

Apie psichologinę pagalbą Molėtų rajone:

Kada? Kur? Kiek? Ir kodėl gi ne?

Psichologinė pagalba – paprastai neilgos trukmės, bendravimu ir mokslinėmis žiniomis pagrįsta pagalba asmenims, turintiems įvairių psichologinių problemų. Nei vienas vaikas ar suaugęs nėra apsaugoti nuo sunkių išgyvenimų, krizių ar kitokių psichikos negalavimų, todėl ne tik artimųjų palaikymas bet ir savalaikė psichologinė pagalba gali padėti mums sunkiu laikotarpiu.

Psichologines paslaugas Molėtų rajono gyventojai gali gauti, suvokę savo patiriamo psichologinio sunkumo lygį.

Jei psichologinės problemos nedidelės, atsirado neseniai, susiklosčius tam tikroms gyvenimo aplinkybėms, bet žmogus jaučiasi sutrikdytas, jam sunku pačiam jas išspręsti, galima kreiptis į „**pirmo lygio**“ **psichologines paslaugas teikiančius psichologus**. Tiek vaikas, tiek suaugęs, tiek brandaus amžiaus žmogus gali pasikonsultuoti, gauti psichologinę pagalbą telefonu/internetu:

- Pagalbos linija vaikams: www.vaikulinija.lt
- Pagalbos linija jaunimui: www.jaunimolinija.lt
- Pagalbos linija senjorams: www.sidabrinelinija.lt
- Pagalbos linija vyrams: www.nelikvienas.lt
- Pagalbos linija moterims: www.pagalbosmoterimslinija.lt
- Pagalba savižudybės krizėje: www.tuesi.lt

Molėtų gyventojų psichinės sveikatos gerinimu rūpinasi ir įvairią psichologinę pagalbą organizuoja Utenos visuomenės sveikatos centras: rengia viešas psichologines paskaitas įvairiomis psichologinėmis temomis, organizuoja grupines ar individualias nemokamas psichologines konsultacijas, įvairius mokymus rajono gyventojams. Informaciją apie Utenos visuomenės sveikatos biuro specialistų teikiamas psichologines paslaugas galima rasti internetiniame tinklapyje <https://www.utenavsb.lt/moletu-naujienos/>

Šiuolaikinės technologijos suteikia mums galimybę nuotoliu susirasti ir gauti tinkamą, privačiai teikiamą psichologinę pagalbą. Jei yra poreikis – galima gauti psichoterapinę pagalbą (gilintis į savo sunkumus ar stiprinti).

Įtardami, kad vaikas turi jausenos ar mokymosi sunkumų, vaiko tėvai ir pats vaikas gali kreiptis į mokyklos psichologą. Esant poreikiui, mokyklos Vaiko gerovės komisijoje gali būti išsigilinta į konkretaus vaiko situaciją, ir pagal galimybes organizuota reikiama psichologinė pagalba. Mokyklos psichologas konsultuoja mokinius, patiriančius elgesio, emocijų valdymo, bendravimo sunkumų, teikia prevencines paslaugas. Visose Molėtų rajono mokyklose, išskyrus ikimokyklinio ugdymo įstaigas, yra teikiama psichologinė pagalba vaikui ir jo tėvams, mokytojams:

- Molėtų gimnazijos psichologo kontaktai: juratelau@gimnazija.moletai.lt, kontaktinis tel. +370 617 45 879
- Giedraičių Antano Jaroševičiaus gimnazijos psichologas: gaila.vysniauskaite@gmail.com
- Alantos gimnazijos psichologas: kontaktinis tel.: +37061035362
- Molėtų progimnazijos psichologas: kontaktinis tel.: +37064597323
- Molėtų pradinės mokyklos psichologas: kontaktinis tel.: +37061035362

Mokyklos specialistai, matydami „antro lygio“ **psichologinės pagalbos poreikį**, gali pasiūlyti kreiptis tolesnei pagalbai. Jei vaikas patiria mokymosi sunkumų ar jo sveikatos/psichologinė būseną trukdo mokytis, Molėtų r. švietimo pagalbos tarnyboje yra išsiginama į konkrečią situaciją, įvertinami vaiko gebėjimai, sunkumai. Nustatoma, ar/kokių specialiųjų ugdymosi poreikių konkretus vaikas turi, ir kartu su mokyklos specialistais yra organizuojama reikiama psichologinė pagalba, ugdymo pritaikymas. Ši paslauga yra nemokama ir prieinama visiems rajono vaikams ir paaugliams/jaunuoliams: **info@spt.moletai.lt**, **specialistų konsultacijoms skambinti tel. +37067986249**

Jei žmogus (vaikas ar suaugęs) susiduria su psichologiniais sunkumais, kuriems reikalinga ilgalaikė psichologinė pagalba (dėl įvairių emocinių sutrikimų, patyrus traumuojančius išgyvenimus ar krizes ir kt.) bei gydymas, psichologinę bei psichoterapinę pagalbą teikia Molėtų r. sveikatos centro, Psichikos sveikatos centro specialistai. Pagal centro specialistų galimybes, psichologinę pagalbą nemokamai gali gauti kiekvienas, kuris yra pasirinkęs Molėtų Psichikos sveikatos centrą. **Registruotis psichologinei pagalbai galima tel. 83835502 arba +37064756634.**

Gauti „Trečio lygio“ psichologinių pagalbos paslaugų Molėtų rajone šiuo metu nėra galimybės. Tikimasi, kad Psichikos dienos stacionaro paslaugomis rajono gyventojai jau galės pasinaudoti per ateinančius 1-2 metus.

Parengė Molėtų r. ŠPT psichologė Rūta Misiulienė