



Kviečiame susipažinti su Elektrėnų savivaldybės psichikos sveikatos centru

Šis tekstas yra parašytas lengvai suprantama kalba.

Lengvai suprantama kalba reikalinga žmonėms,
kuriems yra sunku suprasti ir perskaityti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda žmonėms
sužinoti naujos informacijos.

© Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>





Kas yra Elektrėnų savivaldybės psichikos sveikatos priežiūros centras

Psichinė sveikata – tai mūsų minčių, jausmų ir elgesio sveikata. Tai reiškia, kaip mes jaučiamės, kaip galvojame ir kaip susitvarkome su kasdieniais gyvenimo sunkumais.

Paprastai tarant:

Psichiškai sveikas žmogus:

- Jaučiasi gerai su savimi ir kitais;
- Gali džiaugtis gyvenimu;
- Sugeba susitvarkyti su stresu, liūdesiu, pykčiu ar baime;
- Gali dirbti, mokytis ir palaikyti draugiškus santykius;
- Žino, kada reikia pagalbos, ir nebijo jos ieškoti.



Psichinė sveikata yra tokia pat svarbi kaip kūno sveikata. Jei skauda galvą – kreipiamės į gydytoją. Jei jaučiamės liūdni, neramūs ar viskas atrodo beprasmiška – taip pat svarbu ieškoti pagalbos.

Kokias paslaugas teikia šis centras?



- Psichiatro pagalba
Gydytojas psichiatras padeda žmonėms, kurie jaučiasi blogai emociškai – pavyzdžiui serga depresija, patiria nerimą, nemigą ar kitus psichikos sutrikimus.
- Vaikų ir paauglių psichiatras
Specialistas, padedantis vaikams ir paaugliams, kuriems sunku susitvarkyti su emocijomis, elgesiu ar mokyklos sunkumais.
- Psichologo konsultacijos
Psichologas padeda išsikalbėti, susidoroti su stresu, sunkumais šeimoje ar darbe, taip pat padeda pažinti ir suprasti save.
- Psichikos sveikatos slauga
Slaugytojos padeda žmonėms, kurie turi psichikos sveikatos problemų, rūpinasi jų savijauta, vaistais ir kasdieniais poreikiais.
- Pagalba nuo priklausomybių
Centre padedama žmonėms,



turintiems problemų su alkoholiu,
narkotikais ar kitomis
priklausomybėmis – tiek gydant, tiek
konsultuojant.

- **Dienos stacionaras**

Tai paslauga žmonėms, kuriems
reikia daugiau pagalbos nei
įprastose konsultacijose, bet
nereikia gulėti ligoninėje. Galima
kasdien atvykti į centrą, gauti
gydymą ir grįžti namo.

Kaip susisiekti su Elektrėnų savivaldybės psichikos sveikatos centru



- Paskambinkite telefono numeriu
0 528 39646 arba +370 655 12148
- Atsiųskite elektroninį laišką adresu
info@elektrenussc.lt
- Atvykite adresu Taikos gatvė 6,
Elektrėnai, Elektrėnų savivaldybė



Darbo valandos

Pirmadienį nuo 8 valandos iki 17 valanos.

Antradienį nuo 8 valandos iki 17 valanos.

Trečiadienį nuo 8 valandos iki 17 valanos.

Ketvirtadienį nuo 8 valandos iki 17 valanos.

Penktadienį nuo 8 valandos iki 17 valanos.

Šeštadienį nedirba.

Sekmadienį nedirba.

Teksto originalą parengė Elektrėnų savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus, asmenų su negalia reikalų koordinatorė Eglė Julija Čeičė

Tekstą lengvai suprantama kalba rengė Eglė Julija Čeičė

Iliustracijų šaltiniai: <https://www.freepik.com/>