

Ko tikėtis iš psichologo?



Kartais nutinka taip, jog jaučiamės blogai viduje: būname liūdni, pavargę, pikti, viskas aplinkui atrodo blogai, o niekas neišklauso, nesupranta ar negali padėti. Tokiu atveju gali kreiptis į psichologą. Su juo gali pasikalbėti visomis tau svarbiomis temomis: apie savo savijautą, jausmus, santykius su draugais ir šeimos nariais, mokyklą ir kitomis svarbiomis, tave neraminančiomis ar slegiančiomis temomis. Psichologas pamėgins tau padėti pasijausti geriau, o buvimas su juo primins paprastą pokalbį, žaidimų popietę su draugu.

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA ŠILUTĖJE

- **Šilutės r. švietimo pagalbos tarnyba** (K. Kalinausko g. 10, Šilutė). Teikiama individuali psichologinė pagalba vaikams, tėvams ir pedagogams. Tel.: (8 441) 68997;
- **Šilutės r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras** (K. Kalinausko g. 10, Šilutė). Teikiamos grupinės ir individualios psichologo konsultacijos. Tel.: (8441) 52217 arba 8654 46021;
- **Šilutės psichikos sveikatos ir psichoterapijos centras** (M. Jankaus g. 10, Šilutė). Konsultuoja, gydo ir padeda spręsti asmenines psichologines problemas. Tel.: (8441) 62363 arba 8655 02251;
- **Bendruomeniniai šeimos namai** (Klaipėdos g. 15, Ž. Naumiestis). Teikiamos individualios ir grupinės psichologo konsultacijos. Tel. 8677 56197.



NEMOKAMA PAGALBA TELEFONU AR INTERNETU



Paskambinę numeriu 1809 gyventojai gaus emocinę-psichologinę pagalbą, kurią suteiks emocinės pagalbos linijų savanoriai bei profesionalūs psichologai. Linija veiks viso karantino metu bei kurį laiką po jo pagal poreikį.

1. „Jaunimo linija“ – paskambink ir pasikalbėk apie tai, kas tau svarbu – atvirai, nuoširdžiai, taip, kaip tu nori. Viskas, ką papasakosi, liks tarp tavęs ir Jaunimo linijos. Tavo telefono numerio nemato, pokalbių neįrašinėja.



Jaunimo linija – 8 800 28888
www.jaunimolinija.lt
Darbo laikas: visą parą
Pagalbą teikia savanoriai

2. „Vaikų linija“ – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti jiems nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu ir internetu.



Vaikų linija – 8 800 116111
www.vaikulinija.lt
Darbo laikas: 11:00 – 23:00
Pagalbą teikia savanoriai

SAVIPAGALBOS GALIMYBĖS

www.sveikatostinklas.lt

Lietuvos Sveikatos Portalas – jaunimo sveikatos gyvensenos skatinimo platformos dalis. Tinklapyje sveikatostinklas.lt lankytojai gali anonimiškai užduoti rūpimus klausimus bei greitai sulaukti srities profesionalų atsakymų taip pat rasti informacijos apie įvairius sutrikimus, pagalbos būdus.



www.askritiskas.lt

Tai interaktyvi interneto svetainė jaunimui nuo 14 m. Ja siekiama tinkamai informuoti jaunos asmenis, suteikiant žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo poveikį ir rizikas.

PAGALBA SAU

Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą.



RAMU

Interaktyvi programėlė, skirta žmonėms, patiriantiems panikos atakas. Programėlė – tai kasdienis pagalbininkas mokantis nurinti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą. Čia lavinsi savipagalbos įgūdžius, kurie ilgainiui padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.



ATSIPŪSK

Programėlė „Atsipūsk“ - tai dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą, sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.



ANTISTRESINIAI PRATIMAI

Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo, sąmoningos tėvystės programos mokymo priemonė: dėmesio, proto lavinimo, pasitikėjimo stiprinimo praktikos ir rekomendacijos kaip jas atlikti. Atlikdami praktikas tapsite sąmoningesni, sveikesni, kūrybiškesni, geriau sutarsite su savo artimaisiais, vaikais, bendradarbiais, kaimynais ir būsite labiau patenkinti savo gyvenimu.



PAUZĖ

Programėlė apima moksliai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. mindfulness) būdus, kuriuos galėsite išbandyti daugybės audio įrašų pagalba klausant psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų. Programėlė apima daug aktualių klausimų, kurie svarbūs savo psichine ir fizine sveikata besirūpinantiems žmonėms:

- kaip valdyti mintis ir emocijas;
- kaip mažinti patiriamą stresą ir nerimą;
- kaip lavinti psichologinį atsparumą ir lankstumą;
- kaip nusiraminti ir atstatyti vidinį balansą.



www.tuesi.lt

Ši interneto svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam. Savižudybės krizę patiriančiam asmeniui suteikiama informacija apie įvairius pagalbos būdus ir jos teikėjus konkrečioje savivaldybėje, ir ko jis gali tikėtis, kreipdamasis pagalbos telefonu, internetu ar susitikęs su specialistu. Norintieji padėti išgyvenantiems savižudybės krizę šioje svetainėje sužinos apie rizikos ženklus, priežastis ir mitus apie savižudybes, ras patarimų, kaip tinkamai suteikti pagalbą.

Tu esi 

MEDITACINĖ BIBLIOTERAPIJA

Programėlė skirta padėti asmenims, jaučiantiems psichologinį diskomfortą, išgyvenantiems vidinį skausmą, nerimą, nusivylimą savimi. Čia rasite specialistų atrinktus įgarsintus tekstus. Tekstus galima pasirinkti iš šešių temų, kurios skirtingais gyvenimo tarpsniais yra aktualios daugumai mūsų: kai nerimas ir baimė užtveria kelią; kai nusiviliame savimi; kai gedime artimųjų; kai jaučiame vidinį skausmą ir nevilčių; kai reikia tvirtumo kasdienybėje; kai nesiseka atleisti.

