

Emocinė parama ir psichologinė pagalba telefonu teikiama šiais numeriais:

Tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I–VII Visą parą
Vaikų linija Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	I–VII 11.00 – 23.00
Vilties linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I–VII visą parą
Pakruojo pedagoginė psichologinė tarnyba	(8421) 51125	I – V 8.00 – 17.00
Vaiko teisių apsaugos skyrius Pakruojo rajono savivaldybė	(8421) 69076	I – V 8.00 – 17.00
Pakruojo raj. policijos komisariatas	112 (8421) 46317	Visą parą I – V 8.00 – 17.00
Pagalbos moterims linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66366	I–VII Visą parą
Krizių įveikimo centras Jeigu ieškote skubios psichologinės pagalbos, kviečiame kreiptis į specialistą jo budėjimo laiku. Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Giedraičių g. 60A, Vilnius, www.krizesiveikimas.lt). *Pirminė konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra.	8 640 51555	I–V 16.00–20.00 VI 12.00–16.00

Psichologinė pagalba internetu:

Pakruojo „Atžalyno“ gimnazijos psichologė Inga Jankauskienė	Elektroniniu paštu: jankauskiene.inga@gmail.com	I – V 8:00 – 17:00
Vilties linija Pagalba teikiama suaugusiems	Rašyti svetainėje: paklausk.kpsc.lt/contact.php arba Elektroniniu paštu: vilties.linija@gmail.com	Atsako per 3 darbo dienas
Jaunimo linija Emocinė parama teikiama jaunimui	Registruotis ir rašyti: www.jaunimolinija.lt/laiskai	Atsako per 2 darbo dienas
Vaikų linija Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams	Registruotis ir rašyti: www.vaikulinija.lt	Atsako per 2-3 darbo dienas
Pagalbos moterims linija Pagalba teikiama moterims ir merginoms	Elektroniniu paštu: pagalba@moteriai.lt	Atsako per 3 darbo dienas