

"...kasdien netenkame daugybės gyvybių dėl savižudybių, ir dar daugiau žmonių yra giliai paliesti savižudybių. Mes solidarizuojamės su visais, kas turi savižudiškų minčių, ar yra netekę artimųjų..."

Kiekvienam žmogui įvairiais gyvenimo etapais gali kilti minčių apie savižudybę. Priežastys gali būti pačios įvairiausios (finansiniai sunkumai, depresija, netektys, patyčios, nutrukę santykiai, bet kuri kita priežastis).

Savižudybė yra procesas - vienas po kito patiriami skausmingi išgyvenimai sukelia nuolatinę psichologinę kančią. Kad ir kas būtų atsitikę žmogaus gyvenime, net ir vienas nuoširdus pokalbis gali sumažinti kančią ir išgelbėti gyvybę...

## Pagalbos galimybės gyvai




### Poliklinikoje. Be eilės. Be siuntimo.

Skubią pagalbą teikia  
šeimoms gydytojais

 Graužinių g.2, Molėtai  
 8 383 5 16 60, 8 607 92065  
 7.00-17.00 (I-V) 8.00-12.00 (VI)  
 [www.moletupspc.lt](http://www.moletupspc.lt)





### Pagalba psichikos sveikatos centre

Skubią psichologinę ar  
psichiatrinę pagalbą teikia  
gyd.psichiatrai, psichologas,  
soc.darbuotojas

 Graužinių g.2, Molėtai  
 838352205, 864756634  
 8.00-17.00 (I-V)



### Molėtų r. Švietimo pagalbos tarnyboje

Konsultuoja vaikus, jų tėvus  
(globėjus), mokytojus.  
Būtina registracija.

 P.Cvirkos g.1, Molėtai  
 867986986  
 8.00-17.00 (I-V)  
 [spt.moletai.lt](http://spt.moletai.lt)

### Asociacija „Artimiems“

Organizuoja savitarpio pagalbą,  
jei nusižudė jūsų artimasis

 [www.artimiems.lt](http://www.artimiems.lt)  
 [laukiam@artimiems.lt](mailto:laukiam@artimiems.lt)
















### Dvasinė pagalba: Molėtų šv. apaštalų Petro ir Povilo parapija,

Molėtų parapijos Caritas

 Šv. Jono Pauliaus II g. 1, Molėtai  
 861409548 (gyd. A.Lukošienė)  
 [www.moletuparapija.lt](http://www.moletuparapija.lt)

## Pagalbos galimybės telefonu ir internetu

Skubi psichologinė pagalba per Skype: 16.00-20.00 (I-V), 12.00-16.00 (VI),  
[krizesiveikimas.lt](http://krizesiveikimas.lt). Konsultuoja Krizių įveikimo centro specialistai.

Vaikams Vaikų linija	 116111	 11.00-21.00 (I-VII)	 <a href="http://www.vaikulinija.lt">www.vaikulinija.lt</a>
Jaunimui Jaunimo linija	 880028888	 00.00-24.00 (I-VII)	 <a href="http://www.jaunimolinija.lt">www.jaunimolinija.lt</a>
Moterims Pagalbos moterims linija	 880066366	 00.00-24.00 (I-VII)	 <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>
Suaugusiems Vilties linija	 116123	 00.00-24.00 (I-VII)	 <a href="mailto:vilties.linija@gmail.com">vilties.linija@gmail.com</a>
Senjorams Sidabrinė linija	 880080020	 00.00-24.00 (I-VII)	 <a href="http://www.sidabrinelinija.lt">www.sidabrinelinija.lt</a>