



MAMA, JEI TAU DABAR SUNKU, IEŠKOK PARAMOS IR PAGALBOS, NELIK VIENA



PSICHOLOGŲ, PASIRENGUSIŲ PADĖTI DABAR, KONTAKTAI

Psichologė-psichoterapeutė Jolanta Bogužienė

el. paštas viltiesoaze@gmail.com, www.psichologopagalba.co.uk

Psichologė-psichoterapeutė Jolita Stipinienė

8 617 00207, el. paštas stipinienejol@gmail.com

Psichologė Milda Kukulskienė

FB ir IG @svelnitevyste

Tėvystės koučerė, edukologė Renata Cikanaitė @TėvaiRyšyje

8 648 72546, el. paštas renata@tevaistrysje.lt

Psichologė Vilma Petrikiene, @Esu šalia

8 680 22541, el. paštas vilma@esusalia.lt, www.esusalia.lt

Psichologė Ingrida Baranauskienė

el. paštas ingrida.baranauskienne@yahoo.com

Psichologė Gintarė Jonutienė

tel. 8 615 21100

Dailės terapeutė Monika Tekutienė, @Sauja pastelijų

el. paštas monikatekutiene@gmail.com

Sąrašas nuolat pildomas www.mamamumsrupi.lt/pagalba

EMOCINĖS IR PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMYBĖS

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI – Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruota(s), Psichikos sveikatos centrą. Registruokitės pas psichologą, jei norite pradėti gydymą nuo pokalbio, arba pas psichiatrą, jei norite medikamentinės pagalbos.

PAGALBA SAU – Sveikatos apsaugos ministerijos svetainė apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą / www.pagalbasau.lt

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI – Pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais stiprinančiais užsiėmimais ir savitarpio paramos grupėmis.

PAGALBOS LINIJOS

1809 – vienas numeris skirtingoms emocinės pagalbos linijoms.

TĖVŲ LINIJA – Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams / tel. 8 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val. / www.tevulinija.lt

DULŲ ASOCIACIJA – Individuali emocinė pagalba / FB duloslietuvoje

KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS – Pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo / tel. 8 603 57912 / www.neplanuotasnestumas.lt

NEIŠNEŠIOTUKŲ PAGALBOS LINIJA – Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems / www.padeduaukti.lt

ANKSTUKŲ PAGALBOS LINIJA – Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio, veikia visą parą / tel. 8 612 03800

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA – Teikia emocinę pagalbą moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus / tel. 8 800 66366 visą parą / www.pagalbosmoterimslinija.lt

VILTIES LINIJA – Emocinė parama telefonu bei laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo / tel. 116 123 visą parą / www.viltieslinija.lt

SPECIALIZUOTOS KOMPLEKSINĖS PAGALBOS CENTRAI (SKPC) – Pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Ji yra nemokama ir konfidenciali, veikia visoje Lietuvoje, kiekvienoje savivaldybėje / www.specializuotospagalboscentras.lt

MOBILIOJI PSICHOLOGINIŲ KRIZIŲ KOMANDA 1815

Bendruomenėms, organizacijoms ir šeimoms, susiduriančioms su krizėmis dėl šiuo metu pasaulyje vykstančių neramumų, pagalbą suteikti gali Mobilioji psichologinių krizių įveikimo komanda.

Su krizių komanda galite susisiekti telefonu 1815.

Komanda dirba kiekvieną dieną (I–VII), nuo 8 iki 20 val.

Konsultacijos – nemokamos. Jas finansuoja Sveikatos apsaugos ministerija.