



Kokią pagalbą galite gauti, jeigu jaučiatės blogai?

Kartais žmogus jaučiasi blogai, pavyzdžiui:

- žmogui liūdna,
- žmogus daug verkia,
- žmogus nerimauja,
- žmogus nenori bendrauti su kitais.

**pagalba
sau**

Kokią pagalbą galite gauti, jeigu jaučiatės blogai?



Kartais žmogus jaučiasi blogai, pavyzdžiui:

- žmogui liūdna,
- žmogus daug verkia,
- žmogus nerimauja,
- žmogus nenori bendrauti su kitais.

Tada žmogus gali ieškoti
psichologinės pagalbos.

Psichologinė pagalba



Psichologinė pagalba dažniausiai yra
pokalbis su specialistu.

Pavyzdžiui, pokalbis su psichologu.

Šio pokalbio metu specialistas
padeda žmogui:

- Išklauso žmogaus problemas.
- Pasikalba su žmogumi.
- Stengiasi padėti žmogui.



Ilgą laiką jaučiatės blogai?

Pavyzdžiui, Jums ilgai liūdna?

Kreipkitės pagalbos.

Net jeigu norite tik su kuo nors pasikalbėti.

Tai padės Jums pasijusti geriau.



Kas gali Jums padėti pasijusti geriau?

- Emocinės paramos linijos.
Šios linijos yra organizacijos.
Jos padeda žmonėms,
kuriems tuo metu yra sunku.
Čia galite paskambinti telefonu.
Jums atsilieps žmogus,
su kuriuo galėsite pasikalbėti.
- Nemokami pokalbiai su psichologu.
Psichologas yra specialistas.
Jis padeda žmonėms,
kai jiems yra sunku.
Šie psichologai dirba:
 - psichikos sveikatos centre,
 - visuomenės sveikatos biure,
 - poliklinikoje,
 - ligoninėje.Juos galite rasti
skirtinguose Lietuvos miestuose.



Kas gali Jums padėti pasijusti geriau?



- Įvairūs užsiėmimai.
Visuomenės sveikatos biure darbuotojai organizuoja užsiėmimus. Pavyzdžiui, užsiėmimuose Jūs galite sužinoti, ką daryti, jeigu labai nerimaujate. Šiuose užsiėmimuose žmonės susitinka su kitais žmonėmis. Taip žmonės padeda vieni kitiems.



- Gydytojas psichiatras.
Jūs galėsite papasakoti psichiatrui, kaip Jūs jaučiatės. Tada psichiatras pasiūlys, ką galite daryti toliau. Pavyzdžiui, psichiatras pasiūlys Jums:
 - vartoti vaistus,
 - vaikščioti į pokalbius pas psichologą.



- Ligoninės arba dienos stacionarai.
Dienos stacionaras yra vieta, kurioje galite leisti laiką dieną. Dienos pabaigoje grįžtate namo. Čia bendrausite su psichologais ir kitais specialistais.

Jaučiatės labai blogai?

Norite sužaloti:

- kitą žmogų?
- save?



Skambinkite 112.

Pas Jus atvyks skubi pagalba.

Skubi pagalba Jums padės.

Kur dar galite gauti pagalbą?

Lietuvoje yra daug įstaigų,
kuriose galite gauti pagalbą.
Jeigu norite apie jas sužinoti,
spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

[Pagalbos žemėlapis - Pagalbasau](#)



Kokie specialistai gali Jums padėti, jeigu jaučiatės blogai?



- Šeimos gydytojas.

Jis gali Jums padėti, jeigu, pavyzdžiui:

- Jūs jaučiate didelį nerimą,
- Jūs nemiegate naktimis.

Jeigu Jums reikia daugiau pagalbos, šeimos gydytojas pasakys, ką daryti toliau.



- Psichologas.

Jis gali Jums padėti spręsti

Jūsų problemas, pavyzdžiui, jeigu:

- Jums sunku bendrauti su kitais,
- turite problemų šeimoje.

Su psichologu galėsite pasikalbėti apie savo problemas.



- Psichiatras.

Psichiatras yra gydytojas.

Jis gali nustatyti, ar turite psichikos arba elgesio sutrikimą.

Tai yra sveikatos problemos, kurios gali pakeisti, kaip žmogus elgiasi.

Tada psichiatras gali:

- pasakyti, kur turėtumėte kreiptis pagalbos.
- išrašyti Jums vaistus.

Vaistai padės Jums jaustis geriau.

Kokie specialistai Jums gali padėti?



- **Psichoterapeutas.**

Psichoterapeutas padės Jums spręsti Jūsų problemas.

Su psichoterapeutu Jūs susitikssite.

Susitikimo metu kalbėsime apie tai:

- kas vyksta Jūsų gyvenime.
- kodėl tai vyksta Jūsų gyvenime.

Taip kartu bandysime išspręsti šias problemas.

Tekstą lengvai suprantama kalba parašė: Miglė Baltrūnaitė.

Tekstą redagavo: Agnė Župerkaitė.

Tekstą vertino:

- Inga Olševskytė,
- Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- <https://www.magnific.com/>
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/>

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

