

## ***Sunkumus kartu įveiksime greičiau***

### **Pagalbos ar paramos galima kreiptis:**

#### **PROGIMNAZIJOJE**

Progimnazijos psichologė – 2-06 kab.

Socialinė pedagogė – 3-11 kab.

*Klases 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**

<b>NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU</b>		
<b>Psichologinės pagalbos tarnyba</b>	<b>Telefono numeris</b>	<b>Darbo laikas</b>
„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)
<b>PSICHOLOGINĖ PAGALBA INTERNETU</b>		
<b>Psichologinės pagalbos tarnyba</b>	<b>Interneto svetainės adresas</b>	<b>Atsakymo terminas</b>
„Tu – ne vienas!“ (klausimai psichologui realiuoju laiku)	<a href="http://www.tunevienas.lt">www.tunevienas.lt</a>	<i>Online</i>
„Jaunimo linija“ (pagalba jaunimui raštu)	<a href="http://www.jaunimolinija.lt">www.jaunimolinija.lt</a>	Atsako per 3 dienas.
„Klausučio šalis“ (pagalba vaikams)	<a href="http://www.vaikulinja.lt">www.vaikulinja.lt</a>	Atsako per 2 dienas.
„Vilties linija“ (pagalba suaugusiems)	<a href="http://www.paklausk.kpsc.lt">www.paklausk.kpsc.lt</a>	Atsako per 3 dienas.
Krizių įveikimo centras	<a href="http://www.krizesiveikimas.lt">www.krizesiveikimas.lt</a>	I-V (16.00-20.00 val.)