**Emocinė parama ir pagalbos telefonu ir internetu**

Lietuvoje veikia psichologinės pagalbos platforma <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/> Tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kur vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą: psichikos sveikatos centrus, emocinės paramos tarnybų kontaktus, skubią pagalbą ir kitą su psichikos sveikata ir pagalba susijusią reikalingą informaciją.

Bendradarbiaujant su Sveikatos apsaugos ministerija, įdiegta trumpoji emocinės pagalbos linija 1809, kuri vienija  visas nemokamas emocinės pagalbos linijas: „Vaikų liniją“, „Jaunimo liniją“, „Tėvų liniją“, „Sidabrinę liniją“, „Vilties liniją“, „Pagalbos moterims liniją“.

Paskambinę telefonu 1809 gyventojai gali pasirinkti, su kurios emocinės pagalbos linijos – „Vilties linijos“ suaugusiems, „Pagalbos moterims linijos“, „Jaunimo linijos“, „Vaikų linijos“, ,,Tėvų linijos“ ar „Sidabrinės linijos“ senjorams – savanoriais norėtų pasikonsultuoti ir bus sujungti su jais.

Jei jaučiate emocinius sunkumus ar reikia paramos žodžio – drąsiai skambinkite. Pagalba nieko nekainuoja, o daugeliu atveju gali būti naudinga: padėti atrasti ramybę ar neatidėliotiną pagalbą, jei tokios reikia.

**PAGALBOS LINIJA SENJORAMS**  
Draugystės ir pokalbių linija „Sidabrinė linija“ siūlo vyresnio amžiaus žmonėms galimybę turėti „telefoninį“ draugą, su kuriuo galima reguliariai kalbėtis įvairiausiomis temomis, aptarti aktualijas ar tiesiog pasišnekučiuoti. Norite pasiguosti, išsikalbėti, jaučiatės vienišas nedvejokite ir pasikalbėkite su žmogumi, kuriam rūpi, kaip jaučiatės šiandien. Nieko nelaukę skambinkite 8 800 800 20.

**PAGALBOS LINIJOS VAIKAMS IR JAUNIMUI**  
„Vaikų linija“, „Pagalbos vaikams linija“ ar „Jaunimo linija“ – vietos, kur tėvai gali rasti naudingos informacijos apie vaikams kylančius sunkumus, o vaikai ir paaugliai gali kreiptis emocinės paramos.  
Norintieji su konsultantais pabendrauti gyvai gali skambinti šiais numeriais: „Jaunimo linija“ – 8 800 28888, „Vaikų linija“ ir „Pagalbos vaikams linija“ – 116 111. „Vaikų linija“ ir „Jaunimo linija“ emocinę pagalbą taip pat teikia ir tiesioginio susirašinėjimo su konsultantu metu (angliškai „chat“).

Jei paaugliams ir jaunimui savo išgyvenimais dalintis paprasčiau rusų kalba, galima pasikalbėti su „Linija doverija“ savanoriais – 8 800 77277.

**PAGALBOS LINIJA SUAUGUSIEMS**  
„Vilties linija“ – nemokama, anonimiška emocinė parama suaugusiems ne tik telefonu, elektroniniais laiškais, bet ir tiesioginio susirašinėjimo su konsultantu metu. Jaučiatės neužtikrintai dėl ateities ar patiriate stresą dėl pasikeitusių gyvenimo sąlygų, apie šiuos ir kitus dalykus su „Vilties linijos“ konsultantais galite pasikalbėti telefonu – 116 123 arba tiesioginio susirašinėjimo su konsultantu metu.

**PAGALBOS LINIJA MOTERIMS**  
Kiekviena sunkumus patirianti moteris gali kreiptis paramos į „Pagalbos moterims liniją“. Jei reikia supratimo ir palaikymo, jaučiate beprasmybę ar tiesiog trūksta gyvenimo džiaugsmo, galite skambinti telefonu 8 800 66366. Čia jums pagalbą suteiks profesionalai arba savanoriai. Sunkią akimirką nelikite viena – išdrįskite kreiptis pagalbos, kuri kartais yra arčiau, nei galite įsivaizduoti. Jei kalbėtis telefonu neturite galimybių ar nenorite, būsite išgirsta ir tiesioginio susirašinėjimo su konsultantu metu. Žmogiškas ryšys padės išsikalbėti.

**PAGALBOS LINIJOS VYRAMS**  
Vyrai, kaip ir moterys, kenčia nuo prastos emocinės sveikatos, tačiau kur kas rečiau kreipiasi pagalbos. Įvertinus emocinės pagalbos poreikį vyrams jau trečius metu Lietuvoje veikia ir dvi emocinės paramos linijos vyrams – „Nelik vienas“ bei „Vyrų linija“ – kur kompleksinę pagalbą teikia savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, teisininkai. 