



NEMOKAMA PAGALBA ŽMONĖMS, NUKENTĖJUSIEMS NUO KARO UKRAINOJE

EMOCINĖ PARAMA TELEFONU RUSŲ KALBA

1809 arba +37066465792

- Darbo dienomis (pirmadieniais–penktadieniais) 18–21 val.
- Savaitgaliais (šeštadieniais–sekmadieniais) 12–15 val.
- Ne darbo valandomis skambučiai registruojami ir darbo laiku konsultantas susisieks su skambinančiuoju.

EMOCINĖ PARAMA TELEFONU RUSŲ KALBA „LINIJA DOVERIJA“

8 800 77277

- Kasdien 16–19 val.
- Emocinę paramą paaugliams teikia mokiniai savanoriai.

PSICHOLOGŲ VIDEO KONSULTACIJOS RUSŲ AR UKRAINIEČŲ KALBOMIS

www.manodaktaras.lt/slava-ukraini

- Psichologų ir psichoterapeutų konsultacijų laikai skelbiami viešai ir nuolat atnaujinami.
- Galima pasirinkti norimą specialistą, konsultacijos laiką bei užsiregistruoti sistemoje, sukuriant paskyrą.
- Video konsultacijai galima jungtis ne daugiau nei 10 min. iki jos pradžios per savo paskyrą.

PSICHOLOGINĖ PAGALBA GESTŲ KALBA

www.lkd.lt/kurtiesiems-nemokama-psichologine-pagalba-gestu-kalba

- Gestų kalba teikiamos individualios psichologo konsultacijos ir vykdomi grupiniai užsiėmimai gyvai arba nuotoliniu būdu.
- Konsultacijoms registruotis el.pašto adresais: luk.donata@gmail.com, vilmanark@gmail.com arba Skype - LKD.psichologas.

PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS RUSŲ KALBA GYVAI AR NUOTOLIU

+37064051555

- Darbo dienomis (pirmadieniais–penktadieniais) 16–20 val., šeštadieniais 12–16 val.
- Informacija apie paslaugos teikimą rasite www.krizesiveikimas.lt/paslaugos/konsultacii-psihologa

INFORMACIJA SAVIPAGALBAI

www.samopomi.ch

- Savipagalbos skiltyje galite rasti informaciją apie įvairius savipagalbos būdus.
- Pirmosios pagalbos skiltyje rasite informaciją, kaip elgtis kritinėse situacijose, kokie galimi pagalbos būdai sau ir kitiems.