

Psichologinės pagalbos tarnyba	Kontaktai
Skubi pagalba	112
Tu esi Pagalba galvojantiems apie savižudybę arba ieškantiems pagalbos artimajam	www.tuesi.lt
Artimiems.lt Pagalba ir aktuali informacija nusižudžiusiųjų artimiesiems	www.artimiems.lt
Pagalba sau Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą	www.pagalbasau.lt
Krizių komanda Pagalba organizacijoms, bendruomenėms, asmenų grupėms ar šeimoms po krizinių įvykių	www.kriziukomanda.lt 1815 (I–V 9.00–19.00 val., VI 9.00–15.00 val.)
Krizių įveikimo centras (individualios psichologo konsultacijos gyvai, per Skype ar Messenger)	www.kriziseiveikimas.lt 8 640 51555 Antakalnio g. 97-47, Vilnius (I–V 16.00–20.00 val., VI 12.00–16.00 val.)
Jaunimo linija Emocinė parama teikiama jaunimui, budi savanoriai konsultantai	8 800 28888 (visą parą kasdien) Pokalbiai internetu I-VI 18.00–00.00
Vaikų linija Emocinė parama vaikams, paaugliams, budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111 (I–VII 11.00–23.00 val.) Pokalbiai internetu I–V 17.00–23.00 Registruotis ir rašyti Atsako per 24 val.
Linija „Doverija“ Emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų k., budi savanoriai konsultantai	8 800 77277 I-VII (kasdien) 16.00 – 19.00 val.
Vilties linija Emocinė parama suaugusiesiems, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	116 123 (visą parą kasdien) Pokalbiai internetu I–V 17.00–20.00 val.
Pagalbos moterims linija Emocinė parama moterims, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	8 800 66366 (visą parą kasdien) Rašyti svetainėje (kiekvieną dieną 17.00–22.00 val.) Rašyti el. laišką Atsako per 24 val.
Vyrų linija Emocinė parama vyrams, telefonu konsultuoja specialistai	8 670 00027 (I–V 10.00–14.00 val.) Rašyti laišką Atsako per 72 val.
Tėvų linija	8 800 90012

Emocinė parama tėvams, pagalbą teikia psichologai	(I – V 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val.)
Sidabrinė linija Emocinė parama senjorams, pagalbą teikia profesionalūs konsultantai, reguliariai bendrauja savanoriai ir kiti senjorai	8 800 80020 (I – V 8–22 val., VI – VII 11–19 val.)
Emocinės ir psichologinės pagalbos galimybės	
Krizinio nėštumo centras Pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo	8 603 57912
Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC) Pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Ji yra nemokama ir konfidenciali, veikia visoje Lietuvoje, kiekvienoje savivaldybėje	
Neišnešiotukų pagalbos linija Emocinė pagalba, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems	
Ankstukų pagalbos linija Paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio, veikia visą parą	8 612 03800 Kasdien Visą parą
Galių dėžutė Visa reikalinga informacija ir konsultacijos tėvams, kurių šeimoje auga ypatingas vaikas	
VŠĮ „Ugdymo ir konsultavimo centras“ Kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio, persileidimo, negimdinio nėštumo, priešlaikinio gimdymo ar gimdymo metu	8 607 59340 Kasdien Visą parą
Visuomenės sveikatos biurai Pasidomėkite jūsų savivaldybės Visuomenės sveikatos biure organizuojamais stiprinamaisiais užsiėmimais ir savitarpio paramos grupėmis	
Mama mums rūpi Pogimdyminės depresijos prevencija ir pagalba. Informacija ir mokymai tėvams ir specialistams	