

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

Tėvų linija	0 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val. www.tevulinija.lt	Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams
Pagalbos moterims linija	0 800 66366 (visą parą) www.pagalbosmoterimslinija.lt	Emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus
Krizinio nėštumo centras	0 603 57912 www.krizinionestumocentras.lt	Nemokama pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes, netekus naujagimio, patiriant depresiją po gimdymo
Mamos linija	laiskaimamamai@mamoslinija.lt www.mamoslinija.lt	Anoniminė emocinė parama el. laiškais, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją
Būsimų ir esamų mamų ir tėčių asociacija Gandras	www.kudikionetektis.lt	Kompleksinė psichologinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms vaiko nėštumo, gimdymo metu ar pagimdžius
„Galių dėžutė“	www.galiudezute.lt	Visa reikalinga informacija ir konsultacijos tėvams, kurių šeimoje auga ypatingas vaikas
„Drauge“	www.mamamumsrupi.lt Facebook MamaMumsRupi	Savanoriai teikia ilgalaikę emocinę paramą tėvams, turintiems nepilnamečių vaikų ar jų besilaukiantiems ir šiuo metu išgyvenantiems sunkų etapą, besijaučiantiems vienišais
„Mama mums rūpi“	www.mamamumsrupi.lt Facebook MamaMumsRupi	Pogimdyminės depresijos prevencija. Nemokamos paskaitos tėvams, terapinės grupės, mamų bendruomenių kontaktai visoje Lietuvoje
Vilniaus arkivyskupijos Caritas Motinos ir vaiko namai	mvnamai@vilnius.caritas.lt	Tikslinė, specializuotai kompleksinė pagalba, teikiama tik Motinos ir vaiko namuose gyvenančioms šeimoms
„Vilties linija“	116 123 (visą parą) www.viltieslinija.lt	Teikiama emocinė parama telefonu bei laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo
„Tu esi“	www.tuesi.lt	Nacionalinė interneto svetainė, pateikianti informaciją esant savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam
Mobiliosios krizių įveikimo komandos	1815 (I–V 8–20 val.) www.kriziukomanda.lt	Esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje Teikiama pirminė konsultacija telefonu, prireikus atvyksta psichologų komanda ir teikia pagalbą vietoje
Krizių įveikimo centras	0 640 51555 www.krizesiveikimas.lt	Psichologo paslaugos gyvai ir per skype / messenger, pirma konsultacija nemokama
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	0 604 11119 (kasdien 18–21 val.) pagalba@nelikvienas.lt	Specializuota emocinė, teisinė, psichologinė pagalba vyrams
Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC)	www.specializuotospagalboscentrai.lt	Nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje, teikiama visoje Lietuvoje
Visuomenės sveikatos biurai	https://byt.lt/lpJJS	Pasidomėkite Jūsų savivaldybėje organizuojamais psichikos sveikatą stiprinančiais grupiniais užsiėmimais, savitarpio paramos grupėmis, nemokamomis psichologo konsultacijomis
Psichikos sveikatos centrai	https://pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/	Kreipkitės į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisiregistravusi, gaukite medicinos psichologo ar psichiatro konsultaciją be siuntimo
„Pagalba sau“	www.pagalbasau.lt	Sveikatos apsaugos ministerijos nacionalinė platforma apie psichikos sveikatos sutrikimus, jų požymius, pagalbos sau galimybes, prieinamą nemokamą specialistų pagalbą
„Sidabrinė linija“	0 800 80020 www.sidabrinelinija.lt	Nemokami pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba telefonu vyresnio amžiaus žmonėms. Pagalba mamoms toms, kurios jau nebeturi vaikų ir toms, kurios neturi santykių su vaikais ar kurių santykiai su vaikais emociškai labai sunkūs
Jaunimo linija	0 800 28888 www.jaunimolinija.lt	Savanoriai teikia paramą jaunimui
Vaikų linija	116 111 www.vaikuliniija.lt	Savanoriai teikia paramą vaikams
Vilties linija	116 123 www.viltieslinija.lt	Suaugusiems paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	0 800 77277	Jaunimui rusų kalba paramą teikia savanoriai moksleiviai
Vyrų linija	0 670 00027 www.vyrulinija.lt	Vyrams paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
„Nelik vienas“	0 604 11119 www.nelikvienas.lt	Vyrams paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai