






! Esant ūmiai savižudybės krizei, kai yra grėsmė sveikatai ar gyvybei, būtina iš karto skambinti bendruoju pagalbos  **112**

- ✓ Interneto svetainė skirta **savižudybės krizę** išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams.
<https://tuesi.lt/>
- ✓ **Psichologinių krizinių įvykių skambučių centras** teikia psichologinę pagalbą *asmenims, kurie patiria savižudybės grėsmę arba savižudybės grėsmę kyla jų aplinkoje*. Teikia pagalbą įstaigoms, bendruomenėms, šeimoms / asmenų grupėms įvykus savižudybei, smurtinei mirčiai, žmogaus dingimui, nelaimingam atsitikimui, kai buvo sužeistas ar žuvo žmogus, taip pat išprievartavimo, užpuolimo, ar kitokio sukrečiančio įvykio atveju. Jei reikia, atvyksta mobili psichologų komanda, kuri suteikia pagalbą vietoje. Prireikus, teikiamos 5 papildomos krizinės konsultacijos.
Nemokamas  **1815** (I-V 9–19 val. ir VI 9–15 val., įskaitant šventines dienas).
- ✓ **Vaikų linija. Emocinės paramos tarnyba vaikams ir paaugliams**, teikia nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu.
<https://www.vaikulinija.lt/> **Nemokamas**  **116 111** Kasdien 11-23 val.
- ✓ **Jaunimo linija**. Nemokama emocinė parama telefonu ir internetu.
<https://jaunimolinija.lt/> **Nemokamas**  **8 800 28 888** Visą parą.
- ✓ **Pagalba sau** – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą. <https://pagalbasau.lt/>
- ✓ **Visos pagalbos linijos:** <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>
- ✓ **Vilties Linija. Emocinės paramos tarnyba suaugusiems**, teikianti nemokamą, anonimišką emocinę paramą telefonu bei laiškais visos Lietuvos gyventojams. **Nemokamas**  **116 123**
- ✓ **Pagalbos moterims linija**. Anoniminė nemokama pagalba telefonu, el.laiškais, pokalbiais internetu.
<https://pagalbosmoterimslinija.lt/> **Nemokamas**  **8 800 66 366** Visą parą