

Mieli medikai,

kasdien rūpinamės kitais, tačiau dažnai pamirštame pasirūpinti savimi. Kasdien susiduriame su skausmu, tačiau slepiame jį nuo kitų ir savęs. Tai - dramblys ligoninėje, apie kurį žinome visi, tačiau dažnai kalbėti apie jį nedrįstame. Nebeslėpk dramblio. Tu GALI atvirai pasakyti, kaip jautiesi.

Jaunųjų gydytojų asociacija jau trečius metus vykdo iniciatyvą #MEDoMedikams. Mūsų vizija – visiems **asmens sveikatos priežiūros specialistams ir sveikatos mokslų studentams** prieinamos **nemokamos, konfidencialios ir operatyvios emocinės ir psichologinės pagalbos tinklas**.

Jums padėti pasiruošę patyrę psichologai ir psichoterapeutai - tereikia užpildyti **registracijos anketą**, kurią rasite puslapio [www.medo.lt](http://www.medo.lt) skiltyje **Psichologinė pagalba medikams**. Jūsų patogumui, pirmąją konsultaciją su specialistu suderinsime mes.

Susidūrus su registracijos anketos gedimais, rašykite mums adresu [palaikymoiniciatyva@gmail.com](mailto:palaikymoiniciatyva@gmail.com) arba skambinkite telefonu +37063901839 (darbo dienomis 8:00 - 19:00).

### **Nerimaujate, kad kreipiantis pagalbos neteksite licencijos?**

Primename, kad kreipdamiesi pagalbos į psichikos sveikatos specialistus, galite būti ramūs, kad **išliks Jūsų turimos licencijos**. Tarp ligų, trukdančių verstis bendrąja slaugos, akušerijos, medicinos, odontologijos ir burnos priežiūros praktika, nebėra psichikos sveikatos sutrikimų.

Nepamirškime pasirūpinti savimi bei savo kolegomis - tik taip galėsime būti geriausiais specialistais savo pacientams!

Ši iniciatyva finansuojama LR Sveikatos apsaugos ministerijos ir koordinuojama Higienos instituto Kompetencijų centru.

Pagarbiai

Jaunųjų gydytojų asociacija

# Psichologinė ir emocinė pagalba

asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams

pagalba  
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

[www.PagalbaSau.lt](http://www.PagalbaSau.lt) rasi ekspertų parengtą informaciją apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis.

**COVID-19 skyrelyje** rasi patarimus medicinos darbuotojams ir kitiems specialistams kaip **atlaikyti** emocinį krūvį šiuo sunkiu metu.

## Psichologas visuomenės sveikatos biuras

- Teikiamos **anoniminės** individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl **sudėtingų** gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Vyksta grupiniai **streso**, emocijų valdymo užsiėmimai
- Registruokis veikloms **savo savivaldybės** visuomenės sveikatos biure

## Psichikos sveikatos centras

- Galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio esate **prisirašę**, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, **neriekia** gydytojo siuntimo

*Jei nenori kreiptis pagalbos dėl diagnozės įrašo medicinos dokumentuose – verta žinoti, kad nuo 2020 m. liepos mėn. iš ligų, trukdančių verstis medicinos, slaugos, farmacijos ir kt. praktika, sąrašų buvo išbraukti psichikos ir elgesio sutrikimai. Taigi grėsmės prarasti licenciją susirgus šiomis ligomis **nebėra**.*



### Programėlė "Ramu"

Su šia programėle galėsi lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



mindletic

### Programėlė "Mindletic"

Ši programėlė yra saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu, kad ir kur bebūtum

## Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali **atvykti** į įvykio vietą ar teikti **nuotolinę** pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms **krizėms** (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietai

☎ 8 616 22252

☎ 1809

Vieninga emocinės paramos linija, čia teikiama nemokama ir **anoniminė** emocinė parama



jaunimo linija

Vaikų linija  
116 111 | vaikulinija.lt