|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psichikos sveikatos klinika** | Centro poliklinikoje teikiama skubi pirminė ambulatorinė psichologinė pagalba. | * https://bit.ly/2EN1aMX * Vytenio g. 59, 3 aukštas, Vilnius * Tel. 8 5  244 2244 * Darbo laikas: * 7:00–20:00 val. darbo dienomis |
| **Budinčio gydytojo tarnyba** | Kvalifikuoti medicinos psichologai teikia skubią psichologinę pagalbą (konsultacijas) asmenims, kurie išgyvena krizines situacijas. Siekiame žmonėms suteikti realią psichologinę pagalbą, galimybę spręsti aktualias problemas čia ir dabar, neatidėliojant. | * https://bit.ly/2EN1aMX * Pylimo g. 3, 131 kab., Vilnius * Tel. 8 5  252 7218 * Darbo laikas: * 20:00–7:00 val. vakarais, naktimis * 00:00–24:00 val. savaitgaliais, šventinėmis dienomis. |
| **Krizių įveikimo centras** | Specialistų teikiama skubi anoniminė psichologinė pagalba  (pirmoji konsultacija nemokama) | * www.krizesiveikimas.lt * Skype krizesiveikimas * Antakalnio g. 97., Vilnius * Tel. 8 640 51 555 * Darbo laikas: * 16:00–20:00 val. darbo dienomis * 12:00–16:00 val. šeštadieniais |
| **Valstybinis psichikos sveikatos centras** | **Savižudybių prevencijos biuras patars, ką daryti**, jei Jums artimas žmogus ketina nusižudyti | * [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt) * Parko g. 21, Vilnius |
| **Asociacijos „Artimiems“**  **Savitarpio pagalbos grupė** | Pagalba Jums, jeigu nusižudė artimas žmogus | * http://artimiems.lt * laukiam@artimiems.lt |
| **Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba** | Psichologinė pagalba vaikams, tėvams (globėjams), mokytojams  ***(būtina išankstinė registracija)*** | * http://vilniausppt.lt * A. Vivulskio g. 2A, Vilnius * Tel. (8 5) 265 0908 |
| **Vilniaus arkivyskupijos „Caritas“** | Dvasinė pagalba: padeda kreiptis į dvasininką dėl pokalbio | * www.vilnius.caritas.lt * info@vilnius.caritas.lt * Odminių g. 12, Vilnius * Tel. 8 655 02242 |
| **Savižudybių prevencija „Tu Esi“** | Teikiama pagalba savižudybės krizę išgyvenantiems asmenims ir jų artimiesiems. | * ​Pagalba teikiama telefonu, susitikus ir internetu. Kontaktus rasite čia: https://tuesi.lt/noriu-bendrauti/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU  ​** | | |
| **„Vaikų linija“** | * Tel. 116 111 * Darbo laikas: kasdien nuo 11:00 iki 21:00 | * www.vaikulinija.lt |
| **„Jaunimo linija“** | * Tel. 8 800 28888 (visą parą) | * www.jaunimolinija.lt |
| **„Linija Doverija“** paaugliams ir jaunimui (parama teikiama rusų kalba) | * Tel. 8 800 77277 * ​Darbo laikas: antradieniais – šeštadieniais * 16:00–20:00 val. (išskyrus valstybės švenčių dienas) |  |
| **„Vilties linija“**  suaugusiems | * Tel. 116 123 (visą parą) | * http://viltieslinija.lt/ * viltes.linija@gmail.com |
| **„Pagalbos linija moterims“** | * Tel. 8 800 66366 (visą parą) | * pagalba@moteriai.lt |
| **„Tu ne vienas“ pagalbos linija** |  | * http://tunevienas.lt/ |
| **„Sidabrinė linija“** – draugystė, bendravimas ir pagalba telefonu garbaus amžiaus žmonėms | * ​Tel. 8 800 80020 * Darbo laikas: darbo dienomis nuo 8:00 iki 20:00 | * www.sidabrinelinija.lt * pasikalbekime@sidabrinelinija.lt |
| Programėlė **„Pagalba Sau“** ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos. | * Veikia visą parą | * ​https://goo.gl/LqNKhV |

**Skubi pagalba ligoninėje**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vilniaus miesto psichikos sveikatos centras | Visą parą teikiama tik skubi pagalba atvykus | Vasaros g. 5, Vilnius  [+370 52625979](tel:+370%2052625979)  [vasaros.lt](http://www.vasaros.lt/) |
| Vaikų ligoninė, Viešosios Įstaigos Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialas | Pagalba vaikams  Visą parą teikiama tik skubi pagalba atvykus | Santariškių g. 7, Vilnius  [+370 65973007, +370 52757564](tel:+370%2065973007,%20+370%2052757564)  [vaikuligonine.lt](http://www.vaikuligonine.lt/) |
| Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė | Visą parą teikiama tik skubi pagalba atvykus | Parko g. 21, Vilnius  [+370 52671840](tel:+370%2052671840)  [rvpl.lt](https://rvpl.lt/) |
| Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė | Visą parą | Šiltnamių g. 29, Vilnius  [+370 52169069](tel:+370%2052169069)  [rvul.lt](http://www.rvul.lt/) |

**Skubi psichologinė pagalba vaizdo skambučiu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Krizių įveikimo centras |  | 16.00-20.00 (I-V) 12.00-16.00 (VI)  [krizesiveikimas.lt](https://krizesiveikimas.lt/) |
| Lietuvos kurčiųjų draugija | Psichologinės konsultacijos gestų kalba | 16.00-18.00 (II) 10.00-12.00 (III) 15.30-17.30 (IV)  [www.lkd.lt](https://tuesi.lt/pagalbos-teikejai/)  LKD.psichologas |

**Skubi anoniminė psichologinė pagalba**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Antakalnio poliklinika | Anoniminė psichologo pagalba Vilniaus miesto gyventojams (14-29 m.)  Būtina išankstinė registracija | Antakalnio g. 59, Vilnius  [+370 52342515](tel:+370%2052342515)  14.00-18.00 (I, III, IV) 8.00-12.00 (II, V)  [antakpol.lt](http://www.antakpol.lt/)  [jaunimui@antakpol.lt](mailto:) |
| Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyba | Budinčių psichologų kontaktai yra skelbiami [www.pylimas.lt](http://www.pylimas.lt/) | Pylimo g. 3, Vilnius  [+370 52527218](tel:+370%2052527218)  Visą parą  [pylimas.lt](http://www.pylimas.lt/) |

**Pagalba psichikos sveikatos centre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Antakalnio poliklinika |  | Antakalnio g. 59, Vilnius  [+370 52342515](tel:+370%2052342515)  7.00-20.00 (I-V)  [antakpol.lt](http://www.antakpol.lt/) |
| Antakalnio psichiatrijos konsultacijų centras | Dėl darbo laiko teirautis nurodytu telefono numeriu | Antakalnio g. 84, Vilnius  [+370 52709848](tel:+370%2052709848)  [psichologai-psichiatrai.lt](http://www.psichologai-psichiatrai.lt/) |
| Karoliniškių poliklinika | Skubi būtinoji psichologinė pagalba teikiama visiems | L. Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius  [+370 52458417](tel:+370%2052458417)  7.00-20.00 (I-IV) 7.00-18.00 (V)  [karpol.lt](http://www.karpol.lt/) |
| Asmens sveikatos klinika Vilnius |  | Žalgirio g. 90, Vilnius  [+370 52607636](tel:+370%2052607636)  8.00-20.00 (I-V)  [asklinika.lt](https://asklinika.lt/) |
| Poliklikos psichikos sveikatos centras, prie kurio yra prisirašęs klientas |  |  |