

## Psichologinė pagalba Vilniuje karantino metu

Besitęsiantis karantinas gali būti iššūkiu psichinei sveikatai. Šiuo laikotarpiu dažnai kyla nerimas dėl finansinės padėties, įtampa dėl neužtikrintumo dėl ateities ar nežinomybės, kada bus ir ar bus galima grįžti į prieš tai buvusią kasdienybę, baimė užsikrėsti ir užkrėsti kitus. Visi šie jausmai yra natūralūs ir suprantami karantino metu. Svarbu žinoti, kad jums nereikia likti vieniems ir stengtis įveikti sunkumus vieniems. Žemiau rasite, kur galima kreiptis psichologinės pagalbos nuotoliniu būdu. Taip pat galite kreiptis į darželio psichologę Liną Čepulytę el. paštu [psichologas.zirmuneliai@gmail.com](mailto:psichologas.zirmuneliai@gmail.com) arba tel. 861085567.

### Psichologinė pagalba telefonu

	Tel. numeris	Darbo laikas	El. tinklalapis
Tėvų linija	8 800 90012	I – V 11:00 – 13:00, 17:00 – 21:00	tevulinija.lt
Linija doverija <i>Pagalba teikiama rusų kalba</i>	+370 800 77277	16.00-20.00 (II-VI)	
Pagalbos moterims linija	+370 800 66366	Visą parą	pagalbosmoterimslinija.lt
Vaikų linija	116 111	11.00-23.00	vaikuliniija.lt
Vilties linija	116 123	Visą parą	viltieslinija.lt
Jaunimo linija	+370 800 28888	Visą parą	jaunimolinija.lt

### Psichologinė pagalba internetu

	Koks būdu?	Darbo laikas	El. tinklalapis
Jaunimo linija	El. laiškas	18.00-22.00 (I-VI)	jaunimolinija.lt
Vaikų linija	El. laiškas	18.00-21.00 (I-V)	vaikuliniija.lt
Krizių įveikimo centras	Per Skype - krizesiveikimas	16.00-20.00 (I-V) 12.00-16.00 (VI)	krizesiveikimas.lt

### Kaip padėti sau ir savo vaikams?

Pasikeitus kasdienybei ir gyvenimo sąlygoms, neretai gali kilti nerimas, stresas ar baimės. Dalinamės patarimais, kaip palaikyti gerą psichikos sveikatą karantino ir saviizoliacijos metu:

- Stenkitės mažiau naršyti internete. Naujienas, susijusias su COVID-19, skaitykite tik vieną arba du kartus per dieną. Ieškokite informacijos tik patikimuose šaltiniuose – Lietuvos

Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Pasaulio sveikatos organizacija (PSO, <https://www.who.int/en/#>).

- Pasirūpinkite savimi – giliai kvėpuokite, medituokite, naudokite relaksacines technikas.
- Pasistenkite laikytis įprasto kasdienio gyvenimo režimo (kelkitės ir eikite miegoti įprastu metu, sveikai maitinkitės, mankštinkitės, palaikykite švarą, vėdinkite patalpas, rūpinkitės buitimi).
- Užsiimkite mėgstama veikla – skaitykite knygas, klausykite muzikos, pieškite. Galbūt šis laikas Jums padės atrasti ir naujus hobius.
- Bendraukite su artimaisiais ir draugais nuotolinio ryšio priemonėmis.
- Jausti nerimą ir baimę yra normalu. Kalbėkitės apie savo jausmus su artimaisiais, draugais ir žmonėmis, kuriais pasitikite.

Daugiau informacijos apie nuotolinę psichologinę pagalbą galima rasti <https://tuesi.lt/>.

Parengta pagal Vilniaus miesto savivaldybės informaciją.