

**VALSTYBĖS VAIKO TEISIŲ APSAUGOS IR ĮVAIKINIMO TARNYBA PRIE
SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS**

**REKOMENDACIJOS MIESTŲ (RAJONŲ) SAVIVALDYBIŲ ADMINISTRACIJŲ VAIKO TEISIŲ
APSAUGOS SKYRIŲ SPECIALISTAMS DĖL NEPILNAMEČIŲ SUICIDINIO ELGESIO ŽENKLŲ
ATPAŽINIMO IR SPECIALISTŲ VEIKSMŲ**

2017-09-26 Nr. 6-566

Savižudybė yra ilgalaikis procesas, nulemtas daugelio psichologinių, socialinių, dvasinių, psichopatologinių veiksnių. Paskutinis trauminis įvykis vaiko gyvenime (pavyzdžiui, išsiskyrimas su draugu (-e), neišlaikytas egzaminas, patyčių atvejis ugdymo įstaigoje ar kt.), kuris dažniausiai vertinamas kaip savižudybės priežastis, iš tiesų yra tik paskutinis įvykis nepilnamečio išgyvenimų ir (ar) nesėkmių virtinėje. Savižudybė pasirenkama kaip vienintelė išeitis, galinti padėti išspręsti nepilnamečio problemas ir nutraukti jo kančią.

Svarbu pažymėti, jog suicidinis elgesys (apsinuodijimas medikamentais, savęs žalojimo atvejis ar kt.) dažnai yra ženklas, kad vaikas nepajėgia susidoroti su traumuojančiomis patirtimis, problemomis ir tokiu elgesiu bando nuslopinti nepakeliamą emocinį skausmą. Nepilnamečio suicidinis elgesys yra akivaizdus pagalbos šauksmas, vaikas tikisi būti išgirstas, išklaustas, nes siekia ne mirties, bet emocinės kančios pabaigos (pavyzdžiui, kad slegianti situacija išsispręstų). Savižala pasirenkama kaip būdas trumpam palengvinti išgyvenamą psichologinį skausmą, pabėgti nuo sunkumų, sumažinti įtampą.

Kiekviena situacija, kurioje dalyvauja nusižudyti ketinantis asmuo, vertintina kaip psichologinė krizė. Žalojantis save, bandantis nusižudyti nepilnametis dažniausiai būna tiek prislėgtas, jog nemato išeities, kitų problemos sprendimo būdų, todėl suaugusio asmens intervencija tokiais atvejais yra būtina. Ypač svarbu, jog miestų/rajonų savivaldybių administracijų Vaiko teisių apsaugos skyrių (toliau – VTAS) specialistai, kaip ir kiti vaiko gerovės srityje dirbantys asmenys, gebėtų laiku ir teisingai įvertinti gresiančio pavojaus ženklus vaiko elgesyje bei imtųsi veiksmų įvykus nepilnamečio bandymui nusižudyti ar savižudybės atvejui.

Suicidinis elgesys

Kas yra savižala? Nepilnamečio savęs žalojimas skiriasi nuo noro nusižudyti. Savižala – tikslinis savęs žalojimas nesiekiant nusižudyti (pavyzdžiui, nepilnametis drasko, pjausto ar degina odą, rauna plaukus ar blakstienas, daužo save koku nors daiktu, įkvepia ir įtraukia į plaučius nuodingų medžiagų, išgeria per didelę vaistų dozę ar kt.). Paprastai žalodamas save asmuo žino, kiek gali sau kenkti, kad liktų gyvas. Šiuo atveju nesistengiama pasitraukti iš gyvenimo, o siekiama sumažinti išgyvenamą kančią.

Kokios yra savižalos priežastys? Vaikas gali žaloti save dėl sunkiai pakeliamų jausmų, tokių kaip: skausmas, vienišumas, neapykanta sau, ar dėl to, kad jaučiasi taip, lyg nebegalėtų kontroliuoti savo gyvenimo.

Savižalos rizikos veiksniai:

- patyčios mokykloje;
- neplanuotas nėštumas;
- nesėkmingas bandymas pritapti prie bendraamžių;
- tėvų skyrybos, konfliktiniai santykiai;
- patirta emocinė, fizinė ar seksualinė prievarta, nepriežiūra;
- artimųjų netektis (šeimos narių ar draugų) ir kt.

Dažnai klaidingai manoma, kad save žalodamas nepilnametis tik bando atkreipti į save dėmesį, siekia manipuliuoti kitais. Priešingai – save žalojantys asmenys dažniausiai gyvena jausdami gėdą bei baimę, kad kažkas gali sužinoti apie tai, ką jie sau daro. Paprastai nepilnametis išoriškai

matomus savižalos padarinius slepia (pavyzdžiui, po marškinėliais ilgomis rankovėmis net ir karštą vasaros dieną ar pan.).

Savižudybės rizikos veiksniai:

Didesnę vaikų savižudybės riziką lemia ir asmenybės brandumo bei atsparumo laipsnis, vaiko socialinė bei šeimatinė situacija, krizę sukėlusią įvykių sudėtingumas bei kiti veiksniai. Savižudybės riziką didina:

- ankstesni bandymai nusižudyti (beveik pusė bandžusių nusižudyti nepilnamečių bandymą pakartoja);
- psichikos sutrikimai, ypač klinikinė depresija;
- piktnaudžiavimas narkotikais;
- sukrėtimas šeimoje: mirtis, skyrybos, konfliktai;
- artimųjų savižudybės;
- nepalankios vaikystės psichologinės sąlygos: nesirūpinantys, nemylintys, smurtaujantys tėvai, taip pat tėvų alkoholizmas, psichinės ligos ir kt.

Dauguma apie savižudybę svarstančių asmenų nori, kad aplinkiniai padėtų jiems išvengti savižudybės. Galvojantis apie savižudybę dar nėra nusprendęs mirti, jis jaučiasi sumišęs, nemato kitų išeikių, tačiau giliai viduje neretai tikisi būti išgelbėtas. Svarbu suprasti krizėje esančio nepilnamečio ambivalenciją pagalbos atžvilgiu – jis gali nesiekti kitų pagalbos ar net nepripažinti poreikio pagalbai, todėl aktyvesnis požiūris į pagalbos teikimą, patvirtinantis, kad nepilnametis rūpi kitiems, kad gali pasidalinti savo problemomis, taip pat direktyvūs veiksmai (pavyzdžiui, suorganizavimas susitikimo su psichikos sveikatos specialistu) gali keisti neigiamas nuostatas į pagalbos siekimą ir padėti lengviau ją priimti. Neretai apie savižudybę svarstantys asmenys randa būdų, kaip pakviesti kitus jiems padėti, todėl svarbu žinoti ir mokėti atpažinti savižudybės pavojų rodančius ženklus.

Suicidinio elgesio ženklai

Suicidinių minčių ir ketinimų turintiems nepilnamečiams ypač būdingi trys bruožai:

1. Ambivalentiškumas. Daugumos jausmai savižudybės atžvilgiu prieštaringi: nepilnametis vienu metu išgyvena ir norą gyventi, ir norą mirti, nekantrauja pabėgti nuo gyvenimo skausmo ir tuo pat metu trokšta gyventi.

2. Impulsyvumas. Savižudybė yra impulsyvus veiksmas. Kaip bet koks kitas impulsas, taip ir impulsas žudyti yra nepastovus ir trunka kelias minutes ar valandas.

3. Rigidiškumas. Ketinančio nusižudyti asmens mąstymas, jausmai ir veiksmai būna suvaržyti, riboti. Jis nuolat galvoja apie savižudybę ir nesugeba surasti kitos išeities iš padėties.

Suicidinius ketinimus gali rodyti tam tikri įspėjamieji ženklai, pasireiškiantys per asmens jausmus, mintis bei elgesį:

Jausmai	Mintys	Elgesys
Liūdesys, prislėgta nuotaika	„Nenori gyventi“	Kalba arba juokauja apie savižudybę
Vienatvė	„Nieko nepakeisiu“	Perdėtai domisi mirties ar savižudybės temomis, būdais bei priemonėmis
Bejėgiškumas	„Nebegaliu išverti“	Elgiasi lyg atsisveikindamas (pavyzdžiui, grąžina gautas dovanas, skolintus daiktus ir pan.)
Neviltis	„Esu nevykėlis ir našta“	Piktnaudžiauja alkoholiu arba narkotikais
Abejingumas, apatija	„Kitiems bus geriau be manęs“	Staiga pasikeičia elgesys, nepagrįstai rizikuoja
Neapykanta sau	„Nebėra jokios prasmės“	Atsiranda ryškūs nuotaikos svyravimai, netikėti emocijų protrūkiai
Kaltė	„Noriu, kad viskas baigtųsi“	Netenka intereso įprastinei ar mėgstamai veiklai
Savęs menkinimas		Atitolsta nuo draugų ir šeimos
Pesimizmas		Sutrinka miegas, apetitas
Užsisklendimas		Pastebima savižalos padariniai – subraižytos / supjaustytos kūno vietos

Veiksmai, pastebėjus nepilnamečio elgesyje pavojaus ženklus

Vykdydami uždavinius bei funkcijas VTAS vadovaujasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2002 m. gruodžio 17 d. nutarimu Nr. 1983 (2017 m. sausio 24 d. aktuali redakcija) patvirtintais Bendraisiais vaiko teisių apsaugos skyrių nuostatais (toliau – Nuostatai), apibrėžiančiais VTAS specialistų veiksmus, teises, pareigas bei darbo organizavimą. Nuostatų 6.2 papunktyje įtvirtintas VTAS uždavinys teikti metodinę paramą, konsultacijas, spręsti kitas vaiko teisių ir teisėtų interesų apsaugos problemas, 6.3 papunkčio nuostatos įpareigoja užtikrinti pagal kompetenciją įstatymų ir teisės aktų nustatyta tvarka visų savivaldybės teritorijoje gyvenančių vaikų teisių ir teisėtų interesų apsaugą, o 6.5 papunktyje numatytas vaiko teisių ir teisėtų interesų apsaugos klausimais VTAS bendradarbiavimas su valstybės, savivaldybės institucijomis ir įstaigomis, nevyriausybinėmis organizacijomis ir bendruomenėmis. Pažymėtina, kad vadovaudamiesi Nuostatų 7.1 papunkčio, VTAS specialistai vykdo vaiko teisių apsaugą savivaldybės teritorijoje, esant poreikiui, konsultuoja tėvus / globėjus (rūpintojus), tėvius, pedagogus, socialinius darbuotojus, kitus fizinius bei juridinius asmenis ir pačius vaikus jų teisių apsaugos klausimais (Nuostatų 7.26 papunktis), taip pat inicijuoja vaikams ir jų tėvams specialistų ir institucijų būtinos pagalbos suteikimą (Nuostatų 7.27 papunktis).

Savižalos ir bandymų nusižudyti atvejais

Pastebėjus, jog nepilnametis žaloja save ir (ar) turi ketinimų nusižudyti ir (arba) jau bandė tai padaryti svarbu:

1) *Pokalbis su vaiku.* VTAS specialistas, įvertinęs savo galimybes, gali pats pasikalbėti su suicidinių minčių turinčiu nepilnamečiu arba inicijuoti, kad su vaiku pasikalbėtų kitas kompetentingas specialistas (pavyzdžiui, psichologas). Esant galimybėms, VTAS specialistui rekomenduotina skirti pakankamai laiko pokalbiui su vaiku, išklausti jį be pašalinių asmenų (Nuostatų 11 punkte įtvirtintas įpareigojimas VTAS sprendžiant kiekvieną su vaiku susijusį klausimą, užtikrinti, kad vaikas, gebantis reikšti savo pažiūras, būtų išklaustas tiesiogiai, o jeigu to padaryti neįmanoma – per atstovą). Siekiant išsiaiškinti, ar nepilnametis ketina nusižudyti, bei jam padėti užmegzti ryšį su pagalba teikiančiais specialistais, geriausia yra atvirai paklausti, ar asmuo svarsto apie savižudybę. Pažymėtina, kad išvardinus nerimą keliančius faktus (pasikeitusį vaiko elgesį, emocijas) ir tiesiai paklausus apie savižudybę, nėra skatinama nusižudyti, tuo tarpu atviro pokalbio vengimas ne tik nepadeda, bet gali būti pavojingas. Bendraujant su nepilnamečiu, svarbu prisiminti, kad vaikas gali būti užsidaręs savyje, gėdytis kalbėti apie nemalonius jausmus ir išgyvenimus, todėl svarbu neskubinti, skirti pakankamai laiko, siekti užmegzti pasitikėjimu grįstą santykį su vaiku.

Pokalbio metu rekomenduotina:

- VTAS specialistui sėdėti taip, kad jo ir vaiko akys būtų panašiam lygyje;
- pokalbio pradžioje ir pabaigoje kalbėtis apie neutralius dalykus (pavyzdžiui, apie dienos įvykius mokykloje, mėgstamas laisvalaikio veiklas, draugus ir pan.);
- atsižvelgti į vaiko kognityvinius sugebėjimus, naudoti vaikui suprantamas, jo amžių atitinkančias sąvokas;
- naudoti daugiau atvirų klausimų (vengti klausimo „kodėl“, kuris gali skambėti kaltinančiai);
- tai, ką vaikas sako – priimti rimtai, nenuvertinant, nekaltinant ir nežadant, jog viskas bus gerai;
- atspindėti vaiko galimus jausmus bei tiesiai paklausti apie savižudybę, paaiškinus, kokie ženklai Jums kelia susirūpinimą (pavyzdžiui, „Mane informavo, kad pastaruoju metu nebelankai mokyklos, nebeini į būrelį, taip pat pastebėjau, jog atrodo labai liūdnas. (Stebėti vaiko reakcijas, nevengti tylos pauzių). Ar turi minčių apie savižudybę?“). Atkreiptinas dėmesys, jog kalbėjimas apie savižudybę – neskatina savižudybės, o kaip tik palengvina apie ją mąstančio asmens būseną. Pasitvirtinus nuogastavimams dėl galimo vaiko suicidinio elgesio, svarbu neišsigąsti, išklausti nepilnamečių ir nukreipti tikslinei pagalbai.

2) *Atstovų pagal įstatymą informavimas ir jų gebėjimų pasirūpinti vaiku vertinimas.* VTAS specialistas, sužinojęs apie nepilnamečių, turinčių suicidinių ketinimų, turėtų apie tai informuoti tėvus / globėjus (rūpintojus) bei atitinkamai vertinti jų gebėjimą užtikrinti geriausius vaiko interesus.

Pastebėjus / įvertinus, jog vaiko tėvams, globėjams (rūpintojams) trūksta socialinių įgūdžių bendraujant su vaiku, suaugusiųjų ir nepilnamečio santykiai konfliktiški, įtempti, būtina inicijuoti tikslinės pagalbos ne tik vaikui, bet ir visai šeimai teikimą, antraip, tikėtina, situacija nesikeis.

3) *Nuolatinis domėjimasis šeimos situacija bei atstovų pagal įstatymą atsakomybės vertinimas.* Lietuvos Respublikos civilinio kodekso (toliau – CK) 3.165 straipsnio 1 dalyje numatyta, kad tėvai turi teisę ir pareigą prižiūrėti savo vaikus ir yra atsakingi už savo vaikų auklėjimą ir vystymą, privalo rūpintis savo vaikų sveikata, jų dvasiniu ir moraliniu ugdymu. Taip pat CK 3.180 straipsnio 1 dalyje įtvirtinta nuostata, kad, kai tėvai (tėvas ar motina) vengia atlikti savo pareigas auklėti vaikus, piktnaudžiauja tėvų valdžia, žiauriai elgiasi su vaikais, daro žalingą įtaką vaikams savo amoraliu elgesiu arba nesirūpina vaikais, teismas gali priimti sprendimą dėl laikino ar neterminuoto tėvų (tėvo ar motinos) valdžios apribojimo. Pagal CK 3.272 straipsnio 1 dalyje įtvirtintą nuostatą, vaiko globėjas (rūpintojas) yra vaiko atstovas pagal įstatymą ir gina jo teises ir teisėtus interesus. Tais atvejais kai globėjas (rūpintojas) netinkamai atlieka pareigas, neužtikrina globotinio (rūpintojo) teisių ir interesų apsaugos, naudojasi savo teisėmis savanaudiškais tikslais, pagal CK 3.246 straipsnio 3 dalį, jis gali būti teismo nutartimi nušalintas nuo globėjo (rūpintojo) pareigų. Lietuvos Respublikos administracinių nusižengimų kodekso 73 straipsnyje numatyta administracinė atsakomybė tėvams už tėvų valdžios nepanaudojimą arba panaudojimą priešingai vaiko interesams, 74 straipsnyje – vaiko globėjams (rūpintojams) už globėjų (rūpintojų) pareigų nevykdymą arba vykdymą priešingai vaiko interesams.

Atsižvelgdami į minėtas teisės aktų nuostatas, VTAS specialistai turėtų intensyviai domėtis situacija žalojančio save ir (ar) turinčio ketinimų nusižudyti ir (arba) jau bandžiusio tai padaryti nepilnamečio šeimoje ir vertinti, ar tėvai / globėjai (rūpintojai) turi gebėjimų rūpintis vaiku bei tinkamai vykdo savo pareigas, esant poreikiui, siekiant ugdyti vaikų priežiūros ir auklėjimo įgūdžius – svarstyti klausimą dėl tėvų / globėjų (rūpintojų) nukreipimo lankyti (pozityvios) tėvystės įgūdžių lavinimo užsiėmimus, globėjų (rūpintojų) – konsultavimosi su Globėjų ir įtėvių mokymo ir konsultavimo specialistais, o nustačius vaiko teisių pažeidimus, svarstyti tėvų / globėjų (rūpintojų) atsakomybės klausimą bei imtis Lietuvos Respublikos teisės aktuose numatytų priemonių vaikų teisėms ir geriausiems interesams užtikrinti.

4) *Medicininė bei psichologo / psichiatro pagalba.* Suicidiniu elgesiu pasižyminčiam nepilnamečiui gali būti reikalingas medikamentinis gydymas ir (arba) psichoterapija. Dažniausiai medikamentinis gydymas yra pakankamai veiksmingas, tačiau greta to būtinos psichologinės konsultacijos, kad asmuo išmoktų efektyvių psichologinės gynybos strategijų, konstruktyvių jausmų raiškos metodų. Tyrimai rodo, kad tokiais atvejais padeda problemų sprendimo / elgesio terapija, o taip pat ir kiti psichologinės pagalbos metodai. Pagalba turėtų būti ne epizodinė, o ilgalaikė ir nuosekli. Pažymėtina, jog teikiant tikslinę pagalbą nepilnamečiui, svarbu, jog jo tėvams / globėjams (rūpintojams) būtų ugdomi / stiprinami įgūdžiai pastebėti bei tinkamai reaguoti į vaiko suicidinio elgesio ženklus.

Savižudybės atvejais

Vykdydami Nuostatų 6.3 ir 7.1 papunkčiuose numatytus uždavinius bei funkcijas, VTAS specialistai, vadovaudamiesi 7.38 ir 7.39 papunkčių reglamentavimu dėl bendradarbiavimo su valstybės bei savivaldybės įstaigomis bei institucijomis, nevyriausybinėmis organizacijomis, bendruomenėmis ir kt., įvykus nepilnamečio savižudybės atvejui, bendradarbiaudami su nusižudžiusio nepilnamečio šeimai pagalbą teikiančių įstaigų, nepilnamečio ugdymo bei sveikatos priežiūros įstaigų atstovais, pedagoginės – psichologinės tarnybos specialistais ir/ar kt. įstaigomis, turėtų:

1) Inicijuoti emocinės, psichologinės, socialinės pagalbos teikimą nusižudžiusio nepilnamečio šeimai.

2) Išsiaiškinti labiausiai įvykio paveiktus nusižudžiusiojo nepilnamečius brolius / seseris, draugus / bendramokslius bei inicijuoti pagalbos jiems teikimą.

3) Užtikrinti, jog nusižudžiusio vaiko ugdymo įstaigos bendruomenė būtų tinkamai ir teisingai informuota apie įvykusią savižudybę. Tikslas – išvengti kylančių gandų apie įvykį, nes jie dar labiau didina nerimą ir įtampą tarp mokinių. Informacinį tekstą mokyklos bendruomenei apie įvykusią savižudybę turėtų parengti mokyklos administracija arba krizių valdymo komanda, jei tokia mokykloje yra. Teksto turinys – informacija apie įvykį, suderinta su nusižudžiusio artimaisiais, paremta tik tikrais faktais. Informacija apie įvykį turi būti pateikta kuo greičiau, geriausiai per 24 val. ir tuo pačiu metu visose klasėse.

4) Inicijuoti psichologinės pagalbos teikimą nusižudžiusio nepilnamečio ugdymo įstaigos bendruomenei, nelaukiant, kol informacija apie atvejį pasklis tarp moksleivių. Pagalbos tokiais atvejais tikslas – suvaldyti krizinę situaciją, vykdyti galimų savižudybių prevenciją.

5) Kurį laiką po įvykio stebėti nusižudžiusio nepilnamečio šeimą, siekiant nustatyti reikiamos pagalbos šeimai poreikį, įvertinti šeimoje likusių nepilnamečių bei tėvų santykius šeimoje. Pažymėtina, jog saugių ir palaikančių santykių trūkumas vaikystėje neigiamai veikia vaiko nervų sistemos vystymąsi bei vaiko emocinį, kognityvinį vystymąsi. Neigiamos patirtys vaikystėje yra susijusios su didesniu polinkiu į suicidinių elgesį, todėl labai svarbu domėtis ir kitų šeimoje likusių nepilnamečių situacija.

Atkreiptinas dėmesys, kad po savižudybės svarbu normalizuoti aplinkinių reakcijas ir vertinimus, t. y. nežeminti, nesmerkti nusižudžiusio asmenybės, tačiau pasmerkti nusižudžiusiojo poelgį ir netinkamą problemų sprendimo būdą, taip pat nekaltinti mokytojų ar mokinių dėl suicido (net jei būtų paliktas kaltinantis atsisveikinimo laiškas).

Pažymėtina, jog tais atvejais, kai suicidinių ketinimų turintis nepilnamečis, jo atstovai pagal įstatymą, nusižudžiusio nepilnamečio tėvai / globėjai (rūpintojai) atsisako siūlomos pagalbos, VTAS specialistui rekomenduotina domėtis situacija šeimoje, vertinti pagalbos poreikį bei šeimos galimybes pačiai savo iniciatyva užtikrinti tinkamą pagalbą nepilnamečiams, bendradarbiauti su nepilnamečio sveikatos priežiūros bei ugdymo įstaigomis siekiant įsitikinti, kad tėvai/ globėjai (rūpintojai) gebės tinkamai užtikrinti vaiko teises ir geriausius interesus, o esant poreikiui, imtis priemonių Lietuvos Respublikos teisės aktuose numatytų priemonių vaikų teisėms ir geriausiems interesams užtikrinti.

Rekomendacijų savižudybių prevencijos tema galima rasti Valstybinio psichikos sveikatos centro internetiniame puslapyje, Savižudybių prevencijos biuro pateikiamoje informacijoje (nuoroda internete: http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=436), interneto svetainėje www.nebijokkalbeti.lt bei Tarnybos Pagalbos vaikams linijos interneto svetainėje www.pagalbavaikams.lt.

Pagalbos galimybės

Dėl psichologinės pagalbos nepilnamečiams ir jų artimiesiems bei konsultacijų, kaip elgtis, susidūrus su nepilnamečio suicidinio elgesio atveju, galima kreiptis į:

- Savivaldybės pedagoginę psichologinę tarnybą;
- Psichikos sveikatos centrą;
- Krizių įveikimo centrus;
- Socialinių paslaugų centrus;
- Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinacinius centrus (internetu puslapis: <http://www.sveikatostinklas.lt/skubi-pagalba/jpspp-koordinaciniai-centrai>);
- Kompleksinę pagalbą teikiančias įstaigas / Bendruomeninius šeimos namus;
- VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų filialo Vaikų ligoninės Vaiko raidos centro Vaikų ir paauglių krizių intervencijos centrą;

- Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biurą. Minėto biuro specialistai konsultuoja savižudybių prevencijos klausimais telefonu:

Specialistas	Savaitės diena	Darbo laikas	Telefono numeris
<i>Rūta Kęstutienė</i>	antradienis	9.30–11.30 val.	(8 5) 249 9976
<i>Rimantas Misevičius</i>	ketvirtadienis	10–12 val.	(8 5) 249 9976

Pagalbos galimybės telefonu

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija* Budi savanoriai konsultantai	8 800 28 888	I–VII visą parą
Vaikų linija* Budi savanoriai konsultantai ir profesionalai	116 111	I–VII 11:00–23:00
Vilties linija* Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	116 123	I–VII visą parą
Pagalbos moterims linija* Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	8 800 66 366	I–VII visą parą
Linija Doverija* Emocinę paramą rusų kalba paaugliams ir jaunimui teikia savanoriai	8 800 77 277	II–VI 16.00–20.00
Krizių įveikimo centras Skubi psichologinė pagalba. Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į centrą Antakalnio g. 97, Vilniuje. <i>Pirminė konsultacija nemokama (tolesnės –pagal susitarimą), be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra</i> www.krizesiveikimas.lt	8 640 51 555	I–V 16.00–20.00 VI 12.00–16.00
VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų filialo Vaikų ligoninės Vaiko raidos centro Vaikų ir paauglių krizių intervencijos centras Santariškių g. 7, Vilnius	(8 5) 275 7564	I–VII visą parą

*Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Pagalbos galimybės internetu

Psichologinės pagalbos tarnyba	Kontaktai	Atsakymo laikas
Jaunimo linija Emocinė parama teikiama jaunimui	Registruotis ir rašyti: www.jaunimolinija.lt/laiskai www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu	Atsako per 2 darbo dienas. Pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18–22 val., šeštadieniais 13–17 val.
Vaikų linija Emocinė parama teikiama vaikams ir paaugliams	Registruotis ir rašyti: www.vaikulinja.lt	Atsako per 2–3 darbo dienas
Vilties linija Pagalba teikiama suaugusiems	Rašyti el. paštu vlties.linija@gmail.com www.viltieslinija.lt	Atsako per 3 darbo dienas
Pagalbos moterims linija Pagalba teikiama moterims ir merginoms	Rašyti el. paštu pagalba@moteriai.lt	Atsako per 3 darbo dienas

<p>Psichologinės konsultacijos Pagalbą internetu emigrantams teikia profesionalūs psichologai.</p>	<p>Rašyti el. paštu psyvirtual@psyvirtual.lt Interneto puslapis www.psyvirtual.lt</p>	<p>Atsako per 2 darbo dienas</p>
<p>Pagalba nusižudžiusių artimiesiems Pagalba teikiama nusižudžiusių artimiesiems (savitarpio paramos grupės, literatūra ir kita.).</p>	<p>Rašyti el. paštu laukiam@artimiems.lt Naudinga informacija interneto puslapyje www.artimiems.lt</p>	<p>Atsako per 2–3 darbo dienas</p>
<p>Krizių įveikimo centras Skubi psichologinė pagalba, konsultacijos per Skype. <i>Pirminė konsultacija nemokama (tolesnės – pagal susitarimą), be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra</i></p>	<p>Rašyti el. paštu info@krizesiveikimas.lt Skype: krizesiveikimas Interneto puslapis www.krizesiveikimas.lt</p>	<p>Pirmadieniais–penktadieniais 16–20 val., šeštadieniais 12–16 val.</p>