

Psichologinės ir emocinės pagalbos kontaktai

Pagalbos telefonai

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija*	8 800 28888	I–VII visą parą
Budi savanoriai konsultantai		
Vaikų linija*	116 111	I–VII 11.00–21.00
Budi savanoriai konsultantai ir profesionalai		
Vilties linija*	116 123	I–VII visą parą
Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai		
Pagalbos moterims linija*	8 800 66366	I–VII visą parą
Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai		
Linija Doverija*	8 800 77277	II–VI 16.00–20.00
Emocinę paramą rusų kalba paaugliams ir jaunimui teikia savanoriai		
Krizių įveikimo centras	8 640 51555 www.krizesiveikimas.lt	I–V 16.00–20.00 VI 12.00–16.00
Skubi psichologinė pagalba. Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į centrą Antakalnio g. 97, Vilniuje. Pirminė konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra		
Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius	8-5 275 75 64	I-VII visą parą
Vaikų ligoninėje, Vilniuje		

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

Pagalba internetu

Psichologinės pagalbos tarnyba	Kontaktai	Atsakymo laikas
Jaunimo linija	Registruotis ir rašyti: www.jaunimolinija.lt/laiskai	Atsako per 2 darbo dienas.
Emocinė parama teikiama jaunimui	www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu	Pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18-22 val., šeštadieniais 13-17 val.
Vaikų linija	Registruotis ir rašyti: www.vaikuliniija.lt	Atsako per 2-3 darbo dienas
Emocinė parama teikiama vaikams ir paaugliams		
Vilties linija	Rašyti el. paštu vlties.linija@gmail.com	Atsako per 3 darbo dienas

Pagalba teikiama suaugusiems	www.viltieslinija.lt	
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