


EMOCINĖ PARAMA

IŠGYVENANT ARTIMOJO
SAVIŽUDYBĘ

Klaipėdos m. savižudybių prevencijos koordinatorius

 + 370 640 93347

 sarlote@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Prisiminkite:

Normalu jausti pačius įvairiausius jausmus: baimę, susirūpinimą, liūdesį, gėdą, pyktį, net ir palengvėjimą.

Kiekvieno gedulas yra individualus.

Kalbėti apie netektį yra naudinga, tačiau nemanykite, kad tai privaloma.

Net jei šiuo metu atrodo, kad nenorite kreiptis psichologinės pagalbos ar paramos, išsisaugokite šį lankstinuką, kai noras ir poreikis atsiras.

Artimojo savižudybė nėra Jus asmeniškai apibūdinanti etiketė.

Jei sunku kalbėti apie netektį su artimaisiais, pradėkite nuo emocinių paramos linijų, jos anonimiškos ir nemokamos; emocinę paramą galite gauti skambučiu arba raštu.

Svarbiausia, prisiminkite, kad neprivalote likti vieni su savo išgyvenimais.

Mes Jus girdime, matome ir jaučiame.

VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras	Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda +370 46410027 kpsc.lt
UAB „Baltic Medics“ (Uosto poliklinikos) psichikos sveikatos centras	Taikos pr. 48B, Klaipėda +370 64021277 www.uostopolinklinika.lt
UAB „Mano šeimos gydytojas“ psichikos sveikatos centras	Šermukšnių g. 1, Klaipėda +370 46322422 www.manoseimosgydytojas.lt
UAB „Nefridos“ klinikos psichikos sveikatos centras	Nidos g. 3A, Klaipėda +370 46 397070 nefrida.lt
UAB „InMedica“ psichikos sveikatos centras	Lelijų g. 19, Klaipėda +370 463 81 838 inmedica.lt
VšĮ Klaipėdos universiteto ligoninė	Liepojos g. 41, Klaipėda Registracija: Tel.: +370 46396500 www.kul.lt
VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė	S. Nėries g. 3, Klaipėda Registracija: +370 70050011 www.rkligonine.lt
BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras	Taikos pr. 107, Klaipėda +370 64093348 www.sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusizudžiusių artimiesiems - asociacija „Artimiesiems“	klaipeda@artimiesiems.lt
Mobilioji krizių įveikimo komanda	Registracija: tel. numeriu 1815; www.krizesiveikimas.lt Skambučių centras, pasiekiamas nemokamu trumpuoju numeriu 1815



„Vaikų linija“

Tel. nr. 116 111 / 11 - 23 val.

„Vilties linija“

Tel. nr. 116 123 / 24 val./parą.

„Jaunimo linija“

Tel. nr. 0 800 28 888 / 24 val./parą.

Paramos linija vyrams

„Nelik vienas“

Tel. nr. +370 604 11119 / 18 - 22 val.

„Pagalbos moterims linija“

Tel. nr. 0 800 66 366 / 24 val./parą

„Linija Doverija“

Tel. nr. 0 800 77 277 / 16 - 19 val.

„Valgymo sutrikimų linija“

Tel. nr. 0 631 22 777 / II 17 - 22 val.

„Sidabrinė linija“ senjorams

Tel. nr. 0 800 80 020

„Dingusių žmonių šeimų paramos
centro linija“ dingus vaikams

Tel. nr. 116 000 / 24 val./parą.

„Tėvų linija“

Tel. nr. 0 800 90 012 / Darbo
dienomis 9-13 val. ir 17-21 val.

*Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės
sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš
visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.*