

Pagalba emocinei ir  
psichinei sveikatai  
Skuode:  
kur kreiptis?

Jei jaučiate, kad tampa per sunku, pagalba yra visai šalia –  
tereikia žengti pirmąjį žingsnį ir pasidalinti savo našta.  
Svarbiausia prisiminti, kad kreiptis paramos nėra silpnumo  
ženklas, o drąsus žingsnis geresnės savijautos link.



## Gerovės konsultantas Skuode

<https://geroveskonsultantaiskuode.lt/>

tel. Nr. 0 620 19505

[ginta.kazlauskiene@skudospsc.lt](mailto:ginta.kazlauskiene@skudospsc.lt)

Gerovės konsultanto kabineto adresas:

Šatrijos g. 3-2, Skuodas 98114

GEROVĖS KONSULTANTAS - specialistas, turintis reikalavimus atitinkantį išsilavinimą ir baigęs specialius asmenų, patiriančių psichologinių ir emocinių sunkumų, žemo intensyvumo emocinio konsultavimo, remiantis kognityvine ir elgesio terapija, mokymus.

Gerovės konsultantai teikia nemokamas, moksliniais tyrimais (kognityvine elgesio terapija) pagrįstas paslaugas asmenims, susiduriantiems su lengvais emociniais sunkumais.

Pagrindinės temos, kuriomis konsultuoja šie specialistai:

- ▶ Nerimas: padeda valdyti lengvus nerimo simptomus, nuolatinį susirūpinimą.
- ▶ Stresas: konsultuoja dėl patiriamo kasdienio ar darbinio streso bei įtampos.
- ▶ Nemiga: teikia pagalbą esant pirminiams miego sutrikimams.
- ▶ Depresija: padeda atpažinti ir spręsti lengvos depresijos simptomus.
- ▶ Emociniai sunkumai: pagelbėja išgyvenant sudėtingus gyvenimo tarpsnius ar laikinus emocinius nuosmukius.

Svarbu žinoti:

- ▶ Gerovės konsultantas nėra psichiatras ar psichoterapeutas - jis teikia žemo intensyvumo emocinę paramą. Jei specialistas pastebi, kad kliento būklė yra sunki, jis nukreipia pas kitus reikiamus psichikos sveikatos specialistus. Individualios nemokamos konsultacijos asmenims nuo 18 metų.
- ▶ Labai svarbu, kad į Gerovės konsultantus žmonės gali kreiptis patys, tam nereikia šeimos gydytojo ar kito specialisto siuntimo. Be to, užtikrinamas ir besikreipiančių žmonių konfidencialumas bei visiškai anonimiškumas.

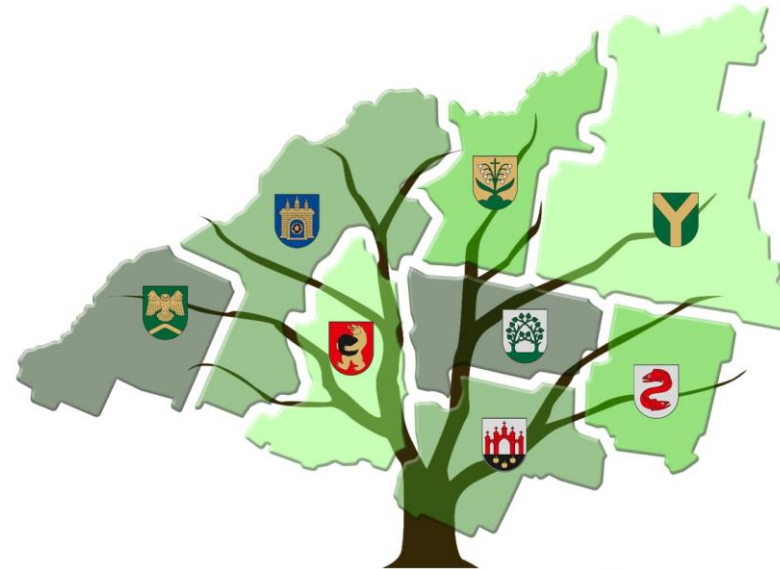


Skuodo krašto bendruomenė  
Dariaus ir Girėno g. 48, Skuodas  
tel. Nr. +370 694 44234  
El. p.: skuodokrastas@gmail.com

- ▶ Skuodo krašto bendruomenė vienija vietos gyventojus ir skatina aktyvų dalyvavimą bendruomeniniame gyvenime. Ji organizuoja kultūrinius renginius, šventes, edukacines veiklas bei projektus, kurie stiprina tarpusavio ryšius, skatina socialines iniciatyvas, gerina gyvenimo kokybę, atveria galimybes savęs pažinimui ir harmoningo ryšio su socialine aplinka kūrimui.
- ▶ Skuodo krašto bendruomenėje dirbantis psichologas teikia individualias ir grupines konsultacijas įvairioms tikslinėms grupėms, siekiant atkurti emocinį balansą, mažinti įtampą ir emocinį perdegimą, įveikti nerimą ir stresą, teikia psichologinę pagalbą kriziniu laikotarpiu.
- ▶ Vykdomi projektai finansuojami Europos sąjungos ir Skuodo rajono savivaldybės lėšomis.

Daugiau informacijos apie vykdomus projektus:  
[www.skuodokrastas.lt](http://www.skuodokrastas.lt)

Naujausia informacija apie projektines veiklas ir renginius skelbiama:  
 <https://www.facebook.com/groups/172632446271832>



**SKUODO KRAŠTO  
BENDRUOMENĖ**



Skuodo rajono kaimo bendruomenės nuolat vykdo ir dalyvauja įvairiuose sveikatos stiprinimo projektuose, kurių metu fizinio aktyvumo ar kitų sveikatinimo veiklų ir priemonių dėka gerėja emocinė sveikata, mažinama socialinė atskirtis, kuriama bendrystė ir stiprinami tarpusavio ryšiai.

Skuodo rajono kaimo bendruomenių kontaktai:  
<https://skuodas.lt/gyventojams/skuodo-rajono-kaimo-bendruomenes/>

Evelina Pugačiauskienė  
Psichologė

Mob.: +370 690 04303

evelina.pugaciauskiene@visuomenessveikata.lt  
Šatrijos g. 5, Skuodas (306 kabinetas)

- ▶ Į psichologą galima kreiptis, kai žmogus jaučia poreikį pasikalbėti apie įvairiose gyvenimo srityse kylančius sunkumus, išgyvena psichologinę krizę, vargina emocinės sveikatos sunkumai, kyla minčių apie savižudybę, patiria bendravimo, santykių sunkumų, turi žalingų įpročių, nori geriau suprasti patį save ir sau padėti.
- ▶ Individualios konsultacijos teikiamos vaikams nuo 7 m., paaugliams ir suaugusiems.
- ▶ Grupinėse konsultacijose vedami mokymai ir užsiėmimai emocinei ir psichinei sveikatai gerinti.



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

- ▶ Skuodo mieste ir rajone dirbančių visuomenės sveikatos specialistų kontaktai:

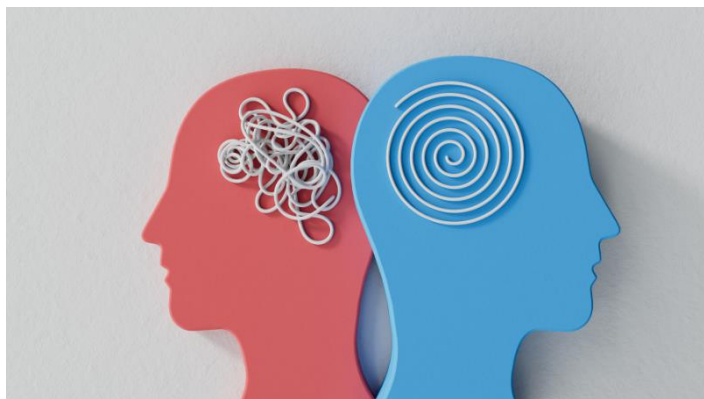
<https://visuomenessveikata.lt/istaigos-struktura/skuodo-specialistai/>

- Ugdymo įstaigoje dirbantis visuomenės sveikatos specialistas atlieka ne gydomąją, o prevencinę ir ugdomąją veiklą. Pagrindinis tikslas - saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą bei užtikrinti saugią aplinką.
- VSB organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus įvairioms amžiaus grupėms.
- Fizinis aktyvumas yra viena efektyviausių nemedikamentinių priemonių psichinei pusiausvyrai palaikyti. Biocheminiu lygmeniu judėjimas veikia kaip „natūralus antidepressantas“.

# Psichologas, medicinos psichologas ar gydytojas psichiatras?

Gydytojas psichiatras, nustatęs tam tikrą diagnozę ar psichikos sutrikimą, gali skirti gydymą medikamentais, išrašyti receptus vaistams įsigyti, suplanuoti reikalingus tyrimus ar nukreipti psichologinės diagnostikos vertinimui pas medicinos psichologą, taip pat gali toliau prižiūrėti paciento gydymą, atlikti reikalingas korekcijas gydymo eigoje.

Tuo tarpu psichologai klientams konsultacijas teikia reguliariai. Jose pokalbio principu sprendžiamos šiuo metu žmogui aktualios problemos, susijusios su karjera, savirealizacija, tarpusavio santykiais, motyvacija, jausmais, stresu ir kitomis panašiomis temomis. Psichologai teikia ne tik individualias konsultacijas, bet gali konsultuoti ir poras, sutuoktinius ar šeimos narius (pavyzdžiui, tėvus su vaikais). Šie specialistai domisi žmonių elgesiu, jo priežastimis, pasekmėmis bei tuo, kaip padėti žmogui keisti tam tikrus įpročius ar nusistovėjusius elgesio modelius.



Medicinos psichologas yra sveikatos priežiūros specialistas, kurio veikla orientuota į paciento psichologinės būklės įvertinimą ir pagalbą gydymo procese. Jo funkcijos Lietuvoje reglamentuojamos Lietuvos medicinos normos MN 162:2018.

Pagrindinės medicinos psichologo funkcijos:

- ▶ Psichologinė diagnostika ir įvertinimas: naudoja standartizuotus testus, interviu bei stebėjimą, kad nustatytų paciento kognityvines funkcijas, emocinę būklę, asmenybės savybes ar psichopatologijos požymius.
- ▶ Psichologinis konsultavimas: teikia individualias ar grupines konsultacijas, padėdamas pacientams įveikti krizines situacijas, prisitaikyti prie ligos ar spręsti emocinius bei elgesio sunkumus.
- ▶ Psichologinė intervencija: taiko specializuotus metodus psichikos sveikatai gerinti bei ligų prevencijai.
- ▶ Dalyvavimas komandiniame darbe: bendradarbiauja su gydytojais psichiatrais ir kitais specialistais sudarant bei įgyvendinant paciento gydymo ir reabilitacijos planus.
- ▶ Dokumentacijos tvarkymas: pildo medicininę dokumentaciją ir rengia išvadas apie paciento psichologinę būklę.
- ▶ Švietimas: konsultuoja pacientų artimuosius ir moko asmens sveikatos priežiūros specialistus psichologijos klausimais.

Pagrindinis skirtumas tarp medicinos psichologo ir bendrojo profilio psichologo Lietuvoje yra jų statusas sveikatos apsaugos sistemoje, teisinio reglamentavimo lygis bei darbo aplinka.

Požymis	Medicinos psichologas	Psichologas
Išsilavinimas	Psichologijos magistras (specializacija: sveikatos ar klinikinė psichologija)	Psichologijos bakalauras arba magistras
Licencija / Spauda	Privaloma (Valstybinės akreditavimo tarnybos išduodama licencija)	Dažniausiai neregamentuota arba priklauso nuo srities (pvz., švietimo)
Pagrindinis klientas	Pacientas su diagnozuotu sutrikimu ar liga	Klientas, susidūręs su gyvenimo sunkumais ar krizėmis
Teisinė bazė	Lietuvos medicinos norma MN 162:2018	Priklausomai nuo institucijos (pvz., Socialinės apsaugos ar Švietimo ministerijų aktai)

## Skuode pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros paslaugos teikiamos Viešojoje įstaigoje Skuodo pirminis sveikatos priežiūros centre ir Uosto poliklinikoje

Skuodo PSPC, Šatrijos g. 5, Skuodas,  
+370 440 73642, [info@skuodopspc.lt](mailto:info@skuodopspc.lt)  
<https://skuodopspc.lt/>



- ▶ Įstaigoje dirba medicinos psichologas ir gydytojas psichiatras.
- ▶ Šeimos gydytojo siuntimas nereikalingas.
- ▶ Medicinos psichologo paslaugos teikiamos suaugusiems.
- ▶ Gydytojas psichiatras konsultuoja suaugusius (vaikams ir paaugliams suteikiama būtinoji psichiatrinė pagalba ir išrašomas siuntimas pas vaikų psichiatrą, gali pratęsti gydymą, išrašant receptus).
- ▶ Konsultacijos teikiamos kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.

Uosto poliklinika, Vilniaus g. 1A, Skuodas,  
+370 640 21277, [skuodo.psc@uostopoliklinika.lt](mailto:skuodo.psc@uostopoliklinika.lt)  
<https://uostopoliklinika.lt/skuodas/>



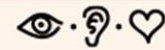
## Uosto poliklinika

- ▶ Įstaigoje dirba medicinos psichologas ir 2 gydytojai psichiatrai.
- ▶ Šeimos gydytojo siuntimas nereikalingas.
- ▶ Medicinos psichologas konsultuoja vaikus, paauglius ir suaugusius.
- ▶ Gydytojas psichiatras konsultuoja suaugusius (vaikams ir paaugliams suteikiama būtinoji psichiatrinė pagalba ir išrašomas siuntimas pas vaikų psichiatrą, gali pratęsti gydymą, išrašant receptus).
- ▶ Daugiau informacijos apie teikiamas paslaugas:  
<https://uostopoliklinika.lt/paslaugos/psichikos-sveikatos-centras-skuodas/>
- ▶ Konsultacijos teikiamos kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.


Tu esi  ·  · 

Ši interneto svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams. Informacija svetainėje pateikiama glaustai, atsižvelgiant į specifinius kiekvienos tikslinės grupės poreikius. Savižudybės krizę patiriančiam asmeniui suteikiama informacija apie įvairius pagalbos būdus ir jos teikėjus konkrečioje savivaldybėje, ir ko jis gali tikėtis, kreipdamasis pagalbos telefonu, internetu ar susitikęs su specialistu. Norintieji padėti išgyvenantiems savižudybės krizę šioje svetainėje sužinos apie rizikos ženklus, priežastis ir mitus apie savižudybes, ras patarimų, kaip tinkamai suteikti pagalbą. Specialistams pateikiama išsami informacija, kaip elgtis konkrečioje situacijoje. Svetainėje taip pat publikuojamos savižudybės krizę išgyvenusiujų istorijos.

<https://tuesi.lt/>



**Savižudybė – ne išeitis.**  
*Raskime sprendimą kartu*

Tuesi.lt 

Jei jaučiatės taip, lyg nebeturėtumėte jėgų tęsti, žinokite, kad ši akimirka yra nepakeliamai sunki, bet ji nėra jūsų PABAIGA. Mintys apie savižudybę dažniausiai yra ne noras mirti, o desperatiškas noras nutraukti nepakeliamą dvasinį skausmą.

