

Nemokamos anoniminės psichologinės pagalbos telefonai:

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Tel. numeris	Darbo laikas
1.	Vaikų linija. Teikiama nemokama anoniminė pagalba vaikams ir paaugliams. Daugiau informacijos tinklapyje: www.vaikulinija.lt/	116 111	Kasdien 11.00–21.00
2.	Jaunimo linija. Teikiama nemokama anoniminė pagalba jaunimui. Daugiau informacijos tinklapyje: www.jaunimolinija.lt/	8 800 28888	Kasdien visą parą
3.	Pagalbos moterims linija. Teikiama nemokama anoniminė emocinė pagalba moterims. Daugiau informacijos tinklapyje: www.moterspagalba.lt/	8 800 66366	I–V 10.00–21.00
4.	Vilties linija. Teikiama nemokama anoniminė psichologinė pagalba suaugusiems. Daugiau informacijos: www.kpsc.lt/vilties_linija.html	116 123	Kasdien visą parą
5.	Linija Doverija. Teikiama nemokama anoniminė pagalba rusų kalba paaugliams ir jaunimui. Daugiau informacijos: www.jppc.lt/info_pop.php?id=313	8 800 77277	I–V 16.00–20.00

Psichologinė pagalba internetu:

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba
1.	Vaikų linija. Tavo parašytą elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Vaikų linijos“ savanoriai. Norint parašyti laišką, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu: www.vaikulinija.lt/index.php/vaikams/internetu/?action=reg
2.	Jaunimo linija. Tavo elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Jaunimo linijos“ savanoriai. Norint parašyti laišką „Jaunimo linijos“ savanoriams, būtina užsiregistruoti internetiniame tinklapyje adresu: www.jaunimolinija.lt/internetas/
3.	Pagalbos moterims linija. Jūsų elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakyti tik „Pagalbos moterims linijos“ savanorės. Laišką apie sunkumus reikia siųsti el. paštu: pagalba@moteriai.lt
4.	Vilties linija. Elektroninį laišką galės perskaityti ir į jį atsakys psichologai ar psichiatrai. Tik šiame tinklapyje klausimai su specialistų atsakymais yra skelbiami viešai. Laišką su klausimu galima parašyti tinklapyje: www.paklausk.kpsc.lt/contact.php