



Emocinė parama ir pagalba mamoms

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

Tėvų linija	8 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val. www.tevulinija.lt	Psichologų konsultacijos telefonu tėvams, tėviams, globėjams
Pagalbos moterims linija	8 800 66366 (visą parą) www.pagalbosmoterimslinija.lt	Emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus
Krizinio nėštumo centras	8 603 57912 www.krizinionestumocentras.lt	Nemokama kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes, patyrus persileidimą, netekus naujagimio, išgyvenant depresiją po gimdymo. Individualios psichologo konsultacijos, savitarpio paramos grupės, specialistų konsultacijos.
Mamos linija	laiskaimamai@mamoslinija.lt www.mamoslinija.lt	Anoniminė emocinė parama el. laiškais mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją
Dulų asociacija	 duloslietuvoje	Individuali emocinė pagalba
Ankstukų pagalbos linija	www.ankstukai.lt	Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms ankstuko
Neišnešiotukų pagalbos linija	8 612 03800 (visą parą) www.padeduaugti.lt www.neišnešiotukas.lt	Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems

Pagalba telefonu ir internetu

Būsimų ir esamų mamų ir tėčių asociacija Gandras	www.kudikionetektis.lt	Kompleksinė psichologinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms vaiko nėštumo, gimdymo metu ar pagimdžius
„Galių dėžutė“	www.galiudezute.lt	Visa reikalinga informacija ir konsultacijos tėvams, kurių šeimoje auga ypatingas vaikas
„Drauge“	8 602 89773 https://programadrauge.lt	Savanorių ilgalaikė emocinė parama tėvams, turintiems nepilnamečių vaikų ar jų besilaukiantiems ir išgyvenantiems sunkų etapą, besijaučiantiems vienišais
„Mama mums rūpi“	www.mamamumsrupi.lt  MamaMumsRupi	Pogimdyminės depresijos prevencija. Nemokamos paskaitos tėvams, terapinės grupės, mamų bendruomenių kontaktai visoje Lietuvoje
Vilniaus arkivyskupijos Caritas Motinos ir vaiko globos namai	8 5 2121653 (9–20val.), 8 5 2611014 (9–17val.) info@vilnius.caritas.lt vida.neverovic@vilnius.caritas.lt	Paslaugos besilaukiančioms ir moterims su vaikais iki 7 m.: konsultavimas, savitarpio pagalbos grupės, ilgalaikis prieglobstis
Vaiko teisių linija	8 800 10 800 vaikoteises.lrv.lt , konsultacijos@vaikoteises.lt I-IV 8:00 - 19:00 V 8:00 - 18:00	Vaiko teisių gynėjai yra pasirengę atsakyti į vaikų ir suaugusiųjų klausimus apie vaiko teisių įgyvendinimą šalyje, pakonsultuoti ir nukreipti pagalbos. Ji skirta visiems – vaikams, tėvams, pedagogams, kiekvienam atsaikingam Lietuvos piliečiui.
„Vilties linija“	116 123 (visą parą) www.viltieslinija.lt	Teikiama emocinė parama telefonu, susirašinėjant internetu bei laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo
„MaMaDu“	www.mamadu.lt	Specialistų įžvalgos, patarimai vaikų iki 3 metų bei suaugusiųjų emocinės / psichologinės sveikatos klausimais, videoįrašai, užsiregistravus – pagal vaiko raidą siunčiamos SMS žinutės su aktualia informacija.

„Tu esi“	www.tuesi.lt	Nacionalinė interneto svetainė, pateikianti informaciją esant savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam
Mobiliosios krizių įveikimo komandos	1815 (I–V 8–20 val.) www.kriziukomanda.lt	Esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje teikiama pirminė konsultacija telefonu, prireikus atvyksta psichologų komanda ir teikia pagalbą vietoje
Krizių įveikimo centras	8 640 51555 www.krizesiveikimas.lt	Psichologo paslaugos gyvai ir per skype / messenger, pirma konsultacija nemokama
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	8 604 11119 (kasdien 18–22 val.) pagalba@nelikvienas.lt https://nelikvienas.lt	Specializuota emocinė, teisinė, psichologinė pagalba vyrams
Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC)	www.specializuotospagalboscentras.lt	Nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje, teikiama visoje Lietuvoje
Visuomenės sveikatos biurai	https://byt.lt/lpJJS	Pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais psichikos sveikatą stiprinančiais grupiniais užsiėmimais, savitarpio paramos grupėmis, nemokamomis psichologo konsultacijomis
Psichikos sveikatos centrai	https://pagalba-sau.lt/pagalbos-zemel-apis/	Kreipkitės į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisiregistravusi, gaukite medicinos psichologo ar psichiatro nemokamą konsultaciją be siuntimo
„Pagalba sau“	www.pagalbasau.lt	Sveikatos apsaugos ministerijos nacionalinė platforma apie psichikos sveikatos sunkumus, jų požymius, pagalbos sau galimybes, prieinamą nemokamą specialistų pagalbą