

Jaunimo linija

Swedbank

Atsisiųsk dabar –  
gali prireikti  
vėliau



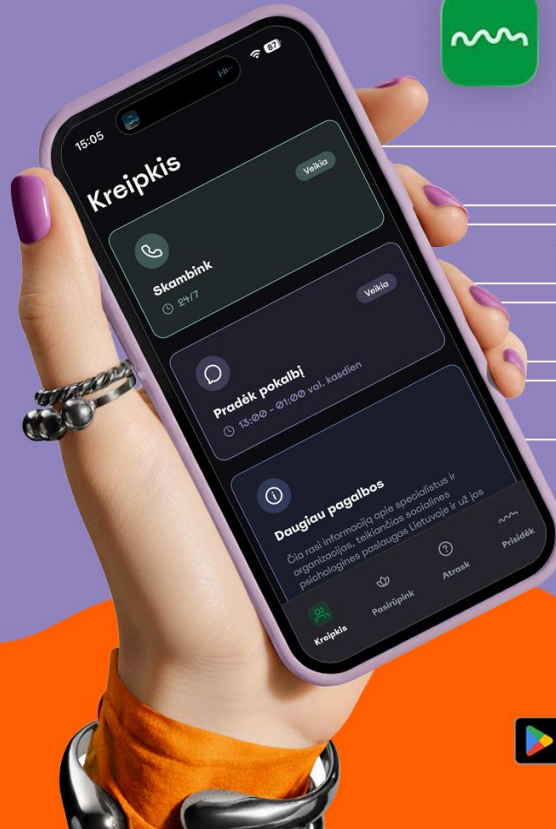
„Jaunimo linijos“  
programėlėje:

Emocinė pagalba

Patarimai

Meditacija

Kvėpavimo pratimai



## Nemokama „Jaunimo linijos“ emocinės pagalbos programėlė!

Programėlėje vienoje vietoje jauni žmonės gali rasti greitą priegią prie **emocinės pagalbos**, **savipagalbos įrankius** ir **patikimą informaciją apie emocinę sveikatą**.

Čia jaunimas ras viską, kas gali padėti, kai sunku, kai neramu ar kai tiesiog nori geriau suprasti save ir savo jausmus.

„Jaunimo linijos“ programėlę galima atsisiųsti „[Google Play](#)“ ir „[App Store](#)“ parduotuvėse. **Ji yra nemokama ir prieinama kiekvienam.**

Pakvieskite šalia esančius jaunos žmones atsisiųsti programėlę dabar. Juk niekada nežinome, kada emociniai sunkumai mus ar šalia esančius užklups!

# Daugiau apie emocinės pagalbos programėlę

## 1. 📞 Emocinė pagalba

Emocinė pagalba vieno mygtuko paspaudimu programėlėje! „Jaunimo linija“ emocinę pagalbą jaunimui (16-35 m.) teikia visą parą telefonu ir pokalbiais internetu (chat'u) kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val. Emocinė pagalba yra nemokama, anonimiška ir konfidenciali.

Programėlėje taip pat rasite per daugybę metų sukurtą kontaktų info banką tolimesnei psichologinei pagalbai gauti.

## 2. 🌱 Savipagalbos įrankiai

Sukūrėme raminančias garsines meditacijas, kvėpavimo pratimus, padedančius nurimti, susitelkti ir paleisti susikaupusią įtampą.

Taip pat siūlome išbandyti laišką sau – išrašyti savo mintis ir jausmus, o laiško turinį patogiai atsisiųsti į savo el. pašto dėžutę. Laiškų turinys išliks konfidencialus.

## 3. 📄 Emocinės sveikatos patarimai

Skaitykite mūsų psichologų paruoštus patarimus. Čia jauni žmonės ras svarbiausią informaciją – kas yra emocinė pagalba, kaip būti su savimi ir savo jausmais, kai sunku, kaip atpažinti savižudybės riziką bei kaip tvarkytis su finansiniu nerimu ir kt.

## Atsisiųskite „Jaunimo linijos“ programėlę DABAR:

„[Google Play](#)“ arba „[App Store](#)“

**Jaunimo linija**

**Swedbank** 

„Jaunimo linijos“ programėlė sukurta kartu su „Swedbank“.  
Tam, kad emocinė ir finansinė sveikata būtų arčiau Tavęs.