

EMOCINĖS IR PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMYBĖS

Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruota (s), Psichikos sveikatos centrą. Registruokitės pas psichologą, jei norite pradėti gydymą nuo pokalbio arba pas psichiatrą, jei norite medikamentinės pagalbos.

Psichikos sveikatos centrai

Kontaktai

Pagalbos moterims linija

Teikia emocinę pagalbą moterims, kurios išgyvena vidinius sunkumus

8 800 66366

Kasdien **Visą parą**

Jaunimo linija

Emocinė parama

8 800 28888

Kasdien **Visą parą**

Vilties linija

Emocinė parama telefonu bei laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo

116 123

Kasdien **Visą parą**

Tėvų linija

Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams

8 800 90012

I-V **9-13 val. ir 17-21 val.**

Krizinio nėštumo centras

Pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo

8 603 57912

Krizių įveikimo centras

Psichologinė pagalba krizės išgyvenantiems žmonėms, pirma konsultacija nemokama

8 640 51555

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC)

Pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Ji yra nemokama ir konfidenciali, veikia visoje Lietuvoje, kiekvienoje savivaldybėje

Neišnešiotukų pagalbos linija

Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems

Ankstukų pagalbos linija

Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešioti naujagimio, veikia visą parą

8 612 03800

Kasdien **Visą parą**

Galių dėžutė

Visa reikalinga informacija ir konsultacijos tėvams, kurių šeimoje auga ypatingas vaikas

VšĮ „Ugdymo ir konsultavimo centras“

Kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio, persileidimo, negimdinio nėštumo, priešlaikinio gimdymo ar gimdymo metu

8 607 59340

Kasdien **Visą parą**

Visuomenės sveikatos biurai

Pasidomėkite jūsų savivaldybėje biure organizuojamais stiprinančiais užsiėmimais ir savitarpio paramos grupėmis

Mama mums rūpi

Pogimdyvinės depresijos prevencija ir pagalba. Informacija ir mokymai tėvams bei specialistams