

## Pagalbos galimybės **GYVAI**

**Skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba poliklinikoje suteikiama be eilės.**

### **Skubi anoniminė psichologinė pagalba\***

Krizių įveikimo centras  
Pagalbą gyvai teikia psichikos sveikatos specialistai.

☎ 8 640 51555  
🕒 16.00–20.00 (I–V)  
12.00–16.00 (VI)  
🌐 [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)  
📧 [krizesiveikimas](mailto:krizesiveikimas)

### **Psichologinė pagalba vaikams\*\***

Vilniaus miesto pedagoginė-psichologinė tarnyba  
Konsultuojami vaikai, jų tėvai (globėjai), mokytojai.

📍 A. Vivulskio g. 2A, Vilnius  
☎ 8 5 265 0908  
🌐 [www.vilniausppt.lt](http://www.vilniausppt.lt)

### **Jeigu nusizūdė Jūsų artimasis**

Asociacija „Artimiems”  
Organizuoja savitarpio pagalbos grupes. Interneto svetainėje pateikia naudingą informaciją nusižudžiusiųjų artimiems.

🌐 [www.artimiems.lt](http://www.artimiems.lt)  
✉ [laukiam@artimiems.lt](mailto:laukiam@artimiems.lt)

### **Dvasinė pagalba**

Vilniaus arkivyskupijos Caritas  
Padeda surasti kunigą arba dvasininką pokalbiui.

📍 Odminių g. 12, Vilnius  
☎ 8 655 02242  
🌐 [www.vilnius.caritas.lt](http://www.vilnius.caritas.lt)  
✉ [info@vilnius.caritas.lt](mailto:info@vilnius.caritas.lt)

## Pagalbos galimybės **TELEFONU IR INTERNETU**

### **Vaikams** Vaikų linija

☎ 116 111    🕒 11.00–23.00 (I–VII)    🌐 [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)

### **Jaunimui** Jaunimo linija

☎ 8 800 28888    🕒 00.00–24.00 (I–VII)    🌐 [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

### **Suaugusiems** Vilties linija

☎ 116 123    🕒 00.00–24.00 (I–VII)    ✉ [vilties.linija@gmail.com](mailto:vilties.linija@gmail.com)

### **Moterims** Pagalbos moterims linija

☎ 8 800 66366    🕒 10.00–21.00 (I–VII)    ✉ [pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt)

\* Pirma konsultacija – nemokama  
\*\* Būtina išankstinė registracija