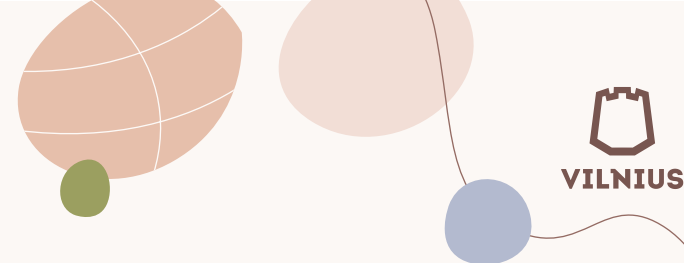


# NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS



## PSICHOLOGINĖ PAGALBA IR EMOCINĖ PARAMA

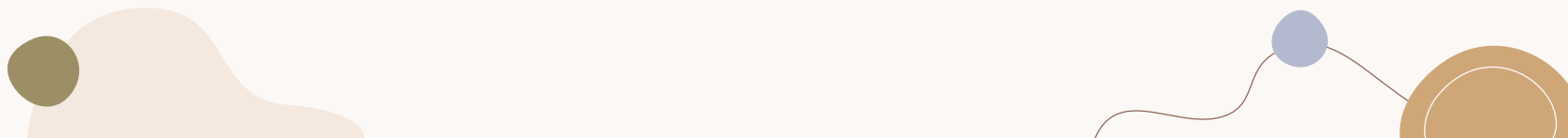
ĮSTAIGA	TEIKIAMA PAGALBA	TEIKIAMOS PAGALBOS FORMA	KAM SKIRTA	VEIKLOS TRUKMĖ	KONTAKTAI PASITEIRAUTI AR REGISTRUOTIS
<b>Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“</b>	Individualios psichologų konsultacijos	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams nuo 11 m.	Konsultacijos trukmė – 50 min. Per metus suteikiama iki 6 konsultacijų	Tel. +370 652 07 020, El. p. <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> . Kalendorius – <a href="#">čia</a> .
	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. <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> . Kalendorius – <a href="#">čia</a> .
	Savitarpio pagalbos grupės artimiesiems (onkologinėmis ligomis sergančių asmenų, mėginusių nusižudyti, patiriančiųjų valgyimo 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. <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> . Kalendorius – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikos Psichikos sveikatos centras</b>	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 (registratorius), +370 520 55 440 (psichikos sveikatos slaugytojas) El. p. <a href="mailto:administracija@nvp.lt">administracija@nvp.lt</a> V. Sirokomlės g. 8, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
Naujininkų klinika Tel.: +370 526 06 860 (registratorius) +370 523 30 232 (psichikos sveikatos slaugytojas) El. p. <a href="mailto:administracija@nvp.lt">administracija@nvp.lt</a> Dariaus ir Girėno g. 18, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .					
Tel. +370 525 25 788, El. p. <a href="mailto:seskinespsc@poliklinika.lt">seskinespsc@poliklinika.lt</a> Šeškinės g. 24, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .					
<b>VšĮ Šeškinės poliklinikos Psichikos sveikatos centras</b>					
<b>VšĮ Karoliniškių poliklinikos Psichikos sveikatos centras</b>					Tel. +370 524 58 417, El. p. <a href="mailto:psc@karpol.lt">psc@karpol.lt</a> Loretos Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .

NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS

<b>VšĮ Antakalnio poliklinikos Psichikos sveikatos centras</b>	Vaikų ir paauglių psichiatro, suaugusiųjų gydytojo psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo, psichikos sveikatos slaugytojo konsultacijos ir kita pagalba	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu (šeimoms 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. <a href="mailto:info@antakpol.lt">info@antakpol.lt</a> Antakalnio g. 59, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika</b>					Tel. +370 523 35 241, El. p. <a href="mailto:vytenis.info@pylimas.lt">vytenis.info@pylimas.lt</a> Vytenio g. 59, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Lazdynų sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centras</b>					Tel. +370 524 44 670, El. p. <a href="mailto:psc@karpol.lt">psc@karpol.lt</a> Architektų g. 17, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras Grigiškių skyrius</b>					Tel.: +370 523 00 321, +370 655 99 503 El. p. <a href="mailto:grigiskes@asklinika.lt">grigiskes@asklinika.lt</a> Žalgirio g. 90, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Vilniaus miesto klinikinės ligoninės Ambulatorinių sveikatos priežiūros paslaugų centro Psichikos sveikatos priežiūros centras</b>	Suaugusiųjų gydytojo psichiatro, medicinos psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos	Kontaktiniu būdu (šeimoms 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. <a href="mailto:info@vmkl.lt">info@vmkl.lt</a> Antakalnio g. 124, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Antakalnio poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas</b>	Pirminės anonimiškos specialistų konsultacijos psichikos sveikatos ir kitais sveikatos klausimais	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu (šeimoms 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. <a href="mailto:sveikata@antakpol.lt">sveikata@antakpol.lt</a> 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 – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Karoliniškių poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas</b>					Tel. +370 698 76 991, El. p. <a href="mailto:jaunimas@karpol.lt">jaunimas@karpol.lt</a> Loretos Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius, 106 kab. Darbo laikas: I–IV 08.00–16.30 val. V 8.00–14.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Šeškinės poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas</b>					Tel. +370 690 16 558, El. p. <a href="mailto:j.sveikata@poliklinika.lt">j.sveikata@poliklinika.lt</a> Šeškinės g. 24, Vilnius, 137 kab. Darbo laikas: I–IV 9.00–17.00 val. V 9.00–14.30 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Centro poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas</b>					Tel. +370 608 92 816, El. p. <a href="mailto:jaunimas@pylimas.lt">jaunimas@pylimas.lt</a> Pylimo g. 56, Vilnius, 416 kab. Darbo laikas: I, III 11.00–17.00 val. IV 12.00–18.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikos vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetas</b>					Tel. Nr.: +370 520 53115, +370 686 18448 El. p. <a href="mailto:bendraukim@nvp.lt">bendraukim@nvp.lt</a> V. Sirokoslės g. 8, Vilnius, 208 kab. Darbo laikas: I–IV 8.00–16.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Krizių įveikimo centras</b>	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. <a href="mailto:info@krizesiveikimas.lt">info@krizesiveikimas.lt</a> Antakalnio g. 97-47, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .

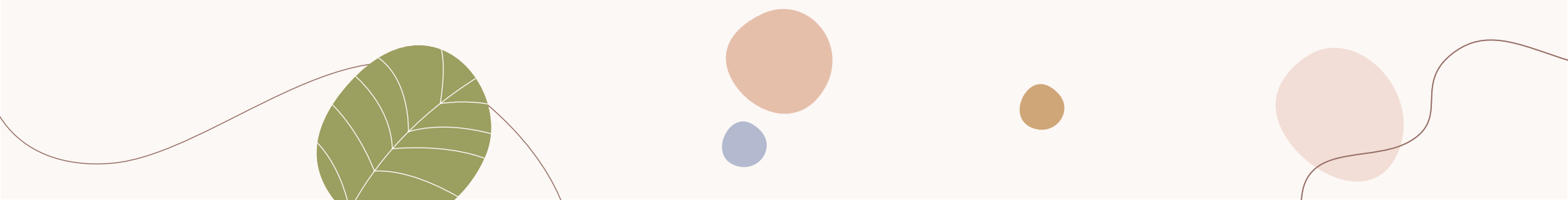
## NEMOKAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS VILNIAUS MIESTE PATIRIANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS

<b>BĮ Vilniaus miesto socialinių paslaugų centras</b>	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. <a href="mailto:geroves.konsultantai@vilnius.lt">geroves.konsultantai@vilnius.lt</a> Sausio 13-osios g. 10, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“</b>					Tel. +370 652 07 020, El. p. <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> M. K. Čiurlonio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ SOTAS</b> <b>VšĮ Paramos vaikams centras</b> <b>VšĮ Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras</b> <b>LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija</b> <b>Vilniaus arkivyskupijos Caritas</b>	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. <a href="mailto:bsn@spcentras.lt">bsn@spcentras.lt</a> Sausio 13-osios g. 10, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija	Psichologo, socialinio ar jaunimo darbuotojo vedamos grupinės konsultacijos	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu		Konsultacijos trukmė – iki 120 min. Konsultacijų skaičius neribojamas	
<b>VšĮ SOTAS</b> <b>VšĮ Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras</b> <b>LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija</b> <b>Vilniaus arkivyskupijos Caritas</b>	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	
<b>VšĮ SOTAS</b> <b>VšĮ Paramos vaikams centras</b> <b>LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija</b> <b>Vilniaus arkivyskupijos Caritas</b>	Šeimos mediacija	Nuotoliniu arba kontaktiniu būdu		Susitikimo trukmė – 60 min. dalyvaujant abiem suinteresuotoms pusėms. Per metus suteikiama 6–10 konsultacijų	
<b>LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugijos Šeimos krizių centras „Viena stotelė“</b>	Psichologo ir (ar) socialinio darbuotojo pagalba tėvams ir vaikams, kurie išgyvena skrybas ar kitas krizes	Kontaktiniu būdu		Vilniaus m. gyventojams	



SKUBI PSICHOLOGINĖ IR PSICHIATRINĖ PAGALBA

JSTAIGA	TEIKIAMA PAGALBA	TEIKIAMOS PAGALBOS FORMA	KAM SKIRTA	KONTAKTINĖ INFORMACIJA
<b>Bendrasis pagalbos centras</b>	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 <b>visą parą</b>
<b>VšĮ Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>VšĮ Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyba</b>	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 – <b>visą parą</b> Pylimo g. 3, 131 kab. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
	Medicinos psichologų konsultacijos	Telefonu, anonimiškai	Vilniaus m. gyventojams	Budinčių psichologų kontaktai pateikiami <a href="#">čia</a> . Darbo laikas: I–VII 20.00–7.00 val. (nakties metu)
<b>Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro priėmimo ir konsultacijų skyrius</b>	Skubi psichiatrinė pagalba	Kontaktiniu būdu	Vilniaus m. gyventojams	Tel. +370 526 17217 Darbo laikas: I–VII <b>visą parą</b> Vasaros g. 5, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Psichologinių krizių pagalbos centras</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
	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
<b>Jaunimo linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Vaikų linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Vilties linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Pagalbos moterims linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Linija „Doverija“</b>	Anoniminė emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų kalba	Telefonu	Tel. 8 800 77 277 Darbo laikas: I–VII 16.00–19.00 val.
<b>Tėvų linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Sidabrinė linija</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Ankstukų pagalbos linija</b>	Psichologinė parama moterims ir šeimoms, susilaukusioms ankstukų	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 612 03 800, El. p. <a href="mailto:ankstukulinija@gmail.com">ankstukulinija@gmail.com</a> Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“</b>	Anoniminė emocinė parama vyrams	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 604 11 119, El. p. <a href="mailto:pagalba@nelikvienas.lt">pagalba@nelikvienas.lt</a> Darbo laikas: I–VII 18.00–22.00 val. I–V 18.00–21.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Vyrų linija</b>	Emocinė parama vyrams (lietuvių, rusų, anglų kalbomis)	Telefonu, el. laiškais	Tel. +370 670 00 027, El. p. <a href="mailto:info@vyrulinija.lt">info@vyrulinija.lt</a> Darbo laikas: I–V 10.00–14.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Vaiko teisių linija</b>	Konsultacijos vaikams, tėvams vaiko teisių pažeidimo klausimais	Telefonu, pokalbiais internetu, el. laiškais	Tel. +370 800 10 800, El. p. <a href="mailto:konsultacijos@vaikoteises.lt">konsultacijos@vaikoteises.lt</a> Darbo laikas: I–IV 8.00–19.00 val. V ir prieššventinėmis dienomis 8.00–18.00 val. Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .

KITI PAGALBOS BŪDAI			
PAVADINIMAS	KAM SKIRTA	TURINYS	KONTAKTINĖ INFORMACIJA
<b>Interneto svetainė „Pagalba sau“</b>	Suaugusiesiems ir paaugliams	Informacija apie psichikos sveikatos sunkumus, jų atpažinimą, įveikimo būdus, prieinamą pagalbą visoje Lietuvoje	Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> .
<b>Interneto svetainė „Tu esi“</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Savižudybių prevencijos mokymai safeTALK</b>	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. <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius Daugiau informacijos – <a href="#">čia</a> . Kalendorius – <a href="#">čia</a> .
<b>Savižudybių intervencijos mokymai ASIST</b>	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	
<b>Nemokama interaktyvi programėlė „Ramu“</b>	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 – <a href="#">čia</a> .
<b>Nemokama interaktyvi programėlė „Pauzė“</b>	Suaugusiesiems ir paaugliams	Informacija apie moksliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo būdus, kita aktuali informacija savo psichikos ir fizine sveikata besirūpinantiems žmonėms	Programėlę galima atsisiųsti Google Play ir App Store Daugiau informacijos – <a href="mailto:info@pauze.lt">info@pauze.lt</a>