



БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ В УКРАИНЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

1809 или +37066465792

- Часы работы: I-V 18-21 ч., VI-VII 12-15 ч.
- Если вы позвоните в нерабочее время, ваш звонок будет зарегистрирован и консультант с вами свяжется в ближайшее рабочее время.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ „ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ“

+370 800 77277

- Часы работы: I-VII 16-19 ч.
- Эмоциональную поддержку оказывают школьники-добровольцы.

ВИДЕО КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГОВ НА РУССКОМ И УКРАИНСКОМ ЯЗЫКАХ

www.manodaktaras.lt/slava-ukraini

- Время консультаций психологов указано <https://manodaktaras.lt/slava-ukraini>
- На сайте выберите нужного специалиста, время консультации и зарегистрируйтесь в системе, создав аккаунт. После подтверждения вашей учетной записи ждите свою консультацию. Для получения видео консультации зайдите на свой аккаунт не ранее чем за 10 минут до начала консультации и нажмите кнопку начать видео консультацию.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА ЯЗЫКЕ ЖЕСТОВ (ДЛЯ ГЛУХОНЕМЫХ)

www.lkd.lt/kurtiesiems-nemokama-psichologine-pagalba-gestu-kalba

- Профессиональные психологи оказывают индивидуальную помощь и ведут группы онлайн или контактно на языке жестов (Skype, Messenger).
- На консультацию можете регистрироваться по электронной почте: luk.donata@gmail.com или vilmanark@gmail.com или skype: LKD.psichologas

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ОНЛАЙН (ИЛИ КОНТАКТНО)

+37064051555

- Часы работы: I-V 16-20 ч., VI 12-16 ч.
- Вся информация о проведении услуги найдёте по ссылке <https://krizesiveikimas.lt/paslaugos/konsultacii-psihologa/>

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ САМОПОМОЩИ

www.samopomi.ch

- В разделе самопомощь вы найдёте информацию о различных способах, как самим позаботиться в своём психическом здоровье.
- В разделе первой помощи найдёте информацию как действовать в трудную минуту для себя или для поддержки других и как эффективно реагировать в критической ситуации.