



Šiuo neramiu laiku psichologinės, dvasinės pagalbos dažnai prireikia suaugusiems. Dalinuosi nuoroda, kur galėsite rasti specialistus, kurie nemokamai galės jus pakonsultuoti telefonu ar laiškais. Taip pat rasite specialistų, kurie užsiima ir ilgalaikė terapija ir konsultavimu.

[http://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/emocine-ir-psichologine-pagalba?fbclid=IwAR0kgWj6IM0buk\\_aV7\\_9UH2lakATlswVMUI1qUdpdR3Hcw079zP2gDglgU#Paramos%20konsultantai](http://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/emocine-ir-psichologine-pagalba?fbclid=IwAR0kgWj6IM0buk_aV7_9UH2lakATlswVMUI1qUdpdR3Hcw079zP2gDglgU#Paramos%20konsultantai)

Čia nuoroda į krizių įveikimo centro tinklapį. Jie taip pat nemokamai konsultuoja suaugusius krizės atveju.

<https://krizesiveikimas.lt/>

Dar viena nuoroda, kur taip pat rasite daug specialistų galinčių jums padėti susidūrus su įvairiomis problemomis.

<https://www.slaminskas.lt/naudingos-nuorodos/>

**Kreiptis pagalbos nėra gėdinga! Tai – drąsus žingsnis geresnės savijautos link.**