**NEMOKAMA PAGALBA KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS ASMENIMS**

Krizę išgyvenantys asmenys ir jų artimieji gali kreiptis ne tik į specializuotuose krizių centruose, bet ir kitas tarnybas :

* Artimiausią **psichikos sveikatos centrą**. Jame dirbantys specialistai – psichiatras,

psichologas, socialinis darbuotojas – gali suteikti pagalbą ar nusiųsti į įstaigą, teikiančią pagalbą krizių atvejais.

* Psichologą ar psichoterapeutą, dirbantį **pedagoginėje psichologinėje tarnyboje**, mokykloje ar nevyriausybinėje organizacijoje.
* **Vaiko teisių apsaugos tarnybą**. Šių tarnybų darbuotojai gali laikinai apgyvendinti vaiką jam saugioje aplinkoje (jei šeimoje smurtaujama, tvyro nepriežiūra, apleistumas) ir nusiųsti vaiką/jo šeimą ten, kur bus suteikta pagalba.
* **Specializuotus krizių centrus**, kuriuose dirbanti specialistų komanda teikia profesionalią psichologinę ir socialinę pagalbą krizių atvejais.

 **PAGALBOS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS RAJONE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KLAIPĖDOS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA** | P. Cvirkos g. 19, GargždaiTel. (46) 453945El. p. klrppt@gmail.com | **Psichologas -** įvertina mokinio raidos ypatumus, galias ir sunkumus, psichologines, asmenybės ir ugdymosi problemas, specialiuosius ugdymosi poreikius, vaiko brandumą mokyklai. Padeda asmenims spręsti įvairias psichologines problemas (bendravimo, nerimo, baimės ir kt.). Teikia metodinę pagalbą mokytojams, specialistams ir tėvams. |
| **GARGŽDŲ SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS** | Sodo g. 1, GargždaiTel.: (8 46) 470 202, 8 686 33702, 8 677 73032 (visą parą)El. p. socpaslaugucentras@yahoo.com | • Bendrosios socialinės paslaugos (informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, transporto organizavimas; kitos bendrosios socialinės paslaugos);• Specialiosios socialinės paslaugos (dienos socialinė globa, socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas, laikinas apnakvindinimas krizių centre, psichosocialinė pagalba; apgyvendinimas nakvynės namuose ir krizių centruose; pagalba globėjams (rūpintojams) ir įvaikintojams). |
| **GARGŽDŲ PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS** | Tilto g. 2, GargždaiTel.: (46) 452960, (46) 470328 | Psichologinė ir psichiatrinė pagalba. |

**PAGALBOS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOJE**

**VŠĮ RESPUBLIKINĖS KLAIPĖDOS LIGONINĖS PSICHIATRIJOS SKYRIUS**

Psichiatrijos filialas teikia plataus profilio psichiatrinę bei psichoterapinę pagalbą vaikams, paaugliams, suaugusiems bei senyvo amžiaus pacientams iš Klaipėdos miesto, krašto bei visos Lietuvos. Iš viso yra 235 stacionarinės lovos.

## FILIALO SKYRIAI

### [PRIĖMIMO IR SKUBIOS PAGALBOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/psichiatrijos-filialo-priemimo-skyrius)

### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 84

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap1): Baltikalnio g. 10a.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/psichiatrijos-filialo-priemimo-skyrius) http://www.rkligonine.lt/psichiatrijos-filialo-priemimo-skyrius

### [ŪMIOS PSICHIATRIJOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/umios-psichiatrijos-skyrius)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 87

Skyriuje gydomi pacientai, reikalaujantys intensyvios psichiatrinės slaugos ir gydymo.

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap1): Baltikalnio g. 10a.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/umios-psichiatrijos-skyrius) http://www.rkligonine.lt/umios-psichiatrijos-skyrius

### [GERONTOPSICHIATRIJOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/gerontopsichiatrijos-skyrius)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 89

Skyriuje gydomi pacientai nuo 60 metų amžiaus su įvairiais psichikos sutrikimais,  neagresyvūs ir bent minimaliai apsitarnaujantys.

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap1): Baltikalnio g. 10a.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/gerontopsichiatrijos-skyrius) http://www.rkligonine.lt/gerontopsichiatrijos-skyrius

### [VYRŲ PSICHIATRIJOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/vyru-psichiatrijos-skyrius)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 90

Skyriuje gydomi suaugusieji pacientai vyrai, sergantys įvairiausiais psichikos sutrikimais.

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap3): Bangų g. 6a.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/vyru-psichiatrijos-skyrius) http://www.rkligonine.lt/vyru-psichiatrijos-skyrius

### [MOTERŲ PSICHIATRIJOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/moteru-psichiatrijos-skyrius)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 91

Skyriuje gydomos suaugusios pacientės moterys, sergančios įvairiais psichikos sutrikimais.

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap1): Baltikalnio g. 10.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/moteru-psichiatrijos-skyrius) http://www.rkligonine.lt/moteru-psichiatrijos-skyrius

### [PSICHOSOMATINIS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/psichosomatinis-skyrius). KRIZIŲ INTERVENCIJOS SKYRIUS

#### Skyriaus tel.: (8 46) 40 44 25

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap2): Bokštų g. 6.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/psichosomatinis-skyrius) http://www.rkligonine.lt/psichosomatinis-skyrius

### [DIENOS STACIONARO SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/dienos-stacionaras)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 31 03 94

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap3): Bangų g. 6a.

[Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/dienos-stacionaras) http://www.rkligonine.lt/dienos-stacionaras

### [AMBULATORINIS -KONSULTACINIS PSICHIATRIJOS SKYRIUS](http://www.rkligonine.lt/ambulatorinis---konsultacinis-psichiatrijos-skyrius)

#### Skyriaus tel.: (8 46) 39 77 88

Skirtas vaikų, paauglių, suaugusių psichiatrinei bei psichoterapinei pagalbai.

[Adresas](http://www.rkligonine.lt/#lmap4): Puodžių g. 11. [Plačiau>](http://www.rkligonine.lt/ambulatorinis---konsultacinis-psichiatrijos-skyrius) http://www.rkligonine.lt/ambulatorinis---konsultacinis-psichiatrijos-skyrius

**PAGALBOS ĮSTAIGOS LIETUVOJE**

# KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS

**Giedraičių g. 60A, Vilnius**

**Direktorius** Vincas Latakas vincas@krizesiveikimas.lt

**Programų vadovė**
Jolanta Latakienė info@krizesiveikimas.lt
Tel.: +370 659 73549

Išgyvenote netikėtas ir sunkias gyvenimo permainas, po kurių jaučiatės vis blogiau? Atsidūrėte aklavietėje ir nežinote, ką daryti? Jaučiate bejėgiškumą, baimę, pavojų, esate pasimetęs? Kankina nerimas ir įtampa? Kyla minčių apie savižudybę? Išvardyti išgyvenimai būdingi psichologinei krizei. Tačiau į išgyvenamas krizes galima žiūrėti kaip į galimybes. Įveikdamas jas žmogus įgyja daug naujos patirties, gyvenimiškos išminties, brandos.

**Kartais krizės ištinka ne vieną žmogų, o visą kolektyvą, organizaciją, bendruomenę. Jeigu ištiko tokia krizė (žuvo ar nusižudė kolektyvo narys, kitokia krizė sukrėtė didžiąją dalį organizacijos) krizių įveikimo centro specialistai gali suteikti pagalbą.**Vienas pagrindinių krizių įveikimo komandos tikslų – padėti įveikti krizę tuo metu, kai ji išgyvenama.

Krizių įveikimo centras yra atviras visiems sunkumus išgyvenantiems žmonėms ir teikia **psichologinę pagalbą** tuo metu, kai jos labiausiai reikia.

 **Darbo dienomis nuo 16 iki 20 val., šeštadieniais nuo 12 iki 16 val.** Jūs **galite**[**ateiti** pas budintį specialistą](http://www.krizesiveikimas.lt/index.php?p=34) **arba paskambinti per [Skype](http://www.krizesiveikimas.lt/index.php?p=21).**

**Pirma konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos. 2-9 konsultacijos - 6 eurai. Tolimesnės konsultacijos pagal individualų susitarimą.**  Paslaugos konfidencialios.

**Daugiau informacijos http://www.krizesiveikimas.lt/index.php**

**TELŠIŲ KRIZIŲ CENTRAS**

Mūsų kontaktai:

Respublikos g. 1, Telšiai

Telefonai: 8 444 74282,

 8671 16590, 8 682 29459,

El. paštas: kriziucentras@gmail.com

[www.kriziucentras.lt](http://www.kriziucentras.lt)

**Teikiamos paslaugos:**

* Skubią psichologinę pagalbą krizių, savižudybių, išsiskyrimo, netikėtų mirčių, neištikimybių, fizinio, psichologinio, seksualinio smurto, priekabiavimų, konfliktų ir kitais atvejais;
* Individualų psichologinį konsultavimą vaikams ir suaugusiems;
* Šeimos psichologinį konsultavimą;
* Individualią ir grupinę psichoterapiją.

**Suteikiame laikiną apgyvendinimą, išgyvenantiems krizę:**

* Turint minčių apie savižudybę;
* Smurto, prievartos, konfliktų, skyrybų, mirčių ir kitais sunkiais atvejais.

PASLAUGŲ, TEIKIAMŲ TELŠIŲ KRIZIŲ CENTRE, KAINŲ SĄRAŠAS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Paslaugos pavadinimas | Mato vnt. | Kaina, Lt, **€** |
| Informavimas | 1 val. | Nemokamai |
| Konsultavimas | 1 val. | Nemokamai |
| Tarpininkavimas ir atstovavimas | 1 val. | Nemokamai |
| Socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas | 1 val. | Nemokamai |
| Intensyvi krizių įveikimo pagalba stacionare | 1 para (1 mėn. nemokamai) | Vėliau- 4,78**€**  |
| Laikinas apnakvindinimas | 1 para | 2,98 **€** |
| Individuali psichologo konsultacija vaikams/suaugusiems | 1 val. | 5,79-14,48**€**  |
| Psichologinės krizės savižudybės atvejais | 1 val. | Iki 10 konsultacijų– nemokamaiVėliau – 20,27 **€** |
| Šeimos konsultavimas | 1 val. |  20,27 **€** |
| Vienkartinė psichologinė apklausa darbo kolektyvams, moksleivių grupėms, šeimos nariams po savižudybės, nelaimingų atsitikimų, netikėtų mirčių ar nelaimių (Debriefing) | 1val. | 28,96- 115,85 **€** |
| Psichologinė pagalba namuose vaikui ir šeimai | 1 val. | 14,48**-**28,96 **€** |
| Individuali psichoterapija | 1 val. | 20,27 **-28,96- €** |
| Grupinė psichoterapija (10-12 žm.) |  2-3 val. |  57,92**€** |

**PAULIUS SKRUIBIS**

Raseinių g. 11-1, Vilnius.

Telefonas: 8 686 36979

Teikia individualias konsultacijas. Konsultuoja suaugusius ir poras. Konsultacijos vyksta kartą per savaitę, po 50 min. Konsultuoja antradieniais dieną ir ketvirtadieniais vakare. Konsultacijos kaina – 30 €.
Padeda organizacijoms įveikti krizes po sukrečiančių įvykių (nelaimingo atsitikimo, užpuolimo, savižudybės). Kartu su kolegomis teikia emocinę paramą organizacijų darbuotojams krizinėse situacijoje.

 **PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psichologinės pagalbos tarnyba**  | **Telefono numeris**  | **Darbo laikas**  |
| **Jaunimo linija**Budi savanoriai konsultantai  | **8 800 28888**  | I–VII visą parą  |
| **Linija Doverija**(pagalba teikiama rusų kalba)Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui.  | **8 800 77277**  | I–V 16.00–20.00  |
| **Pagalbos moterims linija**Budi specialistai, savanoriai konsultantai  | **8 800 66366**  | I–V 10:00–21:00  |
| **Vilties linija**Budi specialistai, savanoriai konsultantai  | **116 123**  | I–VII visą parą  |
| 800-ąją paslaugą apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš Valstybės biudžeto lėšų  |

**EMOCINĖ PARAMA INTERNETU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psichologinės pagalbos tarnyba**  | **Interneto adresas**  | **Atsakymo laikas**  |
| **„Jaunimo linija“**  | Registruotis ir rašyti svetainėje:<http://www.jaunimolinija.lt/internetas>  | Atsako per 2 dienas  |
| **„Vilties linija“**  | Rašyti svetainėje:<http://paklausk.kpsc.lt/contact.php> arba vilties.linija@gmail.com  | Atsako per 3 darbo dienas  |
| **„Pagalbos moterims linija“**  | Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt  | Atsako per 3 dienas  |

Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuro specialistai  **nemokamai ir  anonimiškai konsultuoja internetu (per SKYPE ir el. paštu):**

* **Antradieniais** 15.00 – 17.00 val.
* **Trečiadieniais** 10.00 – 12.00 val.
* **Ketvirtadieniais** 15.00 – 17.00 val.

Konsultacijos skirtos išgyvenantiems krizę ir savižudiškų ketinimų turintiems asmenims bei jų artimiesiems.

**Daugiau informacijos rasite http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\_content&view=section&layout=blog&id=8&Itemid=72&lang=lt**