

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA

1

www.psyvirtual.lt	Dvi nemokamos psichoterapeuto konsultacijos vienam svetur gyvenančiam asmeniui.
www.krizesiveikimas.lt	Krizių įveikimo centras. Nemokama trumpalaikė psichologo konsultacija be išankstinės registracijos.
www.spcentras.lt	Socialinės paramos centras. Nemokamos konsultacijos priklausomiems asmenims ir jų artimiesiems.
www.vplc.lt	Vilniaus priklausomybių ligų centras.
www.vpsc.lt	Psichikos sveikatos centrai. Ribotos trukmės nemokama psichologinė pagalba.
www.psichologusajunga.lt	Lietuvos psichologų sąjungos specialistų kontaktai.
www.raida.lt	Vaiko raidos centras. Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius.
www.pvc.lt	Paramos vaikams centras. Nemokama psichologinė pagalba vaikams ir šeimoms, patyrusioms smurtą.
www.aalietuvoje.org	Anoniminiai alkoholikai. Pagalba norintiems padėti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo.
www.vasaros.lt	Valgymo sutrikimų centras. Nemokama psichologinė pagalba valgymo sutrikimų turintiems asmenims
www.gedintiems.lt	Pagalba gedintiems, netektį išgyvenančiųjų savipagalbos grupė.
www.onkopsichologija.lt	Informacija apie nemokamą psichologinę pagalbą onkologine liga sergantiems.
www.sumazinktyla.lt	Savižudybių prevencijos projektas „Sumažink tylą“. Informacija apie pagalbą sau ir artimiesiems.
www.artimiems.lt	Svetainė nusižudžiusių artimiesiems, nusižudžiusių artimųjų paramos grupė.
www.nebijokkalbeti.lt	„Jaunimo linijos“ ir Andriaus Mamontovo iniciatyva, skirta savižudybių prevencijai.

„Jaunimo linija“ 8 800 28888

- Darbo laikas: visą parą.
- Emocinę paramą teikia: savanoriai.
- Jūsų elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Jaunimo linijos“ savanoriai per 3 dienas. Norint parašyti laišką „Jaunimo linijos“ savanoriams, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/.

„Vaikų linija“ 116 111

- Darbo laikas: 11.00-21.00 kasdien.
- Emocinę paramą teikia: savanoriai.
- Suaugusieji į „Vaikų liniją“ gali kreiptis norėdami pranešti apie pažeidžiamas vaikų teises arba pasikonsultuoti saugaus bendravimo internete klausimais.
- Jūsų elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Vaikų linijos“ savanoriai per 3 dienas.
- Norint parašyti laišką, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu: www.vaikulinja.lt/accounts/register/#sidebar.

„Vilties linija“ 116 123

- Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai.
- Elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakys psichologai ar psichiatrai per 3 darbo dienas. Tik šiame tinklapyje klausimai su specialistų atsakymais yra skelbiami viešai.
- Laišką su klausimu galima parašyti tinklapyje: www.paklausk.kpsc.lt/contact.php.

„Pagalbos moterims linija“ 8 800 66366

- Darbo laikas: visą parą.
- Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai.
- Jūsų elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Pagalbos moterims linijos“ savanorės per 3 dienas. Laiškus siųsti el. paštu: pagalba@moteriai.lt.

„Linija doverija“ 8 800 77277

- Darbo laikas: 16.00-20.00 nuo antradienio iki šeštadienio.
- Emocinę paramą teikia: savanoriai-moksleiviai.
- Parama teikiama rusų kalba. Linija skirta paaugliams ir jaunimui.

Vilniaus miesto krizių centras

- Teikia socialines paslaugas nukentėjusioms nuo smurto artimoje aplinkoje moterims ir jų vaikams, moterims, kurios užaugo globos namuose ir turi būsto problemą, moterims – prekybos žmonėmis aukoms, vaikams, laikinai netekusiems tėvų globos.
- Vilniaus miesto krizių centro internetinė svetainė: www.vmkc.lt.

Moteryų bendruomenių ir mokymo centrai

- Kviečia kiekvieną moterį dalyvauti jų veikloje. Čia yra organizuojami socialiniai bei edukaciniai projektai, moterų savipagalbos grupės, teikiama psichologinė pagalba, vedamos paskaitos, teikiamos juridinės konsultacijos. Šios paslaugos dažniausiai nėra mokamos.
- Moterų draugijų, centrų ir organizacijų sąrašas:
www.infomigracija.lt/lietuva/viewpage.php?page_id=38.

Moteryų krizių centrai

- Teikia pagalbą nukentėjusioms nuo smurto moterims.
- Centrų sąrašas: www.infomigracija.lt/lietuva/viewpage.php?page_id=105.

Vyrų krizių centrai

- Centruose suteikiamos psichologo konsultacijas, vykdoma smurto ir priklausomybių prevencija.
 - Kauno apskrities vyrų krizių centras: www.vyrukazes.lt.
 - Vyrų krizių ir informacijos centras: www.vyruk.lt.
 - Marijampolės apskrities vyrų krizių centras: www.mvkc.eu.lt.