

EMOCINĖS PAGALBOS LINIJA 1809

Šalyje įvedus griežtesnius karantino apribojimus, specialistai atkreipia dėmesį į psichologinę bei emocinę žmonių sveikatą. Jau nuo pavasario visi gyventojai gali kreiptis į emocinę pagalbos liniją 1809, kuri vienija paramą teikiančias linijas: Vilties liniją, Pagalbos moterims liniją, Jaunimo liniją, Vaikų liniją ir Sidabrinę liniją.

Nuo šiol papildomai atsiranda ir Tėvų linija, į kurią rekomenduojama kreiptis, kai norima suprasti vaikų elgesį, reikalingi patarimai dėl įvairiais amžiaus tarpsniais kylančių bendravimo problemų bei norima rasti geriausią bendravimo sprendimą. Linijoje 1809 dirbantys psichologai gali padėti nusiraminti, o jeigu reikia, ir suvaldyti pyktį, kai situacija šeimoje yra įtempta.

Visose linijose emocinę paramą teikia specialiai tam paruošti savanoriai ir psichologai. Nuo balandžio mėnesio, kada linija pradėjo darbą, iki šios dienos šiuo trumpuoju telefonu jau kreipėsi daugiau nei 9 tūkst. žmonių, per dieną sulaukiama nuo 30 iki 80 skambučių.

Sveikatos apsaugos ministerijai (toliau SAM), bendradarbiaujant su Nacionaliniu savanorių pagalbos koordinavimo centru „Stiprūs kartu“ ir Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, sukurtas socialinis klipas, pristatantis emocinės pagalbos numerį 1809.

KITOS PAGALBOS GALIMYBĖS

Specialistai ragina visuomenę nebijoti ieškoti pagalbos ir primena, kokios šiuo metu yra kitos psichologinės pagalbos galimybės bei kur galima kreiptis į specialistus ieškant pagalbos.

Nuo 2020 m. birželio Lietuvoje darbą pradėjo psichologinės pagalbos platforma pagalbasau.lt. Ši internetinė platforma leidžia šalies gyventojams sužinoti daug vertingos informacijos apie psichikos sveikatą bei greitai rasti reikiamą pagalbą. Svetainėje pagalbasau.lt atsakius į pateikiamus klausimus, galima įsivertinti savo emocinę būseną, o interaktyviame žemėlapyje galima rasti išsamią informaciją apie pagalbos sistemą Lietuvoje – pagalbą teikiančių įstaigų adresus, kontaktinius duomenis ir teikiamas paslaugas.

Klaipėdiečiai ir Neringos gyventojai, patiriantys koronaviruso pandemijos sukeltą stresą, nerimą bei išgyvenantys kitas sudėtingas gyvenimiškas situacijas gali kreiptis į Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biurą ir čia gauti tokias paslaugas:

- Streso valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo grupinius užsiėmimus.
- Individualias psichologo konsultacijas asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 vienam asmeniui).

Norint gauti nemokamą psichologinę pagalbą Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, nereikia specialaus gydytojo siuntimo, reikia tik paskambinti mob. (8 640) 93348, užsiregistruoti ir paslaugos karantino metu bus suteiktos nuotoliniu būdu.

Išlieka galimybė gyventojams kreiptis į psichikos sveikatos centrą, prie kurio yra prisiregistravę arba prieregistruoti šeimos gydytojo paslaugas teikiančios asmens sveikatos priežiūros įstaigos. Šiuose centruose paslaugas teikia specialistų komanda, kurią sudaro gydytojas psichiatras, vaikų

ir paauglių psichiatras, psichikos sveikatos slaugytojas, socialinis darbuotojas ir medicinos psichologas. Primename, kad kreipiantis į Psichikos sveikatos centrą, gydytojo siuntimas nereikalingas. Paslaugas galima gauti nuotoliniu būdu.

Specialistai ragina gyventojus susidūrus su psichologinėmis problemomis nebijoti kreiptis pagalbos. Pastebėjus, kad su psichologinėmis problemomis susiduria jų artimieji, rekomenduojama taip pat paskatinti juos nedelsti ir ieškoti pagalbos pas specialistus.

Filmuko nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=z8U1OYckl3s->

Informacinis šaltinis: <https://sam.lrv.lt/.../emocines-pagalbos-linija-1809-jau...>