



## **Nemokamos psichologų konsultacijos „Tėvų linijoje“ padeda sulaukti eilės pas psichologą**

Dėl pandemijos ir karantino smarkiai prastėja tiek suaugusiųjų, tiek vaikų savijauta, o psichologo ar psichoterapeuto konsultacijos tenka laukti net kelis mėnesius. Tačiau kai būtina skubi pagalba, kai sunku suvaldyti emocijas, reikia rekomendacijos dėl konkrečios situacijos ar žmogaus, kuris galėtų išklausti, vis aktualesne alternatyva tampa emocinės pagalbos linijos.

### **Psichologinės pagalbos poreikis yra ženkliai išaugęs**

Mokslinių tyrimų duomenys rodo ir psichologai pastebi, kad dėl pandemijos situacijos daugėja nerimo ir jo sukeltų sutrikimų, depresijos ir savęs žalojimo atvejų. „Pasikeitę arba nutrūkę socialiniai santykiai, įprasto gyvenimo praradimai, per ilgai užsitęsęs toks vidinis susimobilizavimas „susikaupkime, dar pakentėkime, tuoj praeis“, didelis pandeminis nuovargis, neaiški ateitis daro poveikį tiek suaugusiųjų, tiek vaikų ir paauglių psichinei sveikatai. Stebime, kad psichologinės pagalbos poreikis yra ženkliai išaugęs“, – sako Paramos vaikams centre veikiančios „Tėvų linijos“ vadovė, psichologė Jūratė Baltuškienė.

Ekspertė pastebi, kad daug tėvų yra susirūpinę savo vaikų ir paauglių savijauta, elgesiu, tarpusavio santykiais ir vis intensyviau ieško psichologo pagalbos, kad galėtų su specialistu pasitarti, kaip labiau suprasti vaikų išgyvenimus ir jiems padėti. O ir tėvams ne retai pritrūksta palaikymo, padrąsinimo, galimybės išsikalbėti, nes artimoje aplinkoje esantys žmonės patys yra pavargę ir paskendę savo rūpesčiuose.

### **„Tėvų linijoje“ – psichologo pagalba tą pačią dieną, iš bet kurios Lietuvos vietos**

J. Baltuškienė pabrėžia, kad emocinė parama ir psichologinė pagalba šiuo metu kaip niekada reikalinga, todėl rekomenduoja nepamiršti ir išnaudoti pagalbos linijų galimybes. Paramos vaikams centre veikiančioje „Tėvų linijoje“ nemokamai, iš bet kurios Lietuvos vietos, galima gauti profesionalaus psichologo konsultaciją. Telefonu pagalba suteikiama tą pačią dieną, o nei skambučių skaičius, nei trukmė nėra ribojama – skambinti galima tiek kartų, kiek reikia.

„Su psichologu „Tėvų linijoje“ galima pasitarti dėl vaiko ar paauglio elgesio ir jo savijautos, sužinoti, kodėl jis vienaip ar kitaip elgiasi, kaip reaguoti konkrečioje situacijoje. Kviečiame skambinti visais klausimais, susijusiais su vaikų ar šeimos psichologiniais sunkumais, rūpesčiais, tarpusavio santykiais, savijauta ir pan. Tuomet, kai tėvams arba vaikams sukyla stiprios emocijos ir sunku susivaldyti ar tiesiog reikia palaikymo, išsikalbėjimo, pasidalinimo savo rūpesčiais. Taip pat, kol laukiate eilėje pas specialistą, o situacija namuose neramina ir įtampa kyla vis stipriau ir stipriau“, – sako „Tėvų linijos“ vadovė.

Nors profesionalių psichologų konsultacijos telefonu neprilygsta ilgalaikiai terapijai, tačiau tai labai efektyvi pagalba, kurią galima gauti čia ir dabar – suprasti, kas vyksta vaiko ar paauglio viduje, gauti rekomendacijų kaip elgtis ar nebesielgti suaugusiems, patiems tėvams sulaukti palaikymo ir, jeigu reikia, kartu paieškoti ilgalaikės pagalbos galimybių.

**„Tėvų linija“ – nemokamos anoniminės psichologų konsultacijos telefonu 8 800 900 12, darbo dienomis 9-13 val. ir 17-21 val. Daugiau informacijos – [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)**

- - -

**Apie Paramos vaikams centrą**

*Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „**Big Brothers Big Sisters**“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.*