

Pagalbos kontaktų lentelė

Skubi pagalba	112
Pagalba galvojantiems apie savižudybę arba ieškantiems pagalbos artimajam Svetainėje pateikiama informacija yra trumpa, atsižvelgiant į konkrečius kiekvienos tikslinės grupės poreikius	www.tuesi.lt
Pagalba ir aktuali informacija nusižudžiusiųjų artimiesiems Nemokamos savitarpio pagalbos grupės įvairiuose miestuose	www.artimiems.lt
Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą	www.pagalbasau.lt
Psichologinių krizių pagalbos centras Psichologinių krizių valdymo paslaugos teikiamos asmenų grupėms įvykus kriziniam įvykiui, kai ūmiai pasireiškia psichologinė krizė	1815 (I–V 9.00–19.00 val., VI 9.00–15.00 val.) https://www.hi.lt/psichologiniu-kriziu-pagalbos-centras-tel-1815/
Krizių įveikimo centras (individualios psichologo konsultacijos gyvai, per Skype ar Messenger) Mūsų savanoriai psichologai, psichoterapeutai šešias dienas per savaitę budėjimų metu teikia skubią psichologinę pagalbą sudėtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems žmonėms	www.krizesiveikimas.lt +370 640 51555 Antakalnio g. 97–47, Vilnius (I–V 16.00–20.00 val., VI 12.00–16.00 val., švenčių dienomis ir sekmadieniais nedirba)
Asmens sveikatos priežiūros specialistams ir sveikatos mokslų studentams prieinamos nemokamos, konfidencialios ir operatyvios emocinės ir psichologinės pagalbos tinklas	Medo.lt +370 606 07205 Susidūrus su registracijos anketos gedimais Rašyti el. Laišką
Jaunimo linija Emocinė parama jaunimui, budi savanoriai konsultantai	+370 800 28888 (visą parą kasdien) Pokalbiai internetu I–VI 18.00–00.00 val.
Vaikų linija Emocinė parama vaikams, budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111 (I–VII 11.00–23.00 val.) Pokalbiai internetu I–V 17.00–23.00

	Registruotis ir rašyti Atsako per 24 val.
Linija „Doverija“ Emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų k., budį savanoriai konsultantai	+370 800 77277 I–VII (kasdien) 16.00–19.00 val.
Vilties linija Emocinė parama suaugusiesiems, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	116 123 (visą parą kasdien) Pokalbiai internetu I–V 17.00–20.00 val. Rašyti el. laišką Atsako per 3 darbo dienas
Pagalbos moterims linija Emocinė parama moterims, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	+370 800 66366 (visą parą kasdien) Rašyti svetainėje (kiekvieną dieną 17.00–22.00 val.) Rašyti el. laišką Atsako per 24 val.
Mamos linija Mamoms, kurios ieško emocinės pagalbos anonimiškai	Telefonas laikinai nepasiekiamas į laiškus atsakoma (I–IV 10.00–20.00 V iki 18.00) Rašyti el. laišką
Ankstukų pagalbos linija Nemokama psichologinė pagalba	+370 612 03 800 (I–VII 00:00–24:00) Rašyti laišką
Vyrų linija Emocinė parama vyrams, telefonu konsultuoja specialistai	+370 670 00027 (I–V 10.00–14.00 val.) Rašyti laišką Atsako per 72 val.
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	+370 604 11119 (I–VII, 18.00–22.00 val.) Rašyti laišką Atsako per 72 val.
Tėvų linija Emocinė parama tėvams, pagalbą teikia psichologai	+370 800 90012 (I–V 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val.) Rašyti laišką Konsultacija suteikiama per 7 darbo dienas
Sidabrinė linija Emocinė parama senjorams, pagalbą teikia profesionalūs konsultantai, reguliariai bendrauja savanoriai ir kiti senjorai Prireikus pagalbos, jaučiant poreikį būti išklaustyti, ar tiesiog norint susirasti bendramintį nuolatiniam bendravimui telefonu, nedvejodami skambinkite nemokamu telefonu	+370 800 80020 (I–V 8–22 val., VI–VII 11–19 val.)

Skambučiai šiais numeriais yra nemokami. Skubi psichologinė ar psichinė pagalba psichikos sveikatos centre visada suteikiama be eilės.