

**„Vaikų linija“**  
Tel. nr. 116 111 11–23 val.

**„Jaunimo linija“**  
Tel. nr. 0 800 28 888 24 val./ parą.

**„Vilties linija“**  
Tel. nr. 116 123 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.



#### KONTAKTAI

Tel. (0 46) 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro  
psichologė, atsakinga už pagalbos savižudybės  
krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą,  
Šarlotė Einikienė:

mob. + 370 640 93347 ;

el.p. [sarlotte@sveikatosbiuras.lt](mailto:sarlotte@sveikatosbiuras.lt)

#### DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–13.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

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

# SAVĘS ŽALOJIMAS: KAIP TAI SUSTABDYTI?

„Viltis yra galimybė pamatyti  
šviesą nepaisant visos  
tamsos.“

Desmond Tutu



Savęs žalojimas yra sąmoningas elgesys, kuriuo asmuo siekia tyčia save žaloti arba sukelti pavojų savo gyvybei.

Savęs žalojimas dažnai atsiranda kaip išėjis savo emocijoms išreikšti, jas sukontroliuoti, kai nėra aukšto lygio emocinės reguliacijos. Tačiau šis būdas mažinti neigiamas emocijas yra trumpalaikis, pavojingas ir paliekantis pasekmes kaip randus ir besiformuojančią priklausomybę savižalai.

## KAIP UŽKIRSTI TAM KELIĄ?

1. Klausti savęs: „Kokias emocijas man sunkiausiai priimti? Kur savo kūne jaučiu tam tikrą emociją? Kokios mintys stipriausiai paskatina neigiamas emocijas?“
2. Impulsyviai nesiremti negatyviu (juoda / balta) situacijų interpretavimu; ieškoti daugiau „pilku“ ir lanksčių minčių apie situaciją ar įvykį.
3. Sulėtinti savo minčių procesą, pasakyti sau „STOP“.
4. Naudotis dėmesingo įsisąmoninimo technikomis, pvz., kvėpavimas, meditacijos ir dėmesio sutelkimas į dabartį.

5. Ieškoti kitų šaltinių emocijų „ventiliavimui“, pavyzdžiui, muzikos klausymas, tapymas, dienoraščio rašymas, mezgimas ir kt.
6. Užsiimti fizine veikla (pavyzdžiui, sportu, joga, plaukimu ir kt.).
7. Kreiptis pagalbos. Neigiamų minčių pasidalijimas gali palengvinti jų svorį ir praskaidrinti mūsų požiūrį.



**Nelik vienas. Mes Tave girdime, matome, jaučiame.**

Pagalbos galimybės Klaipėdos mieste:

- <https://tuesi.lt/>
- <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>

| JSTAIGA  | KONTAKTAI  |
|--|--|
| VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras  | Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda<br>+370 46410027 kpsc.lt   |
| UAB „Baltic Medics“ (Uosto poliklinikos) psichikos sveikatos centras             | Taikos pr. 48B, Klaipėda.<br>+370 64021277<br>www.uostopoliklinika.lt  |
| UAB „Mano šeimos gydytojas“ psichikos sveikatos centras                          | Šermukšnių g. 1, Klaipėda<br>+370 46322422<br>www.manoseimosgydytojas.lt   |
| UAB „Nefridos“ klinikos psichikos sveikatos centras                              | Nidos g. 3A, Klaipėda<br>+370 46 397070 nefrida.lt   |
| UAB „InMedica klinika“ psichikos sveikatos centras                               | Lelijų g. 19, Klaipėda<br>+370 463 81 838 Inmedica.lt  |
| VšĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė  | Liepojos g. 41, Klaipėda<br>Registracija: Tel.: +370 46396600,<br>+370 46396500 www.kul.lt                                       |
| VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė  | S. Nėries g. 3, Klaipėda<br>Registracija: +370 70050011<br>www.rkligonine.lt   |
| BĮ Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba                                     | Debreceno g. 41, Klaipėda<br>+370 69910201<br>www.klaipedosppt.lt  |
| Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių artimiesiems – asociacija „Artimiesiems“ | klaipeda@artimiesiems.lt   |
| VšĮ Krizių įveikimo centras (pirma konsultacija -nemokama)                       | Skype krizesiveikimas<br>Facebook Messenger Krizės įveikimas<br>+370 640 51 555<br>(tik darbo valandomis)                        |
| Mobilioji krizių įveikimo komanda  | Registracija telefono numeriu 1815;<br>www.krizesiveikimas.lt<br>Skambučių centras, pasiekiamas nemokamu trumpuoju numeriu 1815. |
| Policija   | Kauno g. 6, Klaipėda<br>+370 700 60000   |