

PAGALBOS KREIPTIS YRA NORMALU, NENORMALU YRA KENTĖTI IR NIEKO NESIIMTI

AR ŽINAI, KUR GALI KREIPTIS PAGALBOS ?

Į KUPIŠKIO JAUNIMO CENTRO DARBUOTOJUS (skambink, rašyk darbuotojams asmeniškai elektroninį laišką, messenger žinutę arba KJC FACEBOOK puslapyje – KONFIDENCIALUMAS GARANTUOTAS)

Paulius Remeikis
Tel. Nr. 8 670 21763
El. P. paulius.kjc@gmail.com
<https://www.facebook.com/kupjc>

Edita Vaitiekūnienė
Tel. Nr. 8 670 21763
El. P. kupiskiojc@gmail.com
<https://www.facebook.com/kupjc>

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMA KREIPTIS

Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS PASP CENTRĄ :

Suaugusiųjų registratūra (8 459) 51 212, 51 033
Vaikų registratūra (8 459) 51 303
Psichiatrijos kabineto registratūra (8 459) 51 902

Gydytoja psichiatrė G. Markevičiūtė priima
Pirmadieniais 8.40–16.00
Ketvirtadieniais 8.40–16.00

**Medicinos psichologė
A. Kukenienė priima**
Pirmadieniais 8.15–15.45
Antradieniais 8.15–15.45
Ketvirtadieniais 8.15–15.45
Penktadieniais 8.15–14.15

PASTABA:
Kitu laiku kreiptis pas šeimos gydytoją poliklinikoje (teirautis suaugusiųjų ir vaikų registratūrose)
Skapiškio ambulatorijoje (8 459) 42 123
Subačiaus ambulatorijoje (8 459) 55 343
Šimonių ambulatorijoje (8 459) 44 243
Poliklinikos nedarbo metu – Kupiškio ligoninės priėmimo sk. (8 459) 35 103

Poliklinikos nedarbo metu – Kupiškio ligoninės priėmimo sk. (8 459) 35 103
Budintis vaikų gydytojas (8 615) 15500

**Medicinos psichologė
V.Šap (8 699) 25969**
Atsakinga už pagalbos teikimą esant ketinimui/mėginimui žudyti.

Į KUPIŠKIO RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

Mokinių konsultacijos pas psichologę V. Sabanskienę (8 459) 35144
(laikas sutiriamas registracijos metu, reikalingas raštiškas tėvų sutikimas)

PSICHOLOGINĖ PAGALBA INTERNETU:

Draugo laiškai - <http://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/> (į laiškus per 2 dienas atsako „Jaunimo linijos“ savanoriai konsultantai);

Vaikų linijos paštas - <http://www.vaikulinija.lt/ieskanties-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/#sidebar> (į laiškus per 3 dienas atsako savanoriai konsultantai)

Psichologinis kūrybinis jaunimo centras - kasnutiko@yahoo.com (į laiškus per 3 dienas atsako savanoriai konsultantai).

PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU (VISOJE LIETUVOJE):

Jaunimo linija - 8 800 28888 (darbo laikas: D.d. 16.00-07.00 val., Š. S. Šv. D. – visą parą);

Vilties linija - 8 800 60700 (visą parą);

Vaikų linija - 8 800 11111 (darbo laikas; D.d. Š. S. Šv. D. 11.00-21.00 val.);

Linija doverija - 8 800 77277 (pagalba teikiama rusų kalba. Darbo laikas: D.d. Š. S. Šv. D. 16.00-20.00 val.)

Jaunimo Psichologinės Paramos Centras.
Centre dirba budintis psichologas, kuris:

- teikia pirminę, nemokamą psichologinę pagalbą;
- organizuoja skubią pagalbą psichologinių krizių atvejais;
- padeda rasti informaciją apie tolimesnės pagalbos galimybes;
- tarpininkauja susisiekiant su reikiamais specialistais ar įstaigomis.

Konsultacijos nemokamos, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra.

Daugiau informacijos www.jppc.lt

Karina Vasiljeva

Savivaldybės gydytoja (vyriausioji specialistė)

El. paštas karina.vasiljeva@kupiskis.lt

Telefonas 8 619 69514

Rokiškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras Kupiškio rajono savivaldybėje

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Dovilė Šukytė, tel. mob. (8 643) 02378

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Ugnė Kirdaitė, tel. mob. (8 628) 99393, el. paštas

ukirdaitė@gmail.com

Daiva Šidlauskienė – psichologė (Kupiškio Povilo Matulionio progimnazijos ir Subačiaus gimnazija, Noriūnų Jono Černiaus skyrius) +370 459 35087

sidlauskienedaiva@gmail.com

Aurelija Kukenienė – Kupiškio technologijos ir verslo mokyklos psichologė tel. 8 623 60480

el. paštas aurelija.kukeniene@gmail.com

Kristina Varnienė – Kupiškio Lauryno Stuokos-Gucevičiaus gimnazijos psichologė (***gimnazija kontaktų neskelbia, dėl kontaktų kreiptis į administraciją***)

