



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

**Savipagalba, emocinė parama ir
psichologinė pagalba
Lietuvos gyventojams bei
nuo karo nukentėjusiems ukrainiečiams**

Nacionalinė platforma Pagalbasau.lt (I)

The screenshot shows a web browser window with the URL pagalbasau.lt/karas/. The browser's address bar and tabs are visible at the top. Below the browser window, a navigation bar contains several menu items: **Psichikos sveikatos sunkumai**, **Krizinės situacijos**, **Paaugliams**, **Pažink save**, **Gauk pagalbą**, and **Apie projektą**. A dropdown menu is open under **Krizinės situacijos**, listing: **Karas**, **Stresiniai įvykiai**, **Įvykiai keliantys grėsmę sveikatai ir gyvybei**, **Krizinis nėštumas**, **Smurtas šeimoje**, **Diagnozuota sunki liga**, and **Artimojo mirtis**. The main content area features a blue header **Pagalba sau** and a list of four numbered points:

- 1. Ribokite informacijos srautą.** Kol Ukrainos žiūrėjimas gali **sustiprinti** nerimą, nusistatyti tikslų laiką, kada ir kiek žiūrėti. Taip pat yra itin svarbu sekti tik **oficialius šaltinius** ir išlaikyti racionalumą.
- 2. Pasirenkite nepaprastajai padėčiai.** Jaučiamą stresą ir nerimą gali padėti sumažinti pasirengimas nepaprastajai padėčiai – tai **užtikrins didesnę kontrolės ir saugumo jausmą**. Susidarius ekstremaliai situacijai, maisto bei vandens atsargos gali būti ribotos, todėl įsitikinkite, kad namuose turite maisto atsargų bent 72 valandoms, turite pasiruošę išvykimo krepšį ir sudarę šeimos planą. Detalesnę informaciją apie pasiruošimą nepaprastajai padėčiai galite rasti [čia](#).
- 3. Kiek įmanoma palaikykite įprastą savo rutiną.** Nors šiuo metu gali atrodyti sunku atlikti įprastas veiklas, tačiau įprasta kasdieninė veikla gali mums padėti nusiraminti ir pajauti didesnę kontrolės jausmą. Įvairios kasdieninės veiklos taip pat padės bent trumpam nukreipti savo mintis kitur ir sumažinti jaučiamą stresą ar nerimą.
- 4. Pasirūpinkite savo fizine sveikata.** Nuolat jaučiamas stresas ir nerimas gali paveikti ne tik mūsų psichologinę, bet ir fizinę sveikatą. Šiuo metu yra itin svarbu **pasirūpinti savimi bei savo artimaisiais**, todėl atkreipkite dėmesį į sveiką savo bei savo

<https://pagalbasau.lt/neplanuotas-nestumas/>



Nacionalinė platforma Pagalbasau.lt (II)

KAIP SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS KALBĖTIS APIE KARĄ UKRAINOJE?



- KALBĖTIS APIE VYKSTANTĮ KARINĮ KONFLIKTĄ – SVARBU.**
Kitu atveju, vaikai ir paaugliai remsis bendraamžių ir socialinių tinklų informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerimu, baimėmis, fantazijomis.
- RIBOKITE INFORMACIJOS SRAUTĄ.**
Pasistenkite, kad ypač mažesni vaikai nematytų tiesioginių transliacijų iš karo zonos ar žiaurių vaizdų. Tai juos gali stipriai išgąsdinti, kelti didelį nerimą dėl savo saugumo.
- APGALVOKITE, KAIP PATEIKSITE INFORMACIJĄ.**
Remkitės tik patvirtintais faktais iš oficialių šaltinių. Sužinoję naujos informacijos, pirmiausia nurimkite patys, kad galėtumėte kalbėti ramiu balsu.
- NEDRAMATIZUOKITE SITUACIJOS IR NEKELKITE PANIKOS.**
Girdint vaikams nereikėtų aptarinėti, kokias pasekmes pasauliui turės Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.
- PATIKINKITE, KAD LIETUVOJE KARAS NEVYKSTA.**
Vis priminkite vaikams ir paaugliams, kad suaugusieji (JAV ir Europos Sąjungos šalių vadovai, kariai, policijos pareigūnai, medikai) daro viską, kad mes būtume saugūs.
- NEAPKRAUKITE VAIKŲ DIDELIU KIEKIU INFORMACIJOS.**
Kalbant su mažesniais vaikais, nereikėtų vardinti įvairių smulkmenų. Patikslinkite, kaip jie supranta tai, kas vyksta. Jeigu matote, kad vaikas nieko nežino ir visai tuo nesidomi, nepasakokite jam apie karą. Paauglių paklauskite, ką jie jau žino apie situaciją Ukrainoje, aptarkite ir patikslinkite jų turimas žinias bei šaltinius.
- KIEK ĮMANOMA AIŠKIAU, ATSAKYKITE Į KLAUSIMUS.**
Darželinukai ir pradinukai gali daug kartų klausyti tų pačių dalykų. Kantriai, kuo tiksliau, jiems suprantamai ir visada atsakykite. Į klausimą, kodėl vyksta karas, galite atsakyti: „Smurtas nėra geras būdas išspręsti konfliktą, svarbu ieškoti susitarimo, tačiau ne visuomet pavyksta ir žmonės padaro klaidingus sprendimus. Kartais net neįmanoma suprasti, kodėl jie taip pasielgia“.
- PASKATINKITE VAIKUS ĮVARDINTI, KAIP JAUČIASI.**
Paklauskite, kas gąsdina, neramina vaiką. Patikinkite, kad normalu jausti nerimą, baimę, pyktį. Pasikalbėkite apie tai, kas jums padeda nusiraminti: kvėpavimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimuoju ar pan.
- IŠLAIKYKITE ĮPRASTĄ DIENOTVARKĘ IR RUTINĄ.**
Kuo daugiau aiškių, kontroliuojamų dalykų vyksta kasdiniame gyvenime, tuo vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.
- APTARKITE ŠEIMOS VERTYBES IR KAIP GALĖTUMĖTE PADĖTI UKRAINOS ŽMONĖMS.**
Tai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreikšti piešiniuose. Kai žino, kad gali padėti, vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

Informaciją parengė Paramos vaikams centras.

Dėl emocinės paramos ar psichologo konsultacijų skambinkite numeriu 1809
Daugiau apie pagalbąs galimybes sužinokite www.pagalbasau.lt/zeukpagalba



kaip su vaikais ir paaugliais kalbėtis apie karą Ukrainoje (8)–1

Paramos vaikams centras

KAIP KALBĖTIS SU ŽMOGUMI PO DIDELIŲ NELAIMIŲ IR KATASTROFINIŲ PATIRČIŲ?

REKOMENDACIJOS parengtos reaguojant į karo veiksmus Ukrainoje

2022 03 01



REKOMENDACIJAS PARENGĖ

VU PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

LIETUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA



Plačiau: **Kaip kalbėtis po trauminių patirčių-1** [paaiškintas](#)

VU psichotraumatologijos centras



Nacionalinė platforma Pagalbasau.lt (III)

ELGESIO IR SAVIJAUTOS ŽENKLAI, KELIANTYS NERIMĄ: KAIP REAGUOTI

Dažniau gerai jaučiasi ir sėkmingai įveikia įvairius gyvenimo iššūkius ar permainas, tie vaikai ir paaugliai, kurių ryšys su tėvais yra stiprus, saugus, palaikantis. Tėvai – pirmas šaltinis, pagal kurį vaikas formuoja teigiamą savęs vaizdą, patiki savo gebėjimais ir mokosi įvairių įgūdžių. Siekiant atliepti vaiku poreikius ir padėti jiems gerai jaustis, svarbu būti atidiems vaikų savijautai ir nedelsiant reaguoti, pastebėjus nerimą keliančių ženklų.

VAIKO/PAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis.
- Sumažėja motyvacija mokytis.
- Atsisikiria nuo draugų, vengia bendrauti.
- Atsisako dalyvauti bendraamžių veiklose.
- Staiga pasikeičia miego arba valgyimo įpročiai.
- Skundžiasi galvos, pilvo ar kitais skausmais.
- Elgiasi agresyviai.
- Sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

VAIKO/PAUGLIO EMOCINĖ BŪSENA, KELIANTI NERIMĄ:

- Ilgalaikė liūdną ar paniurusi nuotaika.
- Išgyvenamas nerimas ir prislegtum jausmas.
- Vienišumo jausmas.
- Neigiamas savęs vertinimas: nuomonė apie save.
- Padidėjęs gyvybiškumas.
- Emocinis užsiklendimas, vengimas kalbėti apie

KAIP KURTI RYŠĮ IR STIPRINTI BENDRUMO JAUSMĄ?

• Dornėkitės vaiko/paauglio kasdienais reikalais ir leiskite suprasti, kad jis jums rūpi. Toks žinojimas didina vaiko pasitikėjimą tėvais ir kuria artumo jausmą.

• Dažniau leiskite laiką kartu su vaiku ir paaugliu. Nuoseklus, iš anksto sutartas ir pasikartojantis bendravimo, valgymo kartu ar šeimos žaidimų laikas padeda vaikams jaustis svarbiais, reikalingais ir suteikia erdvės visiems šeimos nariams patirti gerų emocijų.

• Sutarkite, kaip vaikas gali jums padėti namuose ir už ką bus atsakingas, pavyzdžiui, pasirūpins augalais, nešvariais indais, šukšlėmis ar pan. Sėkmingai įgyvendintos nedidelės užduotys leis vaikui pasidžiaugti savo sėkme ir labiau didžiuotis savimi.

• Padėkite vaikams susikurti dienos rutiną, kuri padeda saugiau jaustis ir lengviau pereiti nuo vienos veiklos prie kitos.

KAIP REAGUOTI TĖVAMS?

- Parodykite susirūpinimą, pasakykite kokius

VAIKŲ PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS: KAIP STIPRINTI

Pastarieji keli metai ne tik suaugusiems, bet ir vaikams/paaugliams skatino ieškoti savyje naujų resursų, kurie padėtų išbūti su nerimu, nežinomybe, atlaikyti dėl staigių pokyčių kylančius jausmus. Siekiant sumažinti šio laikotarpio žalą ir skatinti sveiką vaikų raidą, svarbu stiprinti vaikų psichologinio atsparumo gebėjimus. Atsparumas – tai asmens gebėjimas įveikti sudėtingas situacijas pasinaudojant stiprinančiais psichologiniais, socialiniais ir fiziniais resursais, kurie padeda įveikti sunkumus ir net sustiprėti.

KAIP TĖVAI GALI PADĖTI STIPRINTI VAIKO/PAUGLIO PASITIKĖJIMĄ SAVIMI?

• Sudarykite vaikams sąlygas turėti laisvo laiko nuo kasdienių veiklų ar namų darbų ruošimo ir užsiimti kūrybine veikla. Tai padeda geriau pažinti ir išreikšti save.

• Dažniau pastebėkite ir atkreipkite vaiko dėmesį į dalykus, kurie jam sekasi ar pavyksta. Tai įvardinant naudinga pabrėžti ne patį rezultatą, o vaiko savybes ir pastangas, kurios padėjo jo pasiekti. Pavyzdžiui, galite pastebėti ir įvardinti, kad jums padarė įspūdį vaiko kantrybė, kūrybiškumas, gebėjimas nepasiduoti.

• Pastiprinkite vaiko tikėjimą savimi ir gebėjimą susitvarkyti su iššūkiu primindami, kaip sėkmingai jis įveikė sunkumus praeityje ir priminkite konkrečius dalykus, kurie jam padėjo.

• Rimtai kalbėkitės su vaiku ir paaugliu apie jo rūpesčius. Ypač naudinga pasikalbėti apie reakcijas į pokyčius. Jie gali kelti nerimą ir gąsdinti, nes nežinomybė visada baido, tačiau pokyčiai padeda išmokti naujų dalykų ir gali atnešti net smagių atradimų, tiek apie save, tiek apie kitus.

KONFLIKTAI: KAIP TINKAMAI JUOS SPREŠTI

Tiek vaikams, tiek suaugusiems tenka susidurti su interesų, nuomonių, pažiūrų skirtumais, sukeliančiais stiprius jausmus ir kartais neapgalvotus poelgius. Vaikystėje ir paauglystėje reikia išmokti apginti savo pozicijas, susitarti, suderinti interesus ir taip konstruktyviai išspręsti konfliktus.

KLINTUS?

Išis, jie neišvengiami: įsiai jaučia diskomfortą. Ne žmogus, entere, q ir neiškelti buvusių rias padarėte jės ar eičiau: kol neįsisenėpė daugiau neigiamų ršto, apkalbų, rfiliktas sukelią, n, nepasitikėjimą, pā- ir savimi, jų saugumą,

SPRENDIMAS

su suvėli savo kūno ir pie išgyvenamą įtampa. s. Pirmiausia kiekvienas sau ir it. sake „Tu mane nuvylei, nes yliau, nes ...“.

Žinant, ko nori abi pusės, imas.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu.

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocijų sveikatą: www.pagalbasau.lt

pagalba sau
EMOCINIS SVEIKATOS LINIJOS

KAIP TĖVAMS SPREŠTI KONFLIKTUS SU VAIKAIS/PAUGLIAIS?

- Pirmiausia patys suvaldykite savo emocijas ir jas įvardinkite.
- Padėkite vaikui/paaugliui nusiraminti ir apibūdinti savo savijautą.
- Įvardinkite problemą – bus aiškiau dėl ko kilo konfliktas. Įvardinkite kaip problemą suprantate jūs ir išgarskite, kaip ją supranta vaikas/paauglys.
- Dėmesingai išklausykite vaiką/paauglį. Tai padės suprasti jo norus ar motyvus.
- Pasikalbėkite, kaip galėtumėte kartu išspręsti konfliktą, koks sprendimas atrodo tinkamiausias.
- Paaiškinkite ir paagrškite, kodėl reikėtų vieną ar kitaip elgtis/nesielgti.
- Suklydę patys atsprąškite ir savo pavyzdžiu mokykite vaiką/paauglį taip elgtis.

KONFLIKTAS SPRENDŽIAMAS BENDRADARBAUJANT, KAI:

- norima rasti sprendimą, esant abiem pusėms stiprioms;
- siekiama abipusio įsipareigojimo ir atsidavimo;
- siekiama išlaikyti gerus santykius.

KONFLIKTĄ AŠTRINANTYS VEIKSNIAI:

- Prieštaravimas, nesutikimas, nesiklausymas.
- Puolimas, kaltinimas.
- Ignoravimas.
- Tiesinimasis ar besąlygiškas kaltės priėmimas.
- Situacijos, nepasitenkinimo priežasties ar oponento menkinimas.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocijų sveikatą: www.pagalbasau.lt

pagalba sau
EMOCINIS SVEIKATOS LINIJOS

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

LIETUVOS RESPUBLIKOS
PSICHOLOGIJOS
KENTRIS

LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠEIMOS VERTINIMO
CENTRAS



Emocinės paramos teikimas

← → ↻ 🏠 pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/ 🔒 ☆ ⚙️ 👤 ⋮

★ children of alcoholics 🌐 Naujas skirtukas 🌐 intranetas.sam.lt 🌐 Mano vyriausybė | L... 📁 Kontora | 📄 Skaitymo sąrašas

🏠 **Psichikos sveikatos sunkumai** ▾ **Krizinės situacijos** ▾ **Paaugliams** ▾ **Pažink save** **Gauk pagalbą** **Apie projektą**

Bendroji pagalbos linija 1809

1809 linija vienija šešias paramos linijas

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta
Jaunimo linija jaunimolinija.lt 📄	☎️ 8 800 28888	🕒 I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija vaikulinja.lt 📄	☎️ 116 111	🕒 I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Vilties linija viltieslinija.lt 📄	☎️ 116 123	🕒 I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
Pagalbos moterims linija	☎️ 8 800 66366	🕒 I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos



Psichologinė pagalba

NAUJOS PASLAUGOS VSB

Pradėtos teikti
Psichologinės gerovės ir
psichikos sveikatos
stiprinimo paslaugos

2020

FINANSAVIMAS

Papildomai 500 tūkst..
Psichologinės gerovės or
psichikos sveikatos paslaugoms.

PSDF lėšos medicinos
psichologų etatų finansavimui

2021

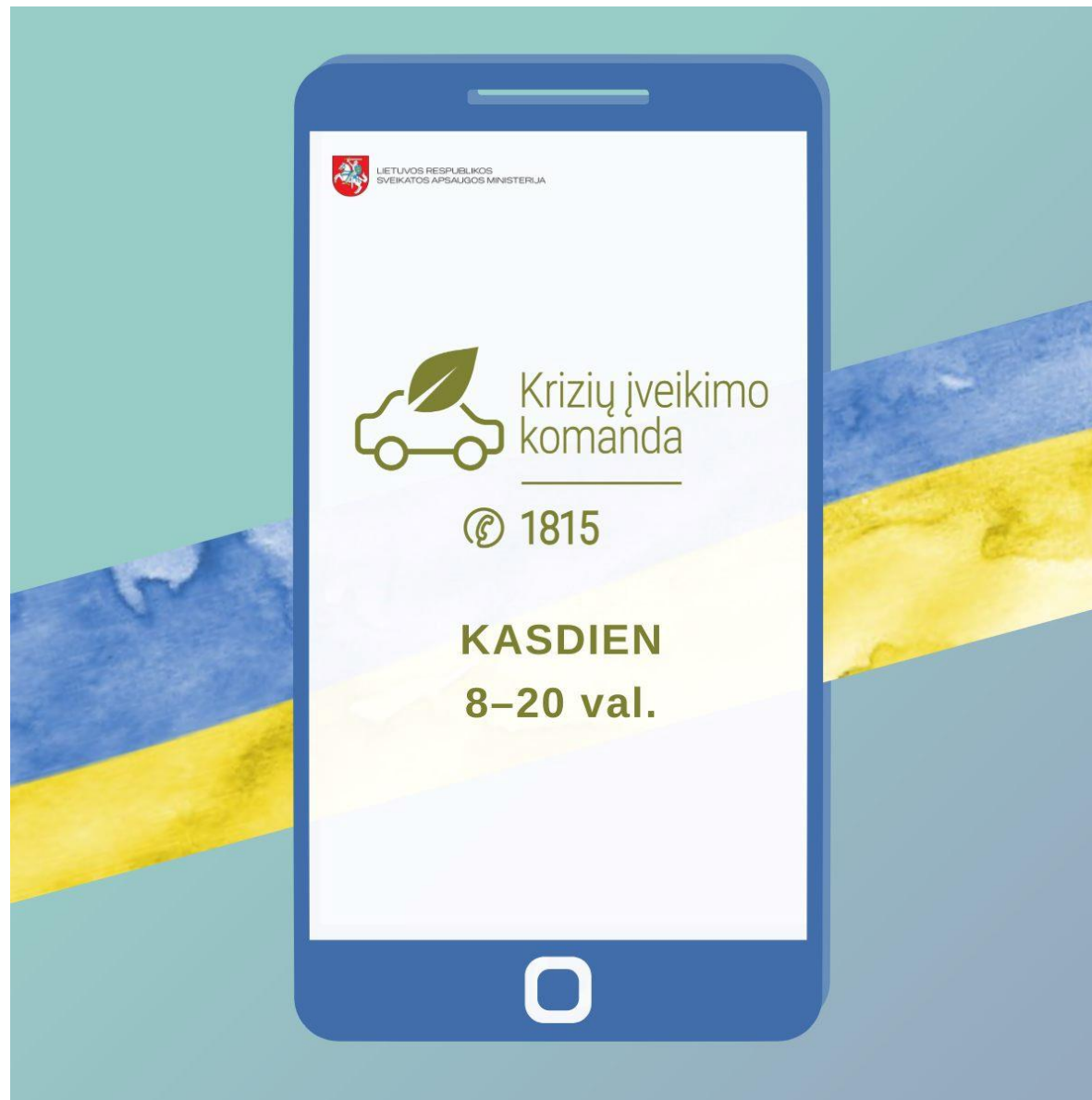
2022

DAUGIAU PSICHOLOGŲ PSC

Sudaryta galimybė įdarbinti iki 60
proc. daugiau medicinos
psichologų, norma sumažinta nuo
17 000 iki 10 000



Pagalba psichologinių krizių atveju



Emocinė parama ir psichologinė pagalba

1. **Pirmoji psichologinė pagalba registracijos centruose**
2. **Nuotolinė pagalba valstybės lygiu:**
 - SAM emocinės paramos linija rusų kalba
 - savanorių psichologų, psichoterapeutų vaizdo konsultacijos
3. **Pagalba savivaldybėse:**
 - pritaikytos ukrainiečiams paslaugos VSB
 - pagalba PSC + BEPP terapijos metodas PSC

**Nemokama
emocinė parama**
*nuo karo nukentėjusiems
ukrainiečiams*



Skambinkite
1809

Registruokitės videokonsultacijai
**manodaktaras.lt/
slava-ukraini**

Nacionalinė platforma Pagalbasau.lt (IV)

The screenshot shows a web browser window with the URL `pagalbasau.lt/ukraina/`. The browser's address bar includes navigation icons and a search bar. Below the address bar, there are several tabs: "children of alcoholics", "Naujas skirtukas", "intranetas.sam.lt", "Mano vyriausybė | L...", and "Kontora". On the right side of the browser, there are icons for "Atnaujinti" (Refresh) and "Skaitymo sąrašas" (Reading list).

The website's navigation menu is located at the top and includes the following items: "Psichikos sveikatos sunkumai", "Krizinės situacijos", "Paaugliams", "Pažink save", "Gauk pagalbą", and "Apie projektą".

Помощь пострадавшим от войны в Украине

Эмоциональная поддержка на русском языке по телефону:

1809

или **+370 664 65792**

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

Эмоциональная поддержка на русском языке для подростков по телефону:

+370 800 77277

„Линия доверия“

I-VII 16-19 ч.

Эмоциональную поддержку оказывают школьники добровольцы.

The Windows taskbar at the bottom shows the Start button, search icon, task view icon, and several application icons including Chrome, Outlook, File Explorer, Word, and Teams. The system tray on the right shows the date and time as 11:59 on 2022.03.31, along with icons for network, volume, and battery.