

## RASEINIŲ RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

Adresas: V. Grybo g. 33, Raseiniai.

**DARBO LAIKAS:**  
I-V 8.00-18.00 val.

### Teikiamos paslaugos:

Tarnybos psichologas konsultuoja vaikus, jų tėvus ir mokytojus dėl šių sunkumų:

- ✓ mokymosi sunkumai;
- ✓ bendravimo sunkumai;
- ✓ emocijų ir elgesio problemos;
- ✓ adaptacijos mokykloje sunkumai;
- ✓ krizės, netektys;
- ✓ padidėjusi savižudybės grėsmė (kai vaikas dažnai kalba apie tai, jog jis niekam nereikalingas, kad nenori gyventi ir pan.), kai žaloja save (pvz., pjaustosi rankas);
- ✓ smurtas;
- ✓ profesijos pasirinkimas.

Registruotis tel. (8 428) 51571.

### Pastabos:

- ◆ *paslaugos nemokamos;*
- ◆ *paslaugos teikiamos Raseinių rajono vaikams ir mokiniams iki 18 m.*

*Kankina mintys, apie kurias su pažįstamais nedirstate kalbėtis?*

*Pastoviai jaučiatės be nuotaikos, išsekę, pervargę, nusiminę?*

*Kankina gėdos, kaltės, neapykantos, beviltiškumo jausmai?*

*Nejaučiate gyvenimo džiaugsmo?*

*Jaučiatės liūdnas ir vienišas?*

*Atsidūrėte sudėtingoje situacijoje (sunki liga, mirtis, bedarbystė, skyrybos, avarija ir kt.), kurią sunku įveikti?*

*Kartais galvojate apie savižudybę ir/ar Jūsų kančia yra didžiulė?*

*Gyvenate santykiyje, kuris Jus labai apsunkina?*

*Nesusikalbate su savo vaikais?*

*Esate priklausomas nuo alkoholio, vaistų, valgyimo, meilės, kompiuterio, žaidimų?*

*Kankina fiziniai negalavimai (nemiga, skausmai ir kt.), o gydytojai neranda kūniškų priežasčių?*

**Pasidalintas skausmas perpus mažesnis.**

**Tai ar verta kankintis vienatvėje?**



## KUR IR KAIP GAUTI PSICHOLOGINĘ BEI MEDICININĘ PAGALBĄ RASEINIŲ RAJONE



Kontaktinis asmuo (įvykus savižudybei, užfiksavus ketinimo ar mėginimo žudytis atvejus):

**Rūtenė Žemkauskienė**, Raseinių rajono savivaldybės administracijos tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatore

tel. (8 428) 41 564

## VŠĮ RASEINIŲ PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

**Adresas:** Ligoninės g. 6, Raseiniai  
Tel. (8 428) 70 065  
[www.raseiniupsc.lt](http://www.raseiniupsc.lt)

**DARBO LAIKAS:**  
**I-V 8.00-18.00 val.**

Pacientai priimami kreipimosi dieną šioms konsultacijoms:

- ✓ gydytojo psichiatro,
- ✓ psichikos sveikatos slaugytojo,
- ✓ socialinio darbuotojo,

Iš anksto pacientai registruojami šioms konsultacijoms:

- ✓ gydytojo vaikų ir paauglių psichiatro,
- ✓ medicinos psichologo.

**Registracija tel.: (8 428) 70065 arba 6 kab.**

- ✓ Registruojantis ir atvykstant šeimos gydytojo siuntimo nereikia.
- ✓ Psichologo konsultacijai nukreipia Raseinių PSC gydytojas psichiatras arba gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras.

### **Pastabos:**

- ⇒ *Pacientams pildoma asmens ambulatorinė sveikatos istorija.*
- ⇒ **Nemokamai paslaugos teikiamos:**
  - \* *prisirašiusiems prie Raseinių r. pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų, privalomuoju sveikatos draudimu draustiems Lietuvoje asmenims;*
  - \* *būtiniosios pagalbos atveju.*
- ⇒ **Mokėti už suteiktas paslaugas reikia:**
  - \* *nedraustiems privalomuoju sveikatos draudimu Lietuvoje asmenims,*
  - \* *atvykusiems iš kitų rajonų asmenims.*

## RASEINIŲ KRIZIŲ CENTRAS

**Adresas:** Maironio g. 7, Raseiniai  
Tel. (8 428) 52 177  
Mob. +370 657 87475  
[www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu)

**DARBO LAIKAS:** pagal susitarimą.

**Teikiamos paslaugos:**

- ✓ Psichologo;
- ✓ Socialinio darbuotojo.

Raseinių krizių centre teikiamos individualios ir grupinės suaugusiųjų, paauglių, vaikų, šeimos/poros konsultacijos.

**Registruotis tel.:**

(8 428) 52 177; 8 657 87475

arba

El. paštu: [info@kriziucentras.eu](mailto:info@kriziucentras.eu)

***Pastaba: paslaugos nemokamos.***

## PRIVATUS PSICHOTERAPINIS KABINETAS

**Adresas:** T. Daugirdo g. 8, Raseiniai (307 kabinetas).

**DARBO LAIKAS:** pagal susitarimą.

**SPECIALISTAI:**

- ✓ Psichologė psichoterapeutė **Vaida Jakaitienė.**

**Teikiamos paslaugos:** psichoterapinė pagalba suaugusiems ir vaikams, šeimoms susidūrus su įvairiais sunkumais: bendravimo, mokymosi, nuolat patiriant stresą, baimę, nerimą, panikos atakas, beviltiškumą, įtampą, depresiškus jausmai, prasta pykčio kontrole, sprendimų priėmimo sunkumais, pasitikėjimo savimi stoka ir kt..

**Registruotis tel. 8 602 15157.**

- ✓ Psichologė **Ina Balčaitytė.**

**Teikiamos paslaugos:** psichologinė pagalba suaugusiems, vaikams, poroms, išgyvenantiems nerimą, baimę, susiduriantiems su bendravimo, adaptacijos, emociniais, vidiniais ir tarpasmeniniais sunkumais, krizinėmis gyvenimo situacijomis.

**Registruotis tel. 8 609 85158**

***Pastaba: paslaugos mokamos.***