



NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU, INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas	Pagalbą teikia	Pagalba internetu
Jaunimo linija Emocinė parama teikiama jaunimui	8 800 28888	Visą parą kasdien	Savanoriai konsultantai	jaunimolinija.lt Pokalbiai internetu kasdien 18–24 val.
Vaikų linija Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams, suaugusiems	116 111	Kasdien 11-23 val.	Savanoriai konsultantai, profesionalai	vaikuliniija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val. Pokalbiai internetu kasdien 14-23 val.
Tėvų linija Konsultacijos tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams	8 800 90012	Darbo dienomis 9-13 val. 17-21 val.	Psichologai	VšĮ „Paramos vaikams centras“ pvc.lt
Vaiko teisių linija Galima skambinti pastebėjus galimą vaiko teisių pažeidimą - skriaudą	8 800 10800	Pirmadieniais-ketvirtadieniais 8-19 val. Penktadieniais 8-18 val.	Vaiko teisių gynėjai	Pastebėjus galimą vaiko teisių pažeidimą - skriaudą galima parašyti elektroninį laišką konsultacijos@vaikoteises.lt arba parašyti į pokalbių langelį vaikoteises.lrv.lt
Krizių įveikimo komanda Teikia pagalbą organizacijoms, bendruomenėms, asmenų grupėms, šeimoms po krizinių įvykių	1815	Pirmadieniais-penktadieniais 9-19 val. Šeštadieniais 19-15 val.	Psichologai, psichoterapeutai, kurie specializuojasi krizių, traumų ir suicidologijos srityse	Paslauga teikiama nemokamai visoje Lietuvoje, atvykstant į vietą ar nuotoliniu būdu mobilikomanda@krizesiveikimas.lt
Vilties linija Emocinė parama suaugusiems	116 123	Visą parą Kasdien	Profesionalūs konsultantai ir savanoriai	116123@viltieslinija.lt Į laiškus atsakoma per 3 d. d. Pokalbiai internetu darbo dienomis 17-20 val. viltieslinija.lt
Pagalbos moterims linija Psichologinė pagalba moterims ir merginoms	8 800 66366	Visą parą Kasdien	Įvairaus amžiaus savanorės	pagalbosmoterimslinija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val. Pokalbiai internetu kasdien 17-22 val.
Nelik vienas Pagalbos linija vyrams	8 604 11119	Kasdien 18–21 val.	Savanoriai – konsultantai	pagalba@nelikvienas.lt Į laiškus atsakoma 3 parų bėgyje nelikvienas.lt
Vyrų linija	8 670 00027	Pirmadieniais-penktadieniais 10-14 val.	Specialistai – savanoriai	info@vyrulinija.lt Į laiškus atsako per 72 val. vyrulinija.lt
Sidabrinė linija Nemokami draugystės pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba telefonu vyresnio amžiaus žmonėms	8 800 80020	Darbo dienomis 8-22 val. Savaitgaliais 11-19 val.	Savanoriai	pasikalbekime@sidabrinelinija.lt sidabrinelinija.lt
Naudingi internetiniai puslapiai	pagalbasau.lt – informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą tuesi.lt – Tu esi   			

JEI SITUACIJA KELIA PAVOJŲ GYVYBEI AR SVEIKATAI, skambinkite 112

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALITE KREIPTIS Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS PIRMINĖS ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS CENTRĄ – šeimos gydytojus, medicinos psichologus, gydytojus psichiatrus: Suaugusiųjų registratūra 8 459 51 212, 51 033, Vaikų registratūra 8 459 51 303, Psichiatrijos kabineto registratūra 8 459 51 902.

KLINIKA „MEDICINOS NAMAI“ – 8 619 85323, 8 614 36513.

KUPIŠKIO R. ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA – 8 459 35 144.

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO PSICHOLOGAI konsultuoja Kupiškio savivaldybės gyventojus psichologinės gerovės stiprinimo klausimais; teikia pagalbą turintiems problemų su alkoholiu ir (ar) kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, padeda priklausomų asmenų šeimos nariams, artimiesiems. Paslaugos teikiamos ir vaikams, ir suaugusiems. Būtina registracija, – 8 628 99393.

GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ Kristina Vainienė – 8 615 97551, konsultuoja gimnazijos mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), mokytojus, kitus asmenis susijusius su mokinių ugdymu. **Informacija atnaujinta 2023-09-06**