

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU, INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas	Pagalbą teikia	Pagalba internetu
JAUNIMO LINIJA Emocinė parama teikiama jaunimui.	0 800 28888	Visą parą kasdien	Savanoriai konsultantai	jaunimolinija.lt Pokalbiai internetu kasdien 15–24 val.
VAIKŲ LINIJA Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams, suaugusiems.	116 111	Kasdien 11-23 val.	Savanoriai konsultantai, profesionalai	vaikulinija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val. Pokalbiai internetu kasdien 14-23 val.
TĖVŲ LINIJA Konsultacijos tėvams, tėtėviams, globėjams, seneliams.	0 800 90012	Darbo dienomis 9-13 val. 17-21 val.	Psichologai	pvc.lt VšĮ „Paramos vaikams centras“ tevilinija@pvc.lt Į laiškus atsakoma per 7 dienas.
VAIKO TEISIŲ LINIJA Galima skambinti pastebėjus galimą vaiko teisių pažeidimą – skriaudą.	0 800 10800	Pirmadieniais-ketvirtadieniais 8-19 val. Penktadieniais 8-18 val.	Vaiko teisių gynėjai	vaikoteises.lrv.lt Pastebėjus galimą vaiko teisių pažeidimą - skriaudą galima parašyti elektroninį laišką konsultacijos@vaikoteises.lt arba parašyti į pokalbių langelį
SPECIALIZUOTOS KOMPLEKSINĖS PAGALBOS CENTRAS Pagalba smurto artimoje aplinkoje atvejais.	0 700 55516	Darbo dienomis 8-18 val.	Savanoriai konsultantai, profesionalai	specializuotospagalboscentras.lt Pokalbiai internetu antradieniais-penktadieniais 9-17 val.
PSICHOLOGINIŲ KRIZIŲ PAGALBOS CENTRAS Psichologinių krizių valdymo paslaugos teikiamos asmenų grupėms įvykus kriziniam įvykiui, kai ūmiai pasireiškia psichologinė krizė.	1815	Pirmadieniais-penktadieniais 9-19 val. Šeštadieniais 9-15 val.	Psichologai, psichoterapeutai, kurie specializuojasi krizių, traumų ir suicidologijos srityse	hi.lt/psichologiniu-kriziu-pagalbos-centras-tel-1815/#--kaip-teikiama-pagalba Paslauga teikiama nemokamai visoje Lietuvoje, atvykstant į vietą ar nuotoliniu būdu
VILTIES LINIJA Emocinė parama suaugusiems.	116 123	Visą parą Kasdien	Profesionalūs konsultantai ir savanoriai	viltieslinija.lt 116123@viltieslinija.lt Į laiškus atsakoma per 3 d. d. Pokalbiai internetu darbo dienomis 17-20 val.
PAGALBOS MOTERIMS LINIJA Psichologinė pagalba moterims ir merginoms.	0 800 66366	Visą parą Kasdien	Įvairaus amžiaus savanorės	pagalbosmoterimslinija.lt Į laiškus atsakoma per 24 val.
NELIK VIENAS Pagalbos linija vyrams.	0 604 11119	Kasdien 18–22 val.	Savanoriai – konsultantai	nelikvienas.lt pagalba@nelikvienas.lt Į laiškus atsakoma 3 parų bėgyje Pokalbiai internetu darbo dienomis 18-21 val.
VYRŲ LINIJA	0 670 00027	Pirmadieniais-penktadieniais 10-14 val.	Specialistai – savanoriai	vyrulinija.lt info@vyrulinija.lt Į laiškus atsako per 72 val.
SIDABRINĖ LINIJA Emocinė ir informacinė pagalba vyresnio amžiaus žmonėms.	0 800 80020	Darbo dienomis 8-22 val. Savaitgaliais 11-19 val.	Savanoriai	sidabrinelinija.lt pasikalbekime@sidabrinelinija.lt
Naudingi internetiniai puslapiai	pagalbasau.lt – informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą tuesi.lt – Tu esi   			

❁ JEI SITUACIJA KELIA PAVOJŲ SVEIKATAI AR GYVYBEI, 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 **0 459 51 212, 51 033**, Vaikų registratūra **0 459 51 303**, Psichiatrijos kabineto registratūra **0 459 51 902**.

❁ **KLINIKA „MEDICINOS NAMAI“** – **0 619 85323, 0 614 36513**.

❁ **KUPIŠKIO R. ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA** – **0 459 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, – **0 616 82982**.

❁ **GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ Kristina Vainienė** – **0 615 97551**, konsultuoja gimnazijos mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), mokytojus, kitus asmenis susijusius su mokinių ugdymu, vaiko mokymo(si) ir ugdymo(si) klausimais.

Informacija atnaujinta 2024-09-09