



Kur galite kreiptis, jeigu jaučiatės blogai?

Kartais žmogus jaučiasi blogai, pavyzdžiui:

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

Jaučiatės blogai?

Jums padėti gali šios organizacijos:

„Jaunimo linija“



- „Jaunimo linija“ padeda jauniems žmonėms.
- „Jaunimo linija“ dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- „Jaunimo linija“ dirba visą parą. Tai reiškia, jai skambinti galite, bet kada.
- „Jaunimo linijai“ skambinti galite telefono numeriu +37080028888.


Jaunimo linija

Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Jaunimo liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://jaunimolinija.lt/>

„Vaikų linija“



- „Vaikų linija“ padeda vaikams.
- „Vaikų linija“ dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- „Vaikų linija“ dirba nuo 11 valandos iki 23 valandos.
- „Vaikų linijai“ galite skambinti telefono numeriu 116111.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Vaikų liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://vaikulinja.lt/>

„Vilties linija“



- „Vilties linija“ padeda suaugusiems žmonėms.
- „Vilties linija“ dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- „Vilties linija“ dirba visą parą. „Vilties linija“ skambinti galite, bet kada.
- „Vilties linijai“ galite skambinti telefono numeriu 116123.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Vilties liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://viltieslinija.lt/>

„Pagalbos moterims linija“



- „Pagalbos moterims linija“ padeda moterims.
- „Pagalbos moterims linija“ dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- „Pagalbos moterims linija“ dirba visą parą.
Tai reiškia, jai skambinti galite, bet kada.
- „Pagalbos moterims linijai“ galite skambinti telefono numeriu +37080066366.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Pagalbos moterims liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

[Psichologinė pagalba - Pagalbos moterims linija](#)

„Tėvų linija“



- „Tėvų linija“ padeda mamoms ir tėčiams.
- „Tėvų linija“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Tėvų linija“ dirba:
 - nuo 9 valandos iki 13 valandos ir
 - nuo 17 valandos iki 21 valandos.
- „Tėvų linijai“ galite skambinti telefono numeriu +37080090012.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Tėvų liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

[Tėvų linija - Paramos vaikams centras](#)

„Sidabrinė linija“



- „Sidabrinė linija“ padeda vyresnio amžiaus žmonėms.
- „Sidabrinė linija“ dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- „Sidabrinė linija“ dirba:
 - nuo pirmadienio iki penktadienio nuo 8 valandos iki 22 valandos,
 - šeštadienį ir sekmadienį nuo 11 valandos iki 19 valandos.
- „Sidabrinei linijai“ galite skambinti telefono numeriu +37080080020.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Sidabrinę liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://sidabrinelinija.lt/>

„Caritas klauso“



- „Caritas klauso“ padeda vyresnio amžiaus žmonėms.
- „Caritas klauso“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Caritas klauso“ dirba nuo 9 valandos iki 19 valandos.
- Organizacijai „Caritas klauso“ galite skambinti telefono numeriu +37080070008.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie organizaciją „Caritas klauso“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:
<https://caritas.lt/>

„Pagalbos vaikams linija“



- „Pagalbos vaikams linija“ padeda vaikams ir vaikų tėvams.
- „Pagalbos vaikams linija“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Pagalbos vaikams linija“ dirba nuo 11 valandos iki 19 valandos.
- „Pagalbos vaikams linijai“ galite skambinti telefono numeriu 116111.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Pagalbos vaikams liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://pagalbavaikams.lt/>

Linija „Doverija“



- Linija „Doverija“ padeda jauniems žmonėms, kurie kalba rusų kalba.
- Linija „Doverija“ dirba nuo antradienio iki šeštadienio.
- Linija „Doverija“ dirba nuo 16 valandos iki 20 valandos.
- Linijai „Doverija“ galite skambinti telefono numeriu +37080077277.



„Krizių įveikimo centras“



- „Krizių įveikimo centras“ padeda paaugliams ir suaugusiems.
- „Krizių įveikimo centras“ dirba nuo pirmadienio iki šeštadienio.
- „Krizių įveikimo centras“ dirba:
 - nuo pirmadienio iki penktadienio nuo 16 valandos iki 20 valandos.
 - šeštadienį nuo 12 valandos iki 16 valandos.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Krizių įveikimo centrą“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:
<https://krizesiveikimas.lt/>

„Krizinio nėštumo centras“



- „Krizinio nėštumo centras“ padeda moterims ir šeimoms, kurios patiria sunkų nėštumą.
- „Krizinio nėštumo centras“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Krizinio nėštumo centras“ dirba nuo 8 valandos iki 17 valandos.
- „Krizinio nėštumo centrui“ galite skambinti telefonu +37060357912.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Krizinio nėštumo centrą“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:
<https://neplanuotasnestumas.lt/>

Neišnešiotų naujagimių asociacija



- Neišnešiotų naujagimių asociacija padeda moterims ir šeimoms, kurios susilaukia vaikų per anksti. Moteris paprastai būna nėščia apie 9 mėnesius. Jeigu kūdikis gimsta daug anksčiau, jis yra neišnešiotas. Pavyzdžiui, jeigu jis gimė po 5 mėnesių. Tokius kūdikius taip pat vadiname ankstukais.
- Neišnešiotų naujagimių asociacija dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- Neišnešiotų naujagimių asociacija dirba visą parą. Tai reiškia, kad jai skambinti galite bet kada.
- Neišnešiotų naujagimių asociacijai galite skambinti telefono numeriu +37061203800.



NEIŠNEŠIOTŲ
NAUJAGIMIŲ
ASOCIACIJA
.....
NEIŠNEŠIOTUKAS

Jeigu norite daugiau sužinoti apie Neišnešiotų naujagimių asociaciją, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://neisnesiotukas.lt/>

„Ankstukų pagalbos linija“



- Ši organizacija padeda moterims ir šeimoms, kurios susilaukia vaikų per anksti. Moteris paprastai būna nėščia apie 9 mėnesius. Jeigu kūdikis gimsta daug anksčiau, jis yra neišnešiotas. Pavyzdžiui, jeigu jis gimė po 5 mėnesių. Tokius kūdikius taip pat vadiname ankstukais.
- „Ankstukų pagalbos linijai“ galite skambinti telefono numeriu +37069980008.



PADEDU AUGTI
šeimos gerovės specialistai

Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Ankstukų pagalbos liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://www.padeduaugti.lt>

Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“



- Pagalbos linija „Nelik vienas“ padeda vyrams.
- Ši pagalbos linija dirba nuo pirmadienio iki sekmadienio.
- Pagalbos linija dirba nuo 6 valandos iki 21 valandos.
- Pagalbos linijai galite skambinti telefono numeriu +37060411119.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie Pagalbos vyrams liniją „Nelik vienas“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://nelikvienas.lt/>

„Vyrų linija“



- „Vyrų linija“ padeda vyrams.
- „Vyrų linija“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Vyrų linija“ dirba nuo 10 valandos iki 14 valandos.
- „Vyrų linijai“ galite skambinti telefono numeriu +37067000027.



Jeigu norite daugiau sužinoti apie „Vyrų liniją“, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:

<https://vyrulinja.lt/>

„Emocinė parama“ Panevėžyje



- Organizacija „Emocinė parama“ padeda Panevėžio miesto gyventojams.
- „Emocinė parama“ Panevėžyje dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Emocinė parama“ Panevėžyje dirba nuo 10 valandos iki 20 valandos.
- Šiai organizacijai galite skambinti telefono numeriu +37045505050.

Pogimdyvinės depresijos centras



- Pogimdyvinės depresijos centras padeda moterims.
Centras padeda toms moterims, kurios pagimdė vaiką ir dabar jaučiasi blogai.
Pavyzdžiui, jei joms labai liūdna.



Pogimdyminės
depresijos centras

Jeigu norite daugiau sužinoti apie Pogimdyvinės depresijos centrą, spauskite mėlyną nuorodą apačioje:
<https://pdcentras.lt/>

„Emocinės paramos linija 60+“



- „Emocinės paramos linija 60+“ padeda senjorams.
Senjorai yra vyresni žmonės.
Čia galite skambinti, jei Jums yra 60 metų ir daugiau.
- „Emocinės paramos linija 60+“ dirba nuo pirmadienio iki penktadienio.
- „Emocinės paramos linija 60+“ dirba nuo 8 valandos iki 20 valandos.
- Šiai organizacijai galite skambinti telefono numeriu 080000398.

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

