

Psichologinė ir emocinė pagalba

asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams

pagalba
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

www.PagalbaSau.lt rasi ekspertų parengtą informaciją apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis.

COVID-19 skyrelyje rasi patarimus medicinos darbuotojams ir kitiems specialistams kaip **atlaikyti** emocinį krūvį šiuo sunkiu metu.

Psichologas visuomenės sveikatos biuras

- Teikiamos **anoniminės** individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl **sudėtingų** gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Vyksta grupiniai **streso**, emocijų valdymo užsiėmimai
- Registruokis veikloms **savo savivaldybės** visuomenės sveikatos biure

Psichikos sveikatos centras

- Galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio esate **prisirašę**, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, **neriekia** gydytojo siuntimo

*Jei nenori kreiptis pagalbos dėl diagnozės įrašo medicinos dokumentuose – verta žinoti, kad nuo 2020 m. liepos mėn. iš ligų, trukdančių verstis medicinos, slaugos, farmacijos ir kt. praktika, sąrašų buvo išbraukti psichikos ir elgesio sutrikimai. Taigi grėsmės prarasti licenciją susirgus šiomis ligomis **nebėra**.*



Programėlė "Ramu"

Su šia programėle galėsi lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



mindletic

Programėlė "Mindletic"

Ši programėlė yra saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu, kad ir kur bebūtum

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali **atvykti** į įvykio vietą ar teikti **nuotolinę** pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms **krizėms** (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietai

☎ 8 616 22252

☎ 1809

Vieninga emocinės paramos linija, čia teikiama nemokama ir **anoniminė** emocinė parama



jaunimo linija

Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt