

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU, INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas	Pagalbą teikia	Pagalba internetu
EMOCINĖS PARAMOS LINIJA – vienas numeris skirtingoms emocinės pagalbos linijoms*:	1809	Visą parą Kasdien	Savaniai konsultantai, profesionalai	pagalbasau.lt Informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą
	1809 arba +370 664 65792	Rusų kalba Darbo dienomis 18.00–21.00 Savaitgaliais 12.00–15.00 Ne darbo valandomis skambučiai registruojami ir darbo laiku konsultantas susisieks su skambinančiuoju		Daugiau informacijos: sam.lrv.lt/lt/naujienos/nukentejusi-esiems-nuo-karo-ukrainoje-bus-teikiama-emocine-parama-ir-psichologine-pagalba
*„Jaunimo linija“ Emocinė parama teikiama jaunimui	8 800 28888	Visą parą kasdien	Savaniai konsultantai	jaunimolinija.lt Pokalbiai internetu kasdien 18–24val.
*„Vaikų linija“ Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams, suaugusiems	116 111	Kasdien 11-23 val.	Savaniai konsultantai, profesionalai	vaikuliniija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val. Pokalbiai internetu darbo dienomis 18-23 val.
*„Tėvų linija“ Pagalba teikiama tėvams	8 800 90012	Darbo dienomis 9-13 val. 17-21 val. Antradieniais 17-21 val. – ir rusų kalba	Paramos vaikams centro psichologai	pvc.lt
*„Vilties linija“ Pagalba teikiama suaugusiems	116 123	Visą parą Kasdien	Profesionalūs konsultantai ir savaniai	viltieslinija.lt Į laiškus atsakoma per 3 d. d. Pokalbiai internetu darbo dienomis 17-20 val.
*„Pagalbos moterims linija“ Pagalba teikiama moterims ir merginoms	8 800 66366	Visą parą Kasdien	Profesionalūs konsultantai ir savaniai	pagalbosmoterimslinija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val. Pokalbiai internetu kasdien 17-22 val.
*„Sidabrinė linija“ Nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslauga garbaus amžiaus žmonėms.	8 800 80020	Darbo dienomis 8-22 val. Savaitgaliais 11-19 val.	Savaniai	sidabrinelinija.lt
„Nelik vienas“ Pagalbos linija vyrams	86 04 11119	Kasdien 18–21 val.	Savaniai – konsultantai	nelikvienas.lt Į laiškus atsakoma 3 parų bėgyje
„Linija doverija“ Paaugliams ir jaunimui	8 800 77277	Kasdien 16–19 val. Rusų kalba	Savaniai – moksleiviai	Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

JEI SITUACIJA KELIA PAVOJŲ SVEIKATAI AR GYVYBEI, skambinkite 112

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALITE KREIPTIS Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS PASP 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.