

Psichologinės pagalbos tarnyba	Kontaktai, darbo laikas
„Jaunimo linija”, https://jaunimolinija.lt/ Emocinė parama teikiama jaunimui, budi savanoriai konsultantai	0 800 28888 I-VII, visą parą Pokalbiai internetu: https://jaunimolinija.lt/pasikalbekim/ I-VII, 15.00–24.00
„Vaikų linija”, https://www.vaikulinija.lt/ Emocinė parama vaikams, paaugliams, budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111 I-VII, 11.00–23.00 val. Pokalbiai internetu: https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/pagalba-pokalbiais-internetu/ I-VII, 14–23.00 val. Pagalba laiškais: https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/pagalba-laiskais/ Atsako per 24 val.
Linija „Doverija“ Emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų k., budi savanoriai konsultantai	0 800 77277 I-VII, 16.00–19.00 val.
Tėvų linija, https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/ Emocinė parama tėvams, pagalbą teikia psichologai	8 800 90012 I – V, 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val. Pagalba laiškais: tevulinija@pvc.lt Konsultacija suteikiama per 7 darbo dienas
Krizių įveikimo centras, https://krizesiveikimas.lt/ Savanoriai psichologai, psichoterapeutai budėjimų metu teikia skubią psichologinę pagalbą sudėtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems žmonėms. Individualios konsultacijos teikiamos gyvai, per Skype ar Messenger.	0 640 51555 Antakalnio g. 97-47, Vilnius I-V 16-20 val., VI 12-16 val., švenčių dienomis ir VII nedirba
Emocinės sveikatos tinklapis „Pagalba sau“ Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą	https://pagalbasau.lt/
Nacionalinė savižudybių prevencijos platforma „Tu esi“ Pagalba galvojantiems apie savižudybę arba ieškantiems pagalbos artimajam. Svetainėje pateikiama informacija yra trumpa, atsižvelgiant į konkrečius kiekvienos tikslinės grupės poreikius	https://tuesi.lt/

Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR socialinės apsaugos ministerija. Skubi psichologinė ar psichinė pagalba psichikos sveikatos centre visada suteikiama be eilės.