

Kaip ir kur gauti psichologinę pagalbą?

Psichologinę pagalbą ir psichikos sveikatos paslaugas galima gauti įvairiai:

- Jei jauti emocinius sunkumus ir nori su kažkuo pakalbėti čia ir dabar, gali kreiptis į **emocinės paramos tarnybas (parama telefonu ar internetiniu susirašinėjimu)**.
- Nemokamas psichologo konsultacijas be gydytojo siuntimo gali gauti **psichikos sveikatos centre arba visuomenės sveikatos biure**.
- **Visuomenės sveikatos biure organizuojami streso ir emocijų valdymo ir kiti psichologinį atsparumą, gerovę stiprinantys užsiėmimai grupėse**, vyksta savitarpio paramos grupių veikla.
- **Jei reikalinga pagalba dėl psichikos ir elgesio sutrikimo, kreipkitės į gydytoją psichiatrą psichikos sveikatos centre**, kuris įvertins psichikos sveikatos būklę ir nustatys diagnozę, bei skirs reikiamą gydymą (vaistus ir/ar psichologines konsultacijas).
- Esant reikalui, gydytojas gali siųsti gauti specializuotas paslaugas ligoninėje arba dienos stacionare, arba skirti psichoterapiją.
- **Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112**. Greitosios medicinos pagalbos specialistai pristatys asmenį į asmens sveikatos priežiūros priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinoji pagalba.