

Dabartinė situacija pasaulyje ir Lietuvoje privertė žmones pasijusti pažeidžiamais. Bet būti pažeidžiamu – nereikia būti bejėgiu. Todėl ypač šiuo metu turime išlaikyti kaip įmanoma stabilesnę savo ir savo vaikų emocinę – psichologinę sveikatą. Jei dėl šiuo metu susiklosčiusios situacijos patiriate papildomą psichologinį nerimą dėl savo ir savo vaikų emocinės būsenos – neprivalote likti vieni su savo mintimis ir jausmais. **Pasitarkite su psichologu.**

### PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ MOKINIAMS, TĖVAMS IR PEDAGOGAMS LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE TEIKIA:

**Daiva Česnulevičienė**, Lazdijų švietimo centro psichologė, tel. +370 687 56773, el. pašto adresas: [daiva.cesnuleviciene@lazdijai.lt](mailto:daiva.cesnuleviciene@lazdijai.lt)  
**Roma Žalimienė**, Lazdijų švietimo centro psichologė, tel. +370614 66519, el. pašto adresas: [roma.zalimiene@lazdijai.lt](mailto:roma.zalimiene@lazdijai.lt)  
**Asta Čėsniienė**, Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazijos psichologė, el. pašto adresas: [asta.cesniene@lazdijugimnazija.lt](mailto:asta.cesniene@lazdijugimnazija.lt);  
**Rasa Banevičienė**, Seirijų Antano Žmuidzinavičiaus gimnazijos psichologė, el. pašto adresas: [rasabane@gmail.com](mailto:rasabane@gmail.com);  
**Asta Puniškienė**, Lazdijų darželio-mokyklos „Vyturėlis“ psichologė, el. pašto adresas: [a.puniskiene@gmail.com](mailto:a.puniskiene@gmail.com);

### SKUBI PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Pavadinimas	Telefonas	Internetinis puslapis, el. paštas
<b>VAIKŲ LINIJA</b> Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	vaikulinija.lt
<b>PAGALBOS VAIKAMS LINIJOS</b> Budi profesionalai	116 111	pagalbavaikams.lt
<b>JAUNIMO LINIJA</b> Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	jaunimolinija.lt
<b>TĖVŲ LINIJA</b> Budi profesionalūs psichologai	8 800 900 12	tevulinija.lt
<b>PROGRAMĖLĖ „RAMU“</b> Emocinei pusiausvyrai palaikyti (galima įsidiesti išmaniuosiuose telefonuose)	-	<a href="https://nerimoklinika.lt/ramu/">https://nerimoklinika.lt/ramu/</a>
<b>PROGRAMĖLĖ PAGALBA SAU</b> Padės stebėti savo būseną ir suteiks informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos (galima įsidiesti išmaniuosiuose telefonuose)	-	<a href="https://pagalbasau.lt/">https://pagalbasau.lt/</a>
<b>TU ESI</b> Interneto svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams	-	<a href="https://tuesi.lt/">https://tuesi.lt/</a>