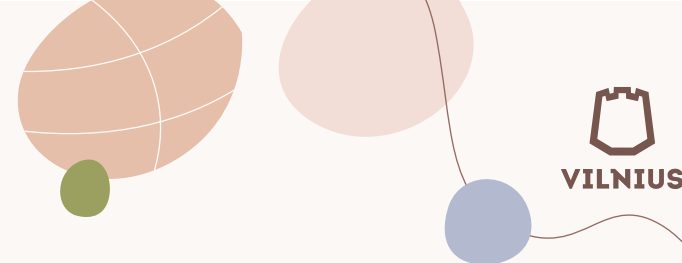


NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS



PSICHOLOGINĖ PAGALBA IR EMOCINĖ PARAMA

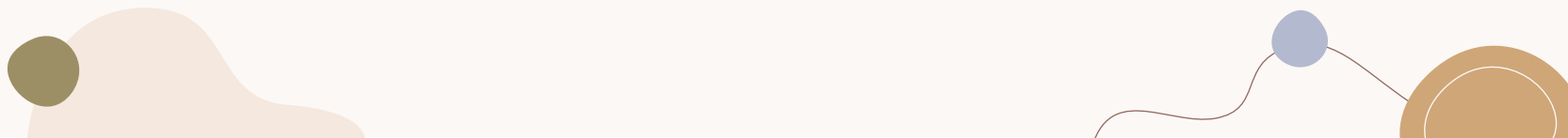
ĮSTAIGA	TEIKIAMA PAGALBA	TEIKIAMOS PAGALBOS FORMA	KAM SKIRTA	VEIKLOS TRUKMĖ	KONTAKTAI PASITEIRAUTI AR REGISTRUOTIS
Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“	Individualios psichologų konsultacijos	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams nuo 11 m.	Konsultacijos trukmė – 50 min. Per metus suteikiama iki 6 konsultacijų	Tel. +370 652 07 020, El. p. info@vvsb.lt M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – čia . Kalendorius – čia .
	Psichikos sveikatos stiprinimo grupės (patiriantiems stresą, nerimą, norintiems geriau valdyti emocijas ir kt.)	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams nuo 16 m.	Teminiai kassavaitiniai susitikimai iki 120 min. Per metus sudaroma galimybė dalyvauti iki 9 susitikimų	Tel. +370 652 07 020, El. p. info@vvsb.lt M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – čia . Kalendorius – čia .
	Savitarpio pagalbos grupės artimiesiems (onkologinėmis ligomis sergančių asmenų, mėginusių nusižudyti, patiriančiųjų valgymo sutrikimus ir kt.)	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams nuo 16 m.	Teminiai kassavaitiniai susitikimai iki 120 min. Per metus sudaroma galimybė dalyvauti iki 9 susitikimų	Tel. +370 652 07020, El. p. info@vvsb.lt M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – čia . Kalendorius – čia .
VŠĮ Naujosios Vilnios poliklinikos Psichikos sveikatos centras	Vaikų ir paauglių psichiatro, suaugusiųjų gydytojo psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo, psichikos sveikatos slaugytojo konsultacijos ir kita pagalba	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu (šeimos gydytojo siuntimas nereikalingas)	Prie psichikos sveikatos centro prisirašiusiems asmenims	Konsultacijos trukmė – 60 min. Per metus suteikiama iki 10 konsultacijų	Naujosios Vilnios klinika Tel.: +370 526 06 860 (registratūra), +370 520 55 440 (psichikos sveikatos slaugytojas) El. p. administracija@nvp.lt V. Sirokoslės g. 8, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VŠĮ Šeškinės poliklinikos Psichikos sveikatos centras					Tel. +370 525 25 788, El. p. seskinespsc@poliklinika.lt Šeškinės g. 24, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VŠĮ Karoliniškių poliklinikos Psichikos sveikatos centras					Tel. +370 524 58 417, El. p. psc@karpol.lt Loretos Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius Daugiau informacijos – čia .

NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS

VšĮ Antakalnio poliklinikos Psichikos sveikatos centras	Vaikų ir paauglių psichiatro, suaugusiųjų gydytojo psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo, psichikos sveikatos slaugytojo konsultacijos ir kita pagalba	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu (šeimos gydytojo siuntimas nereikalingas)	Prie psichikos sveikatos centro prisirašiusiems asmenims	Konsultacijos trukmė – 60 min. Per metus suteikiama iki 10 konsultacijų	Tel. +370 523 47 486, El. p. info@antakpol.lt Antakalnio g. 59, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika					Tel. +370 523 35 241, El. p. vytenis.info@pylimas.lt Vytenio g. 59, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
Lazdynų sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centras					Tel. +370 524 44 670, El. p. psc@karpol.lt Architektų g. 17, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras Grigiškių skyrius					Tel.: +370 523 00 321, +370 655 99 503 El. p. grigiskies@asklinika.lt Žalgirio g. 90, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Vilniaus miesto klinikinės ligoninės Ambulatorinių sveikatos priežiūros paslaugų centro Psichikos sveikatos priežiūros centras	Suaugusiųjų gydytojo psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos	Kontaktiniu būdu (šeimos gydytojo siuntimas nereikalingas)	Prie psichikos sveikatos centro prisirašiusiems asmenims	Konsultacijos trukmė – 60 min. Per metus suteikiama iki 10 konsultacijų	Tel. +370 523 46 154, El. p. info@vmkl.lt Antakalnio g. 124, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Antakalnio poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas	Pirminės anonimiškos specialistų konsultacijos psichikos sveikatos ir kitais sveikatos klausimais	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu (šeimos gydytojo siuntimas, išankstinė registracija, prisirašymas prie įstaigos nereikalingi)	Vilniaus m. vaikams ir jaunimui iki 29 m.	Konsultacijos trukmė individuali, pagal besikreipiančiojo poreikius	Tel. +370 523 27 010, El. p. sveikata@antakpol.lt Antakalnio g. 59, Vilnius, 900 kab. Darbo laikas: II 10.45–19.15 val. III 10.00–18.30 val. IV 10.45–19.15 val. Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Karoliniškių poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas					Tel. +370 698 76 991, El. p. jaunimas@karpol.lt Loretos Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius, 106 kab. Darbo laikas: I–IV 08.00–16.30 val. V 8.00–14.00 val. Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Šeškinės poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas					Tel. +370 690 16 558, El. p. j.sveikata@poliklinika.lt Šeškinės g. 24, Vilnius, 137 kab. Darbo laikas: I–IV 9.00–17.00 val. V 9.00–14.30 val. Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Centro poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas					Tel. +370 608 92 816, El. p. jaunimas@pylimas.lt Pylimo g. 56, Vilnius, 416 kab. Darbo laikas: I, III 11.00–17.00 val. IV 12.00–18.00 val. Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas					Tel. Nr.: +370 520 53115, +370 686 18448 El. p. bendraukim@nvp.lt V. Siromklės g. 8, Vilnius, 208 kab. Darbo laikas: I–IV 8.00–16.00 val. Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Krizių įveikimo centras	Savanorių psichologų, psichoterapeutų teikiama psichologinė pagalba	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams	Konsultacijos trukmė – iki 60 min. Per metus suteikiama iki 8 konsultacijų, pirmą konsultacija nemokama	Tel. +370 640 51 555, El. p. info@krizesiveikimas.lt Antakalnio g. 97-47, Vilnius Daugiau informacijos – čia .

NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS

BĮ Vilniaus miesto socialinių paslaugų centras	Gerovės konsultantų teikiamos individualios konsultacijos	Kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams nuo 18 m.	Konsultacijos trukmė – iki 60 min. Per metus suteikiama iki 8 konsultacijų	Tel. +370 608 09 733, El. p. geroves.konsultantai@vilnius.lt Sausio 13-osios g. 10, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“					Tel. +370 652 07 020, El. p. info@vvsb.lt M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ SOTAS VšĮ Paramos vaikams centras VšĮ Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija Vilniaus arkivyskupijos Caritas	Psichologo, socialinio darbuotojo teikiamos individualios konsultacijos	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams	Konsultacijos trukmė – iki 60 min. Per metus suteikiama 5–20 konsultacijų	Tel. +370 673 62 549, El. p. bsn@spcentras.lt Sausio 13-osios g. 10, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
	Psichologo, socialinio ar jaunimo darbuotojo vedamos grupinės konsultacijos	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu		Konsultacijos trukmė – iki 120 min. Konsultacijų skaičius neribojamas	
	Psichologo, socialinio ar jaunimo darbuotojo vedamos savitarpio pagalbos grupės	Kontaktiniu būdu		Susitikimo trukmė – iki 180 min. Per metus sudaroma galimybė dalyvauti iki 10–15 susitikimų	
	Šeimos mediacija	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu		Susitikimo trukmė – 60 min. dalyvaujant abiem suinteresuotoms pusėms. Per metus suteikiama 6–10 konsultacijų	
LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugijos Šeimos krizių centras „Viena stotelė“	Psichologo ir (ar) socialinio darbuotojo pagalba tėvams ir vaikams, kurie išgyvena skrybas ar kitas krizes	Kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams	Susitikimo trukmė – iki 120 min. Per metus sudaroma galimybė dalyvauti iki 8 susitikimų	Tel. +370 620 19 748, El. p. info@sos-org.lt Nadruvos g. 13, Vilnius Daugiau informacijos – čia .



SKUBI PSICHOLOGINĖ IR PSICHIATRINĖ PAGALBA

ĮSTAIGA	TEIKIAMA PAGALBA	TEIKIAMOS PAGALBOS FORMA	KAM SKIRTA	KONTAKTINĖ INFORMACIJA
Bendrasis pagalbos centras	Skubi pagalba dėl ūmios psichikos būklės ar pavojaus gyvybei, taip pat jei asmuo ketina ar mėgina nusižudyti	Telefonu kviečiamos reikiamos pagalbos tarnybos	Visiems gyventojams	Tel. 112 Darbo laikas: I–VII visą parą
VšĮ Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika	Skubi psichologinė pagalba	Kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams (gali kreiptis neprisirašę pacientai esant krizinėms situacijoms: apnikus mintims apie savižudybę, mėginant ar ketinant žudyti, patyrus artimojo netektį ir pan.)	Tel. +370 5 265 8564 Darbo laikas: I–V 7.00–20.00 val. Vytenio g. 59, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
VšĮ Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyba	Skubi psichologinė pagalba	Telefonu ir kontaktiniu būdu, anonimiškai	Vilniaus m. gyventojams	Tel. +370 525 27 218 Darbo laikas: I–V 20.00–7.00 val. (nakties metu), savaitgaliais, poilsio dienomis – visą parą Pylimo g. 3, 131 kab. Daugiau informacijos – čia .
	Medicinos psichologų konsultacijos	Telefonu, anonimiškai	Vilniaus m. gyventojams	Budinčių psichologų kontaktai pateikiami čia . Darbo laikas: I–VII 20.00–7.00 val. (nakties metu)
Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro priėmimo ir konsultacijų skyrius	Skubi psichiatrinė pagalba	Kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams	Tel. +370 526 17217 Darbo laikas: I–VII visą parą Vasaros g. 5, Vilnius Daugiau informacijos – čia .
Psichologinių krizių pagalbos centras	Skubi pirminė psichologinė pagalba	Telefonu	Visiems gyventojams	Tel. 1815 Darbo laikas: I–V 9.00–19.00 val. VI 9.00–15.00 val. ir šventinėmis dienomis Daugiau informacijos – čia .
	Mobilios psichologinės krizės įveikimo komandos pagalba	Sutartu laiku atvyksta į vietą ir nuotolinio būdu	Asmenų grupėms, šeimoms (kai krizės paveiktas daugiau nei vienas asmuo), bendruomenėms, organizacijoms, įstaigoms ir įmonėms	

EMOCINĖ PARAMA IR INFORMACINĖ PAGALBA TELEFONU ARBA INTERNETU

PASLAUGOS TEIKĖJAS	TEIKIAMA PAGALBA	TEIKIAMOS PAGALBOS FORMA	KONTAKTINĖ INFORMACIJA
Jaunimo linija	Anoniminė emocinė parama jaunimui	Telefonu, pokalbiais internetu	Tel. +370 800 28 888 Darbo laikas: I–VII visą parą telefonu, I–VII 18.00–24.00 val. pokalbiai internetu Daugiau informacijos – čia .
Vaikų linija	Anoniminė emocinė parama vaikams ir paaugliams	Telefonu, pokalbiais internetu, el. laiškais	Tel. 116 111 Darbo laikas: I–VII 11.00–23.00 val. I–VII 17.00–23.00 val. pokalbiai internetu Daugiau informacijos – čia .
Vilties linija	Anoniminė emocinė parama suaugusiesiems	Telefonu, pokalbiais internetu, el. laiškais	Tel. 116 123 Darbo laikas: I–VII visą parą telefonu I–V 17.00–20.00 val. pokalbiai internetu Daugiau informacijos – čia .
Pagalbos moterims linija	Anoniminė emocinė parama moterims	Telefonu, pokalbiais internetu, el. laiškais	Tel. +370 800 66 366 Darbo laikas: I–VII visą parą telefonu I–VII 17.00–22.00 val. pokalbiai internetu Daugiau informacijos – čia .
Linija „Doverija“	Anoniminė emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų kalba	Telefonu	Tel. 8 800 77 277 Darbo laikas: I–VII 16.00–19.00 val.
Tėvų linija	Pagalba tėvams, patiriantiems iššūkių	Telefonu	Tel. +370 800 90 012 Darbo laikas: I–V 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val. Daugiau informacijos – čia .
Sidabrinė linija	Emocinė parama vyresnio amžiaus žmonėms	Telefonu	Tel. +370 800 80 020 Darbo laikas: I–V 8.00–22.00 val. VI–VII 11.00–19.00 val. Daugiau informacijos – čia .
Ankstukų pagalbos linija	Psichologinė parama moterims ir šeimoms, susilaukusioms ankstukų	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 612 03 800, El. p. ankstukulinija@gmail.com Daugiau informacijos – čia .
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	Anoniminė emocinė parama vyrams	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 604 11 119, El. p. pagalba@nelikvienas.lt Darbo laikas: I–VII 18.00–22.00 val. I–V 18.00–21.00 val. Daugiau informacijos – čia .
Vyrų linija	Emocinė parama vyrams (lietuvių, rusų, anglų kalbomis)	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 670 00 027, El. p. info@vyrulinija.lt Darbo laikas: I–V 10.00–14.00 val. Daugiau informacijos – čia .
Vaiko teisių linija	Konsultacijos vaikams, tėvams vaiko teisių pažeidimo klausimais	Telefonu, pokalbiais internetu, el. laiškais	Tel. +370 800 10 800, El. p. konsultacijos@vaikoteises.lt Darbo laikas: I–IV 8.00–19.00 val. V ir prieššventinėmis dienomis 8.00–18.00 val. Daugiau informacijos – čia .

KITI PAGALBOS BŪDAI			
PAVADINIMAS	KAM SKIRTA	TURINYS	KONTAKTINĖ INFORMACIJA
Interneto svetainė „Pagalba sau“	Suaugusiesiems ir paaugliams	Informacija apie psichikos sveikatos sunkumus, jų atpažinimą, įveikimo būdus, prieinamą pagalbą visoje Lietuvoje	Daugiau informacijos – čia .
Interneto svetainė „Tu esi“	Visiems asmenims, patiriantiems savižudybės krizę, jų artimiesiems, pagalbą teikiantiems specialistams	Informacija apie įvairius pagalbos teikėjus, būdus, informacija, kaip kalbėti apie savižudybę, kaip atpažinti rizikos ženklus, patarimai, kaip tinkamai suteikti pagalbą, kaip elgtis konkrečioje situacijoje	Daugiau informacijos – čia .
Savižudybių prevencijos mokymai safeTALK	Vilniaus m. gyventojams nuo 16 m.	Kontaktiniu būdu vykstantys mokymai. Mokymų trukmė – 4 val. Mokymų metu suteikiama informacija, kaip atpažinti savižudybės riziką, pradėti pokalbį apie savižudybę, nukreipti tęstinės pagalbos	Tel. +370 652 07 020, El. p. info@vvsb.lt M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – čia . Kalendorius – čia .
Savižudybių intervencijos mokymai ASIST	Įvairių sričių pagalbos teikėjams (gydytojams, slaugytojams, socialiniams darbuotojams ir pan.) ir Vilniaus m. gyventojams nuo 16 m.	Kontaktiniu būdu vykstantys dviejų dienų mokymai. Trukmė – 16 val. Mokymų metu suteikiama informacija, kaip atpažinti žmones, kuriems kyla minčių apie savižudybę, atlikti rizikos įvertinimą, kartu su žmogumi sukurti saugumo planą ir pasiekti susitarimą, kad saugumą užtikrinantys veiksmai bus atlikti	
Nemokama interaktyvi programėlė „Ramu“	Žmonėms, patiriantiems panikos atakas	Pagalba sustabdant panikos ataką, informacija apie tai, kaip susiformuoja panikos ataka, nusiramino bei atsipalaidavimo įgūdžius	Programėlę galima atsisiųsti Google Play ir App Store Daugiau informacijos – čia .
Nemokama interaktyvi programėlė „Pauzė“	Suaugusiesiems ir paaugliams	Informacija apie moksliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo būdus, kita aktuali informacija savo psichikos ir fizinės sveikata besirūpinantiems žmonėms	Programėlę galima atsisiųsti Google Play ir App Store Daugiau informacijos – info@pauze.lt