

PSICHINĖ SVEIKATA YRA YPAČ SVARBI, NORINT ĮGYVENDINTI SAVO TIKSLUS IR SVAJONES!

PAILSĖK

8–9 valandos
miego daro
stebuklus



ĮKVĖPK

Šviežias oras
būna naudingas smegenims
ir kiekvienai kūno
ląstelei



JUDĖK

Sportas išjudina
ir kūną,
ir nuotaiką



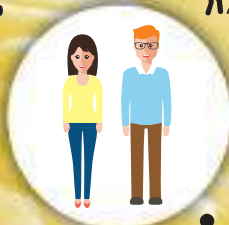
VEIK

Prisimink savo
pomėgius ir skirk
jems laiko



PRISIMINK DRAUGUS

Bendravimas
nugali
vienišumą



IŠLIK BLAIVUS

Gera savijauta ir
sveikata – nepajungiama
su alkoholiu



MAITINKIS SVEIKIAU

Pilnavertis maistas
gali padėti jaustis
geriau



KALBĖKIS

Problemos atrodo
ne tokios didelės,
kai pasikalbi
su kitu



Jei susidūrei su sunkumais, nesutari su Tave supančiais žmonėmis, patiri prievartą, patyčias, jautiesi vienišas ar nori su kuo nors pasitarti, privalai susisiekti su šiomis pagalba teikiančiomis organizacijomis

„Vaikų linija“	Tel. 116 111 Darbo laikas: kasdien nuo 11:00 iki 21:00 val.	www.vaikulinja.lt
„Jaunimo linija“	Tel. 8 800 28888 (visą parą)	www.jaunimolinija.lt
„Linija Doverija“ paaugliams ir jaunimui (parama teikiama rusų kalba)	Tel. 8 800 77277 Darbo laikas: antradieniais - šeštadieniais 16:00-20:00 val. (išskyrus valstybės švenčių dienas)	
„Vilties linija“ suaugusiems	Tel. 116 123 (visą parą)	http://viltieslinija.lt/ vilties.linija@gmail.com
„Pagalbos linija moterims“	Tel. 8 800 66366 (visą parą)	pagalba@moteriai.lt
„Tu ne vienas“ pagalbos linija		http://tunevienas.lt/
„Sidabrinė linija“ - draugystė, bendravimas ir pagalba telefonu garbaus amžiaus žmonėms	Tel. 8 800 80020 Darbo laikas: darbo dienomis nuo 8:00 iki 20:00 val.	www.sidabrinelinija.lt pasikalbekime@sidabrinelinija.lt
Programėlė „Pagalba Sau“ ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą prireikus pagalbą.	Veikia visą parą	https://goo.gl/LqNKhV



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.
Tel. +370 683 27 615

El. paštas vsb.siauliuraj@gmail.com
www.siauliurvsb.lt
www.facebook.com/siauliurvsb/