

Sunkumus kartu įveiksime greičiau

Pagalbos ar paramos galima kreiptis:

PROGIMNAZIJOJE

Progimnazijos psichologė – 3-02 kab.

Socialinė pedagogė – 3-11 kab.

Klasės auklėtojas, dalyko mokytojas, tėvai ar kiti Tau reikšmingi suaugusieji.

ZARASŲ MIESTE

Pedagoginė psichologinė tarnyba – Savanorių g. 1, tel.: (8-385) 51785;

Psichikos sveikatos centras – Malūno g. 4, tel.: (8-385) 53930;

Vaiko teisių apsaugos tarnyba – Sėlių a. 22, tel.: (8-385) 37157.

PAGALBA TELEFONU / INTERNETU

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU		
Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“	8-800 28888	Visą parą.
„Vaikų linija“	116 111	Kasdien (11.00-21.00 val.)
„Vilties linija“ (psichologinė pagalba suaugusiems)	116 123	Visą parą.
„Pagalbos moterims linija“	8-800 66366	Kasdien (0.00-21.00 val.)
„Linija Dovera“ (pagalba teikiama rusų kalba)	8-800 77277	I-V (16.00-20.00)
PSICHOLOGINĖ PAGALBA INTERNETU		
Psichologinės pagalbos tarnyba	Interneto svetainės adresas	Atsakymo terminas
„Jaunimo linija“ (pagalba jaunimui raštu)	www.jaunimolinija.lt	Atsako per 3 dienas.
„Klausučio šalis“ (pagalba vaikams)	www.vaikulinija.lt	Atsako per 2 dienas.
„Vilties linija“ (pagalba suaugusiems)	www.paklausk.kpsc.lt	Atsako per 3 dienas.
Krizių įveikimo centras	www.krizesiveikimas.lt	I-V (16.00-20.00 val.)