia informaciją specialiai parengtos konsultantės.	8 5 261 63 80	I–V 8–18 val.
„Linija doverija“ (parama teikiama rusų kalba). Budi savanoriai konsultantai.	8 800 77 277	II–VI (išskyrus valstybės švenčių dienas) 16.00–20.00 val.

## Emocinė parama internetu teikiama šiais kontaktais:

„Vaikų linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje <a href="http://www.vaikuliniija.lt">www.vaikuliniija.lt</a>	Atsako per 36 valandas.
„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje <a href="http://www.jaunimolinija.lt/internetas">www.jaunimolinija.lt/internetas</a> Pokalbiai internetu <a href="http://www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu">www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu</a> (pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18–22 val., šeštadieniais 13–17 val.)	Į laiškus atsako per 24 valandas. Pokalbiai internetu vyksta raštu, esamuoju laiku.
„Vilties linija“	Rašyti svetainėje <a href="http://www.paklausk.kpsc.lt/contact.php">www.paklausk.kpsc.lt/contact.php</a> arba <a href="mailto:vilties.linija@gmail.com">vilties.linija@gmail.com</a>	Atsako per 3 darbo dienas.
„Pagalbos moterims linija“	Rašyti el. paštu <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>	Atsako per 3 dienas.
„Sidabrinė linija“	Rašyti el. paštu <a href="mailto:pasikalbekime@sidabrinelinija.lt">pasikalbekime@sidabrinelinija.lt</a>	



## < VYRŲ KRIZIŲ CENTRAS

Vyrų krizių  
CENTRAS  
Kauno apskritys

Kaune įsikūręs „Vyrų krizių centras“ (VKC) yra nepriklausoma, pelno nesiekianti, savanoriškumo pagrindu veikianti organizacija. Centro misija – teikti paramą ir pagalbą įvairaus amžiaus vyrams, susiduriantiems su psichologinėmis, socialinėmis ir kitomis problemomis, kurių vienį jie išspręsti nepajėgia.

VKC vienija specialistus ir savanorius bei teikia profesionalią teisinę, psichologinę, socialinę ir kt. pagalbą asmenims, patekusiems į kritines situacijas – nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, grįžusiems iš įkalinimo įstaigų, piktnaudžiaujantiems alkoholiu, narkotinėmis ir psichotropinėmis medžiagomis, turintiems psichologinių, socialinių ir kt. problemų bei siekiantiems, padedant specialistams, atsikratyti priklausomybių ir spręsti iškilusias problemas. Vyrų krizių centre:

- suteikiama profesionali pagalba asmenims, piktnaudžiaujantiems alkoholiu, narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis, jeigu jie nori atsikratyti priklausomybių;
- teikiama profesionali pagalba paaugliams, jaunuoliams ir jų artimiesiems dėl psichologinių, socialinių ir kt. problemų;
- teikiama profesionali pagalba poroms, susidūrusioms su šeiminiu gyvenimo krizėmis;
- teikiama psichologinė pagalba asmenims, turintiems emocinių, bendravimo ar kt. sunkumų;
- suteikiama galimybė dalyvauti savanorių programose;
- yra galimybė gauti teisininko konsultacijas;
- tarpininkaujama, kai reikia susisiekti su reikiama specialistais ar įstaigomis.

Daugiau apie centrą –  
[www.vyrukrizes.lt](http://www.vyrukrizes.lt).

## LINJA DOVERIJA



„Linija doverija“ – paaugliams ir jaunimui skirta emocinės paramos linija, kurioje pagalba teikiama rusų kalba. Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai.

Daugiau apie organizaciją –  
[www.klausau.lt](http://www.klausau.lt).

## VILNIAUS MOTERŲ NAMAI



„Vilniaus moterų namai“ – nevyriausybinė moterų organizacija, sukūrusi pirmąjį NVO (nevyriausybines organizacijos) valdomą „Krizių centrą smurtą ir prievartą patiriančioms moterims Lietuvoje“.

Šis centras teikia anoniminę pagalbą telefonu moterims, nukentėjusioms nuo savo sutuoktinių ir partnerių smurto, o taip pat atlieka svarbų krizių intervencijos bei prevencijos darbą, teikia neatidėliotiną bei tęstinę pagalbą smurtą ir prievartą patyrusioms moterims.

Čia besikreipusios moterys gali įveikti ydingą smurto ratą ir kurti naują gyvenimą sau ir savo vaikams. Labiau orientuojamasi suteikti kompleksinę pagalbą, o ne tik emocinę paramą. Prie telefono būdi specialiai pasirengusios konsultantės, galinčios išklausti, nukreipti, patarti ir suteikti informacijos, kokių veiksmų moteris turėtų imtis, kad pasikeistų esama situacija.

Daugiau apie organizaciją – [www.vmotnam.lt](http://www.vmotnam.lt).

## PAGALBOS MOTERIMS LINIJA



„Pagalbos moterims linija“ yra nemokama emocinės pagalbos telefonu ir internetu tarnyba, į kurią kreipiasi smurtą patiriantys ir psichologines krizes išgyvenantys žmonės iš visos Lietuvos. Konsultantės išklauso, palaiko, suteikia emocinę paramą, būna šalia, kai sunku priimti vieną ar kitą sprendimą. Konsultantės nukreipia, kur ieškoti tolesnės pagalbos ar informacijos.

„Pagalbos moterims linija“ veikia po VšĮ „Moters pagalba moteriai“ skėčiu. Šioje įstaigoje taip pat teikiama individualios psichologo konsultacijos išgyvenantiems psichologines krizes, smurtą artimoje aplinkoje, skyrybas, netektis, jaučiantiems nerimą, įtampą, norintiems pagerinti santykius su artimaisiais (tėvais, vaikais, sutuoktiniais, partneriais), norintiems geriau pažinti save, atrasti savo neatskleistas galimybes, pagerinti gyvenimo kokybę.

Taip pat vyksta „Savęs pažinimo ir vystymo grupės“ susitikimai. Grupė skirta norintiems geriau save pažinti bendraujant su kitais.

Grupėje sprendžiami gyvenime iškilę sunkumai, dalijamasi savo patirtimi, jausmais, išgyvenimais. Kartu su kitais grupės nariais ieškoma būdų, kaip iš naujo atrasti save, kaip keisti santykius su artimaisiais, kaip padėti vienas kitam atsiskleisti ir tobulėti tiek grupėje, tiek gyvenime. Dalyvavimo grupėje mokestis – 6 Eur.

Kita – „Paramos grupė netektis išgyvenantiems“ skirta žmonėms, kurie išgyvena sielvartą dėl savo artimųjų mirties. Grupėje dalinamasi jausmais, išgyvenimais, prisiminimais apie mirusįjį, bandoma suprasti kylančius jausmus, stengiamasi išreikšti sielvartą, gedėti mirusiojo. Grupėje dalijamasi patirtimi, kaip leisti sielvartui atlikti savo darbą, išgedėti mirusiojo, prisitaikyti ir gyventi toliau. Dalyvavimo grupėje mokestis – savanoriška auka.

Taip pat teikiama teisininko konsultacijos, socialinė pagalba, medicinos paslaugos, vyksta įvairūs seminarai.

Daugiau apie organizaciją –  
[www.moters-pagalba.lt](http://www.moters-pagalba.lt).

## VILTIES LINIJA



„Vilties linija“ yra emocinės paramos tarnyba suaugusiems, teikianti nemokamą, anonimišką emocinę paramą telefonu bei laiškais visos Lietuvos gyventojams. Kiekvienas „Vilties linijos“ konsultantas ar savanoris vadovaujasi konsultanto etikos principais. Darbas pagrįstas laikantis konfidencialumo ir anonimiškumo principų.

Kartais galima išgirsti nuomonę, kad žmonės, kurie kalba apie savižudybę, niekada nenusižudo. Netiesa. 80 proc. nusižudžiusių yra aiškiai kalbėję ir kitaip rodę savo ketinimus tai padaryti.

Krizės laikotarpiu išgyvenantys žmonės raginami kuo greičiau kreiptis pagalbos, nes tik nuo jų pačių priklauso, kaip greitai jie išsikopstys iš duobės ir vėl džiaugsis gyvenimu.

Daugiau apie „Vilties liniją“ – [www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt).