



Ištiesk pagalbos ranką...



Parengė socialinė pedagogė

Lina Fiodorovienė

Prireikus pagalbos galite skambinti ir man

tel. nr. 8-67009980

2015
Rukla

Kalbėk, jeigu tau sunku! Išklausk, jeigu matai, kad kitam to gyvybiškai reikia!



Jeigu pažįstamas žmogus užsimena apie savižudybę, nebijok atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- Kalbėdamas nevenk žodžio “savižudybė”;
- Leisk žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- Nepatarinėk, o išklausk, pabandyk suprasti;
- Nenureikšmink problemų (“viskas bus gerai”);
- Pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- Jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- Neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- Nelaikyk visko paslapyje, pasitelk į pagalbą kitus žmones, kuriais pasitiki;
- Paskatink žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėk ją surasti.



**Tiesūs klausimai
ir atviras pokalbis
apie savižudybę mažina
savižudybės riziką
bei tampa pirmu ir labai
svarbiu žingsniu
pagalbos link.**

**Tad nebūk abejingas, ištiesk
pagalbos ranką**

LIETUVOS TELEFONINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TARNYBŲ ASOCIACIJOS TELEFONŲ NUMERIAI IR DARBO LAIKAS

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono Nr.	Darbo laikas
Jaunimo linija Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I-V 16:00 – 07:00 VI-VII visą parą
Vaikų linija Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	8 800 11111	I-VII 11:00- 21:00
Linija Doverija (parama teikiama rusų kalba) Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui	8 800 77277	I-V 16:00- 20:00
Pagalbos moterims linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66366	I-V 10:00- 21:00
Vilties linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 60700	I-VII visą parą

Emocinės paramos telefonai yra greičiausiai prieinama pagalba. Nurodytais telefonais galima skambinti nemokamai iš visos Lietuvos.