

„Vaikų linija“
Tel. nr. 116 111 11–23 val.

„Jaunimo linija“
Tel. nr. 0 800 28 888 24 val./ parą.

„Vilties linija“
Tel. nr. 116 123 24 val./ parą.

Paramos linija vyrams „Nelik vienas“
Tel. nr. +370 604 11119 18–22 val.

„Pagalbos moterims linija“
Tel. nr. 0 800 66 366 24 val./ parą.

„Linija Doverija“
Tel. nr. 0 800 77 277 16–19 val.

„Valgymo sutrikimų linija“
Tel. nr. 0 631 22 777 II 17–22 val.

„Sidabrinė linija“ senjorams
Tel. nr. 0 800 80 020

**„Dingusių žmonių šeimų paramos
centro linija“ dingus vaikams**
Tel. nr. 116 000 24 val./ parą.

„Tėvų linija“
Tel. nr. 0 800 90 012
Darbo dienomis
9-13 val. ir 17–21 val.



KONTAKTAI

Tel. (0 46) 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro
psichologė, atsakinga už pagalbos savižudybės
krizėje esantiems teikimo tinklo koordinavimą,
Šarlotė Einikienė:

mob. + 370 640 93347 ;

el.p. sarlotte@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–13.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

*Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės
sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš
visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.*

SAVĖS ŽALOJIMAS: KAIP TAI SUSTABDYTI?

„Viltis yra galimybė pamatyti
šviesą nepaisant visos
tamsos.“

Desmond Tutu

Savęs žalojimas yra sąmoningas elgesys, kuriuo asmuo siekia tyčia save žaloti arba sukelti pavojų savo gyvybei.

Savęs žalojimas dažnai atsiranda kaip išėjis savo emocijoms išreikšti, jas sukontroliuoti, kai nėra aukšto lygio emocinės reguliacijos. Tačiau šis būdas mažinti neigiamas emocijas yra trumpalaikis, pavojingas ir paliekantis pasekmes kaip randus ir besiformuojančią priklausomybę savižalai.

KAIP UŽKIRSTI TAM KELIĄ?

1. Klausti savęs: „Kokias emocijas man sunkiausiai priimti? Kur savo kūne jaučiu tam tikrą emociją? Kokios mintys stipriausiai paskatina neigiamas emocijas?“
2. Impulsyviai nesiremti negatyviu (juoda / balta) situacijų interpretavimu; ieškoti daugiau „pilkų“ ir lanksčių minčių apie situaciją ar įvykį.
3. Sulėtinti savo minčių procesą, pasakyti sau „STOP“.
4. Naudotis dėmesingo įsisąmoninimo technikomis, pvz., kvėpavimas, meditacijos ir dėmesio sutelkimas į dabartį.

5. Ieškoti kitų šaltinių emocijų „ventiliavimui“, pavyzdžiui, muzikos klausymas, tapymas, dienoraščio rašymas, mezgimas ir kt.
6. Užsiimti fizine veikla (pavyzdžiui, sportu, joga, plaukimu ir kt.).
7. Kreiptis pagalbos. Neigiamų minčių pasidalijimas gali palengvinti jų svorį ir praskaidrinti mūsų požiūrį.



Nelik vienas. Mes Tave girdime, matome, jaučiame.

Pagalbos galimybės Klaipėdos mieste:

- <https://tuesi.lt/>
- <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/>

ĮSTAIGA

VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras

UAB „Baltic Medics“ (Uosto poliklinikos) psichikos sveikatos centras

UAB „Mano šeimos gydytojas“ psichikos sveikatos centras

UAB „Nefridos“ klinikos psichikos sveikatos centras

UAB „InMedica klinika“ psichikos sveikatos centras

VšĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė

VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė

BĮ Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusiųjų artimiesiems – asociacija „Artimiesiems“

VšĮ Krizių įveikimo centras (pirma konsultacija - nemokama)

Mobilioji krizių įveikimo komanda

Policija

KONTAKTAI

Galinio Pylimo g. 3, Klaipėda
+370 46410027 kpsc.lt

Dragūnų g. 2-6, Klaipėda
+370 64021277
www.uostopolinklinika.lt

Šermukšnių g. 1, Klaipėda
+370 46322422
www.manoseimosgydytojas.lt

Nidos g. 3A, Klaipėda
+370 46 397070 nefrida.lt

Lelijų g. 19, Klaipėda
+370 463 81 838 Inmedica.lt

Liepojos g. 41, Klaipėda
Registracija: Tel.: +370 46396600,
+370 46396500 www.kul.lt

S. Nėries g. 3, Klaipėda
Registracija: +370 70050011
www.rkligonine.lt

Debreceno g. 41, Klaipėda
+370 69910201
www.klaipedosppt.lt

klaipeda@artimiesiems.lt

Skype krizesiveikimas
Facebook Messenger Krizės Įveikimas
+370 640 51555
(tik darbo valandomis)

Registracija telefono numeriu 1815;
www.krizesiveikimas.lt
Skambučių centras, pasiekiamas
nemokamu trumpuoju numeriu 1815.

Kauno g. 6, Klaipėda
+370 700 60000