

## Pagalba vaikams, jaunimui

Jei Tau sunku, jei nori išsipasakoti, jei Tu jautiesi vienišas, įskaudintas, nusivylęs, jei pakliuvai į keblią situaciją, jei šalia nėra išklausančio ir palaikančio artimo žmogaus, visada gali kreiptis pagalbos telefonu ar internetu.

- Anoniminė psichologinė pagalba telefonu „Jaunimo linija“.
- Skambinti gali iš fiksuoto ryšio telefonų, taksofonų ir visų mobiliojo ryšio tinklų nemokamu telefonu visą parą +370 800 28 888
- Anoniminė pagalba telefonu „Vaikų linija“. Gali skambinti šiuo nemokamu numeriu: 116111 kasdien nuo 14 iki 23 val.
- Parama rusų kalba teikiama skambinant į „Linija Doverija“ nemokamu numeriu +370 800 77 277 kasdien nuo 16 iki 20 val.

Jeigu nediršti skambinti, gali parašyti „Jaunimo linijai“ arba „Vaikų linijai“. Užrašius savo mintis, jos dažnai pasidaro aiškesnės. Rašymas arba susirašinėjimas padeda išlieti susikaupusius jausmus. Tu gali rašyti apie įvairiausius Tau iškylančius sunkumus. Savanoriai pasistengs Tave suprasti, suteiks informacijos apie kitas pagalbos galimybes.

Gali parašyti „Jaunimo linijai“ adresu <http://www.jaunimolinija.lt/> arba „Vaikų linijai“ adresu <http://www.vaikulinija.lt/>

Pagalba internetu yra anonimiška ir konfidenciali.