



Projektas

„Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“

Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ lėšomis

ADAPTUOTAS DRUSKININKŲ SAVIVALDYBEI

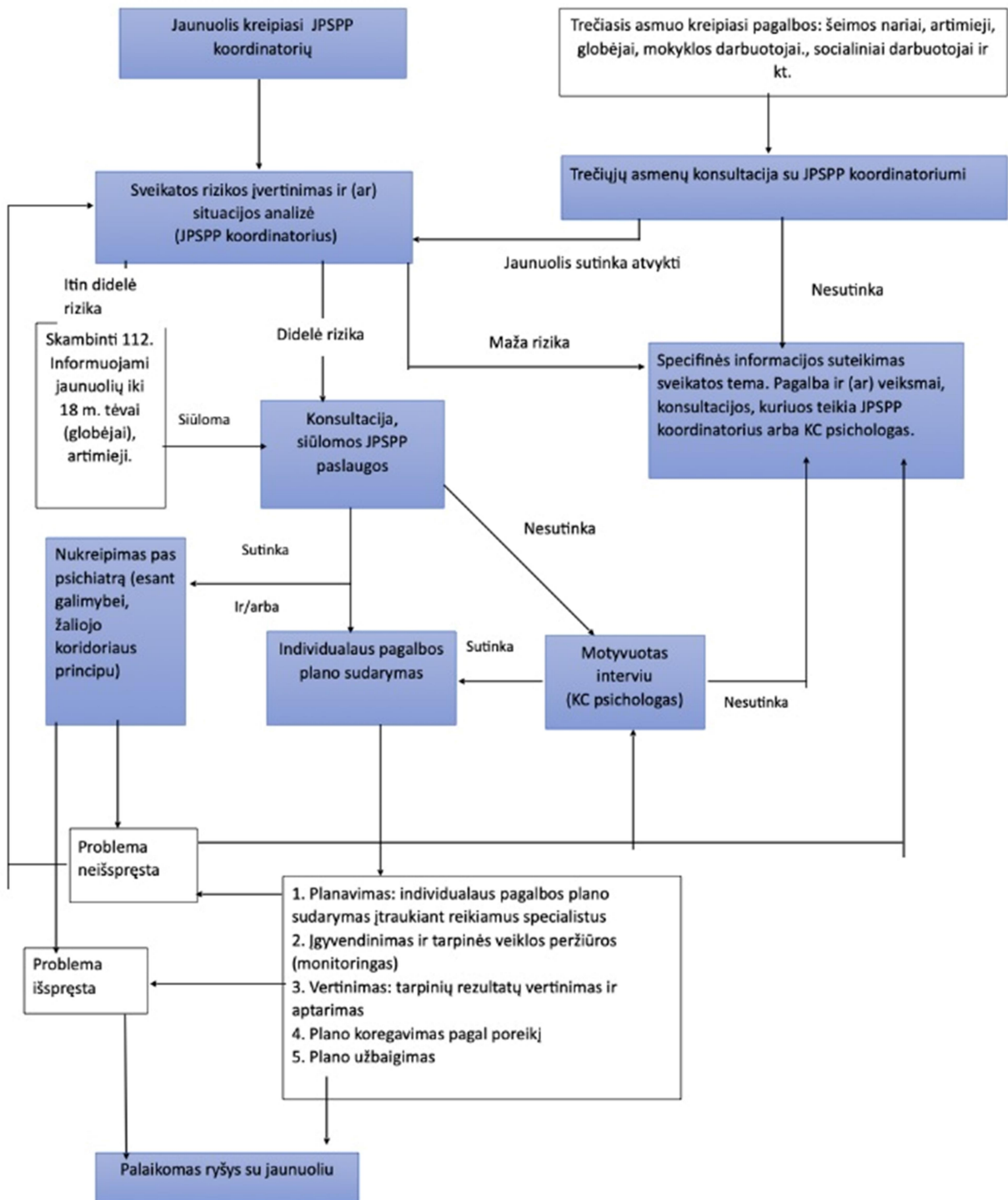
**VALGYMO SUTRIKIMŲ NEIGIAMO POVEIKIO
SVEIKATAI MAŽINIMAS**

ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS

Valgymo sutrikimų neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas aprašo su valgymo sutrikimais susijusios rizikos įvertinimą, pagalbos organizavimo ir prevencijos veiklų tvarką asmeninio kontakto atveju 14–29 metų amžiaus asmenų grupei.

2023, DRUSKININKAI

1. Bendroji algoritmo schema



2. Jaunuolis kreipiasi pagalbos

Jei jaunuolis kreipėsi į Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) koordinatorių dėl valgymo sutrikimų, visų pirma koordinatorius turi pasistengti, kad:

- Būtų sukurta pasitikėjimo atmosfera – tai svarbu norint, kad jaunuolis atsiskleistų, galėtų įvertinti savo problemas bei papasakoti apie savo gyvenimo ir mitybos įpročius, svorio reguliavimo sėkmes ir nesėkmes;
- Užtikrinti jaunuolį, kad bus suteikiamos anoniminės ir konfidencialios paslaugos.

Konfidencialumo užtikrinimas:

JPSPP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą nukreipdamas jaunuolį asmenssveikatos priežiūros paslaugoms žaliojo koridoriaus principu, gali sudaryti paciento kodą.

1	2	3	4	5	.	6	7	8	9	10
					.					

1, 2 – amžius,

3 – lytis [V, M],

4–6 – gyvenamoji vieta (administracinės teritorijos kodas)

7–10 – pirmosios dvi jaunuolio vardo ir pirmosios dvi pavardės raidės

3. Rizikos sveikatai vertinimas (JPSPP koordinatorius)

Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai – tai nervinė anoreksija ir nervinė bulimija, tačiau žmogus gali turėti ir bulimijos, ir anoreksijos simptomų. Valgymo sutrikimų simptomai rodo vidinį emocinį konfliktą, kai baimė sustorėti atstoja intensyvių jausmų ar išgyvenimų baimę, o badavimas ar įnirtingas sportavimas tampa metodu, padedančiu kontroliuoti emocijas.

Yra parengtas penkių klausimų klausimynas, padedantis nustatyti, ar asmuo turi valgymo sutrikimų. Įtardamas valgymo sutrikimą, JPSPP koordinatorius turėtų nekaltinančiai, direktyviai paklausinėti jaunuolio. Jei asmuo teigiamai atsako į du ar daugiau klausimų, rizika sveikatai laikoma didele, jei ne – maža.

Klausimynas kaip priemonė valgymo sutrikimams nustatyti:

1. Ar sukeli sau vėmimą, kai jauti nemalonų pilnumo jausmą?
2. Ar susierzini dėl to, kad prarandi kontrolę ir suvalgai daugiau maisto nei norėtum?
3. Ar pastaruoju laikotarpiu nenumetei 6 ar daugiau kilogramų (per 3 mėn. laikotarpį)?
4. Ar manai, kad esi storas, nors kiti tau sako, kad esi lieknas?
5. Ar manai, kad valgymas kontroliuoja tavo gyvenimą?

Neretai valgymo sutrikimų simptomai yra slepiami, suvokiami kaip kažkas gėdingo. Todėl būtų pravartu pasinaudoti dar vienu valgymo sutrikimų nustatymo būdu – apskaičiuoti kūno masės

indeksą (KMI – žmogaus masės ir ūgio kvadrato santykis, medicinoje ir mityboje naudojamas kaip rodmoklis, leidžiantis įvertinti, ar žmogaus masė yra normali, ar yra antsvoris bei nutukimas, ar svorio trūkumas, nors ir nepadedantis nustatyti kūno riebalų procento). Suaugusiųjų kūno masės indeksas (KMI) apskaičiuojamas pagal tokią formulę: $KMI = \text{kūno svoris (kg)} / \text{ūgis (m}^2\text{)}$ vertinamas pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) pasiūlytą KMI klasifikaciją. Optimalus svorio indeksas

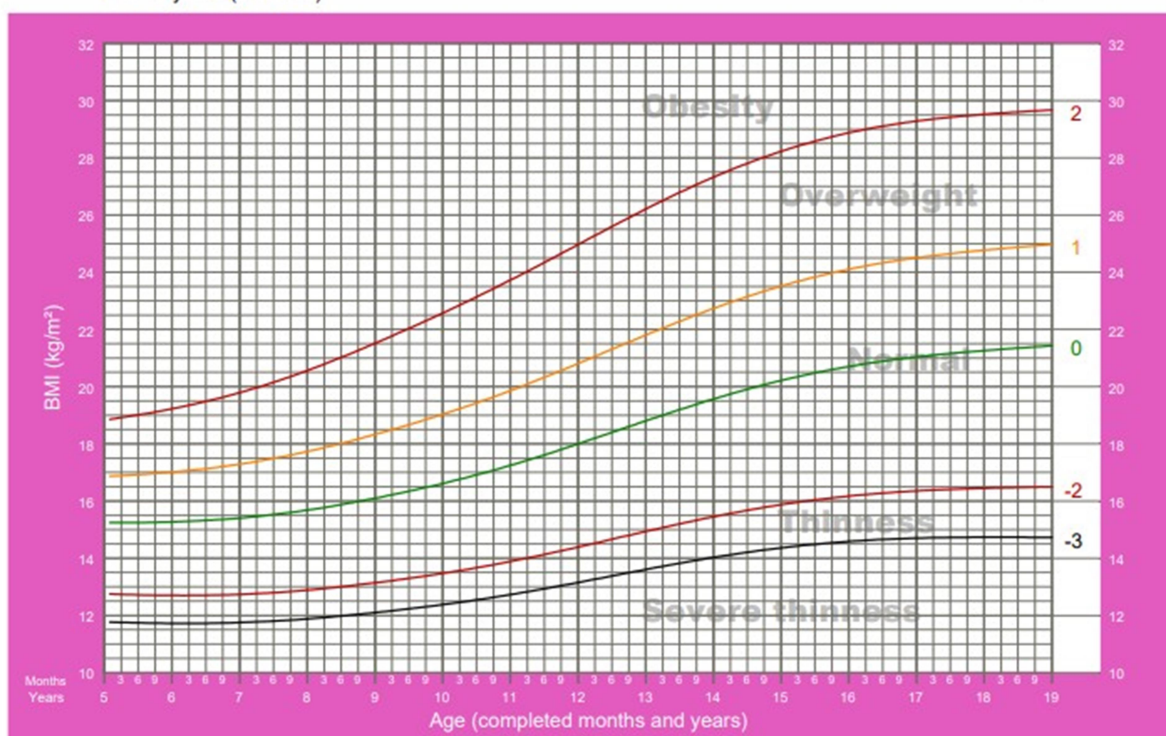
– nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turi antsvorio. Indeksą rekomenduojama skaičiuoti ne anksčiau kaip nuo 18 metų.

Jaunuolių, skirtingai nei suaugusiųjų, KMI priklauso nuo amžiaus ir lyties. Todėl jei kreipėsi jaunuolis iki 19 metų, koordinatorius apie jo valgymo sutrikimus turi spręsti pagal specifinius merginų ir vaikų KMI grafikus. KMI vertinimui galima naudoti ir specialiai tam sukurtas programas, pvz. PSO programą „AnthroPlus“, kurią galima atsisiųsti iš čia: <https://www.who.int/growthref/tools/en/>.

- Merginos iki 19 metų

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

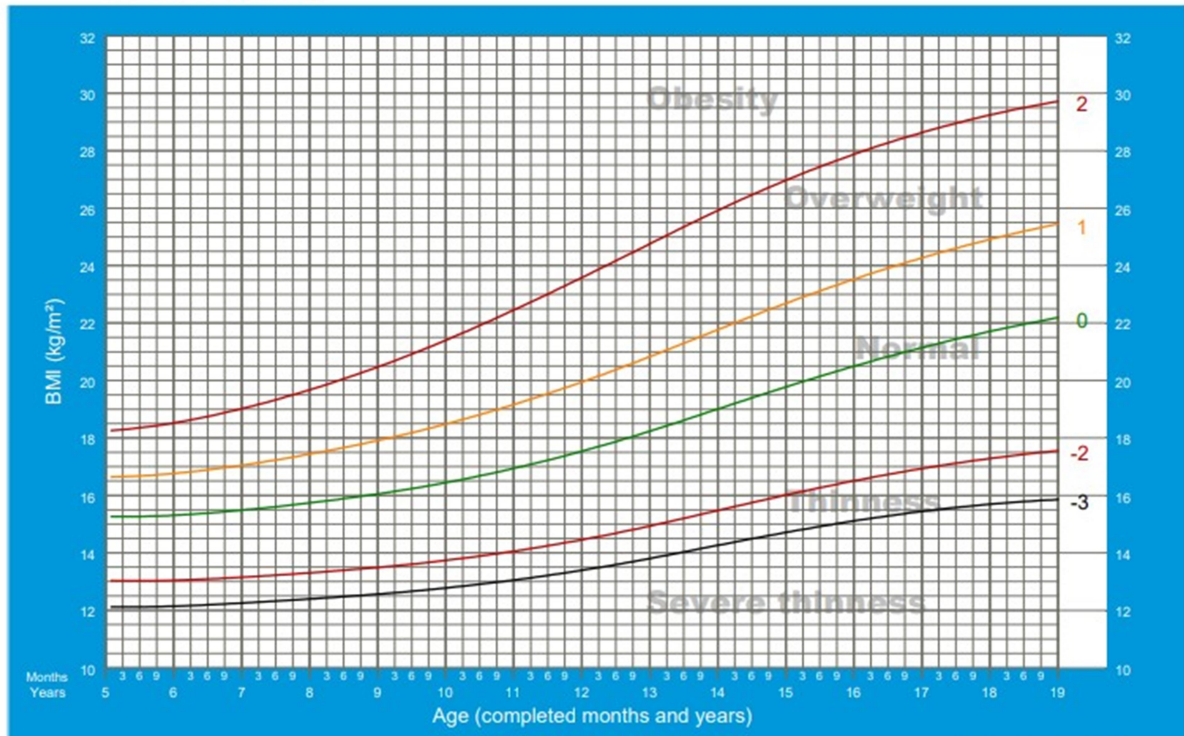


2007 WHO Reference

- Vaikiniai iki 19 metų

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Taip pat reikėtų **atkreipti dėmesį** į rizikos faktorius, susijusius su anoreksija ir bulimija:

- Šeimoje buvę ar esami:
 - valgymo sutrikimo atvejai
 - depresija
 - nutukimas
 - priklausomybės, ypač alkoholizmas (bulimijai)
- Buvusios neigiamą poveikį turinčios patirtys:
 - Nesutarimai tarp tėvų, netinkama tėvystė, mažai bendravimo tarpusavyje, keliami itin aukšti reikalavimai
 - Seksualinė prievarta
 - Dietos laikymasis šeimoje
 - Kritiški komentarai apie valgymą, išvaizdą iš šeimos narių, kitų asmenų
 - Spaudimas būti lieknam dėl užsiėmimų, jų keliamų reikalavimų (pvz., baletas, modelio darbas ir t. t.)
 - Tam tikri asmens bruožai:
 - Žemas pasitikėjimas savimi
 - Perfekcionizmas (ypač anoreksijai)

- Nerimastingumas, nerimo sutrikimai
- Nutukimas

Jei jaunuoliui nustatoma didelė rizika, siūloma kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. JPSPP koordinatorius žaliojo koridoriaus principu suderina vizitą pas psichiatrą, kad būtų kuo skubiau suteikta pagalba.

4. Nukreipimas pas specialistą (psichiatrą)(esant galimybei, žaliojokoridoriaus principu)

Valgymo sutrikimų gydymas turėtų būti komandinis darbas. Psichoterapeuto pagalba būtina. Reikalingas gydytojo dietologo, psichiatro ir psichoterapeuto bendradarbiavimas – tai užtikrina geresnę prognozę. Neretai prireikia ir socialinio darbuotojo, reabilitologo paslaugų. Po jaunuolio apsilankymo pas specialistą, JPSPP koordinatorius domisi jaunuolio savijauta bei, esant poreikiui, siūlo toliau bendradarbiauti.

5. Specifinės informacijos suteikimas sveikatos tema. Pagalba ir (ar)veiksmai, konsultacijos, kuriuos teikia JPSPP koordinatorius arba VSB psichologas

Valgymo sutrikimų turintys asmenys dažniausiai skaito straipsnius, knygas ir portalus apie mitybą ir dietas, todėl gali įgyti nepagrįstų savitų žinių. Paprastai jie nėra gerai informuoti apie vėmimo poveikį bei badavimą. Lygiai taip pat jaunuoliai gali nežinoti apie fizinius ir psichologinius badavimo, besaikio valgymo ir organizmo valymo padarinius. JPSPP koordinatorius/Visuomenės sveikatos biuro (toliau – VSB) psichologas turėtų suteikti jaunuoliui informaciją apie sveikos mitybos principus ir porcijų dydį. Su šia informacija jaunuolis turėtų susipažinti ir apsvarstyti iki kito susitikimo. Daugiau informacijos galima rasti čia: <https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/>

JPSPP koordinatorius bendradarbiaudamas su Visuomenės sveikatos biurų (VSB) specialistais ugdymo įstaigose kurtų palankią kūno vaizdui aplinką, draustų ir stabdytų patyčias dėl išvaizdos, vengtų jaunuolių svėrimo ir matavimo, mokytų apie kūnų formų įvairovę, tam pasitelktų vaizdines priemones. Svarbu, kad mokyklose būtų teikiama subalansuota mityba, būtų sudarytos galimybės fiziniam aktyvumui, kuris neskatintų varžymosi, nukreipto į svorio metimą, kalorijų deginimą.

Taip pat nevertėtų pamiršti šviesti ugdymo įstaigų personalo ir pedagogų:

- Teikti informaciją personalui apie valgymo sutrikimus
- Mokyti pedagogus anksti atpažinti mokinius, kurie yra susirūpinę dėl išvaizdos ir turi valgymo sutrikimų

- Bendravimo su mokiniais metu naudoti palankią kūno vaizdui kalbą
- Atpažinti ir užkirsti kelią patyčioms, ypač atkreipiant dėmesį į patyčias dėl išvaizdos

Rekomenduojama, kad JPSPP koordinatorius suteiktų visą reikalingą informaciją ir jaunuolių tėvams (globėjams). Tėvų vaidmuo gydant valgymo sutrikimus yra labai svarbus. Svarbu, kad tėvai suprastų, kas yra valgymo sutrikimai, palaikyti ir priimti vaiko problemas, išmokti efektyvių bendravimo būdų, konfliktų sprendimo būdų, stiprinti santykius su vaiku, toleruoti neigiamas emocijas. Jie turi padėti vaikui laikytis nustatyto valgymo režimo, bendradarbiauti su specialistais, atpažinti disfunkcijas šeimos sistemoje ir nustatyti tinkamas ribas.

JPSPP koordinatorius/VSB psichologas turėtų:

- Suteikti dalimosios informacinės medžiagos apie valgymo sutrikimus
- Mokyti atpažinti vaiko susirūpinimą išvaizda, anksti atpažinti valgymo sutrikimus
- Mokyti, kaip kurti pozityvią kūno vaizdui aplinką
- Mokyti naudoti palankią kūno vaizdui kalbą, edukuoti apie patyčių žalą.

JPSPP koordinatorius/VSB psichologas turėtų informuoti tėvus (globėjus), kad pastebėję vaiko ar paauglio mitybos įpročių pasikeitimą atkreiptų dėmesį į šiuos simptomus bei rizikos faktorius:

- Dietos neigimas – asmenys, kurie laikosi dietų, tačiau neserga valgymo sutrikimu, paprastai apie jas kalba
- Taisyklių, susijusių su valgymu, pasikeitimas (pvz., tapimas vegetaru)
- Alkio ir noro valgyti neigimas
- Krentančio svorio slėpimas, pvz., rengimasis apsmukusiais drabužiais
- Padidėjęs susidomėjimas maistu: gaminama kitiems, skaitomos receptų knygos, itin daug laiko praleidžiama renkantis prekes parduotuvėse, skaičiuojamos kalorijos
- Aiškinimas, kad jiems reikia mažiau maisto nei kitiems. Valgomos mažos porcijos
- Valgoma itin lėtai, mažais kąsniais
- Vengiama valgyti kartu su kitais, bandoma teisintis, kad jau pavalgė ankščiau, kitoje vietoje ir pan.
- Elgesys tampa vis kompulsyvesnis (įkyrus, itin stiprus noras, kuriam sunku atsisipirti), ritualizuotas (tampa sunku pakeisti elgesio eiliškumą arba jo atsisakyti)
- Naujai atsiradęs arba padidintas fizinių pratimų krūvis, pradedama ženkliai daugiau laiko skirti sportui
- Socialinės izoliacijos tendencijos (polinkis atsiskirti, nebendrauti, mažėjantis draugų ratas, uždarumas), prasta nuotaika
- Susiformuoja griežtos taisyklės apie valgymą, pvz., valgomas tik tam tikras maistas, tik tam tikros rūšies, tik tam tikromis valandomis
- Dažnai pasišalinama į tualetą, ypač valgio metu ar po jo. Neretai artimieji užuodžia skrandžio turinio kvapą, dažniau naudojamas oro gaiviklis
- Padidėjusi savikritika. Nepasitenkinimas išvaizda, pasiekimais, asmenybe, gabumais ir kompetencijomis. Savęs apibūdinimui naudojamos neigiamos etiketės, pvz., „aš tinginė“, „aš nevykėlė“, „aš kvaila“.

- Jei bandoma sutrukdyti su valgymu susijusį elgesį ar sportavimą, lengvai atsiranda pyktis, dirglumas.

6. Motyvacinis interviu (VSB psichologas)

Motyvacinis interviu (toliau – MI) taikymas prasideda nuo prielaidos, kad visa atsakomybė ir galimybės keistis priklauso tik nuo jaunuolio. VSB psichologo užduotis yra sukurti sąlygas, kurios padidintų jaunuolio motyvaciją ir pasiryžimą keistis. Vietoj to, kad koncentruotųsi į elgesio keitimą konsultacijų metu, VSB psichologas ieško būdų, kaip mobilizuoti vidinius jaunuolio išteklius. MI siekia remti vidinę motyvaciją, kuri leistų asmeniui pradėti, tęsti ir stengtis keisti elgesį. Miller ir Rollnick (1991) apibūdino penkis pagrindinius motyvacinius principus, kuriais grindžiamas toks požiūris:

- Reikšti empatiją
- Plėtoti prieštaravimus
- Vengti ginčų
- Susidoroti su priešišku
- Palaikyti tikėjimą savo jėgomis

VSB psichologas turi rodyti didelę pagarbą jaunuoliui, vengti rodyti pranašumą jo atžvilgiu, jo nepilnavertiškumą. Psichologo vaidmuo yra kaip remiančio kompaniono ar išmanančio konsultanto. Yra gerbiama asmens laisvė rinktis ir savarankiškumas. Iš tikrųjų tik jaunuolis gali nuspręsti keistis ir įgyvendinti savo pasirinkimą. Specialistas ieško būdų, kaip pagirti, o ne bauginti, kaip sukurti, o ne sugriauti. Iš esmės MI yra klausymasis, o ne pasakojimas. Įtikinėjimas yra švelnus, subtilus, visada laikantis prielaidos, kad keitimasis yra jaunuolio atsakomybė.

Konkrečios sritys, kurias reikia aptarti motyvaciniuose interviu valgymo sutrikimų atvejais:

- kiek asmuo supranta savo ligos pobūdį ir kaip tai veikia jo ir aplinkinių gyvenimą;
- kiek reikšmingas simptomas (pvz., besaikis valgymas);
- kiek individas: arba nemato simptomo kaip problemos, arba nenori, kad simptomas pasikeistų (išankstinis apmąstymas); rimtai galvoja apie simptomo pakeitimą (kontempliacija) ir imasi veiksmų simptomui (veiksmui) pakeisti;
- jei vyksta veiksmai simptomui pakeisti, tai koku mastu tai daroma jiems patiems ar kažkam, kas nepriklauso nuo jų pačių (internalumas).

Asmenys gali sugebėti kovoti su gėdos jausmu dėl savo valgymo sutrikimo ir pradėti smalsiai stebėti simptomus. Taip pat MI aiškiai aprašomi tie valgymo sutrikimo aspektai, kuriuos asmenys labiau suinteresuoti keisti, ir tie simptomai, kurių jie galbūt dar nenori atsisakyti.

Naudinga nuolat apibendrinti konsultacijas, ypač jų pabaigoje. Tai reikalauja ilgesnio apsvaistymo, ką asmuo yra pasakęs. Ypač naudinga pakartoti ir apibendrinti asmens išsakytus save motyvuojančius teiginius. Dalis prieštaravimų ir priešiško taip pat gali būti įtraukta tam, kad būtų išvengta menkinančios asmens reakcijos. Toks apibendrinimas leidžia asmeniui išgirsti save motyvuojančius teiginius jau trečią kartą. Per konsultaciją gali būti pateikti trumpesni eigos apibendrinimai.

Daugiau informacijos apie MI galite rasti:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Helps_leidiny_visas%20\(3\).p_df](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Helps_leidiny_visas%20(3).p_df)

7. Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi

JPSPP koordinatorius išklauso ir analizuoja problemą bendraudamas su trečiuoju asmeniu, kuris kreipėsi dėl kito asmens problemos, stengiasi jį nuraminti ir paaiškinti galimus sprendimo būdus. Po to priimamas sprendimas dėl paties asmens, dėl kurio kreipiasi trečiasis asmuo, konsultacijos. Jei pats asmuo, dėl kurio kreipiamasi, sutinka ir nori pabendrauti su JPSPP koordinatoriumi, tuomet organizuojama konsultacija. Jei nesutinka ir nenori, tuomet palaikomas ryšys su trečiuoju asmeniu, jam JPSPP koordinatorius duoda patarimus, kaip elgtis ir pan. Arba pats JPSPP koordinatorius nuvyksta, pvz., į ugdymo įstaigą praveisti užsiėmimą (sodominti) moksleivius būtent toje klasėje, kur mokosi asmuo, dėl kurio kyla problema.

Užsiėmimo tikslas – įvertinti, ar tikrai yra nurodyta problema, o gal viskas yra šiek tiek kitaip nei buvo pasakyta. Kartais pakanka trečiojo asmens konsultacijos, nes pokalbio metu jau galima matyti, ar problema nekyla iš paties trečiojo asmens, kuris kreipėsi nurodydamas, kad kaltas kitas asmuo. Pvz., kreipiasi mama teigdama, kad 14 m. berniukas maudydamasis vonioje jos nebeįsileidžia (užsirakina); jai neramu, nes ji mano, kad užsirakindamas jis kažką slepia nuo jos. Tokiu atveju jau bendraujama tik su pačia mama. Dažnai jaunuolių problemos atsiranda dėl trečiojo asmens, todėl reikalinga dirbti ir su jais, taip užtikrinant, kad bus suteikta visokeriopa pagalba jaunuoliui.

8. Individualaus pagalbos plano sudarymas

Planavimas. Atlikus išsamią asmens ir jo šeimos situacijos analizę parengiamas individualizuotaskompleksiškai teikiamų paslaugų teikimo ir koordinavimo planas. Planą sudaro JPSPP koordinatorius. Atsižvelgiant į konkretų atvejį yra įtraukiamas psichologas ir (ar) kiti reikalingi specialistai iš tarpinstitucinės komandos. Plano sudarymo metu identifikuojami paslaugos gavėjo poreikiai, parenkamas poreikiams tenkinti reikalingų priemonių, pagalbos būdų, paslaugų kompleksas. Plane detalai numatomi tikslai, uždaviniai, etapai, priemonės, priemonių pagalba numatyti pasiekti rezultatai, pagalbos būdai ir vykdymo terminai. Asmuo aktyviai dalyvauja plano parengimo procese. Planas pasirašytinai suderinamas su paslaugos gavėju.

Įgyvendinimas. JPSPP koordinatorius, atsižvelgdamas į planą, nukreipia paslaugos gavėją gauti tinkamas paslaugas, koordinuoja teikiamas paslaugas naudodamas tiek sveikatos, tiek socialinių, tiek bendruomeninių paslaugų tinklą. Kiekvienas sėkmingas paslaugos gavėjo žingsnis ir tikslo pasiekimas yra įvardijamas ir įvertinamas. Paslaugos gavėjas informuojamas apie veiksmo ir (ar) priemonės tikslą, pobūdį ir tikėtiną rezultatą prieš nukreipiant paslaugos gavėją gauti šias paslaugas.

Stebėseną. Stebėsenos metu JPSPP koordinatorius nuolat seka, vykdo ir esant poreikiui koreguoja plano įgyvendinimą. Visos stebėsenos metu vyksta bendras tęstinis bendradarbiavimas su paslaugos gavėju. Susitikimų metu aptariamas plano įgyvendinimas, vertinamas veiksmingumas ir pažanga, įvedamos korekcijos ar papildymai.

Užbaigimas. Paslaugos teikimas baigiamas įgyvendinus visas numatytas plano priemones.

9. Palaikomas ryšys su jaunuoliu

Gydymo laikotarpiu su jaunuolio ar tėvų (globėjų) sutikimu yra palaikomas ryšys. JPSPP koordinatorius padeda stebėti valgymo įpročius, sveikimo kliūtis, tokias kaip vengimas tam tikrų situacijų ir (arba) maisto produktų. Taip pat padeda atsisakyti blogų minčių, specifinių situacijų, neigiamų jausmų, alkio bei padeda spręsti santykių problemas.

Po gydymo taip pat palaikomas ryšys su jaunuoliu motyvacinio interviu metodu, vis pasiteiraujant, kaip jam sekasi, kokios nuotaikos ir mintys jį aplanko.

10. Paslaugas teikiančios institucijos ir organizacijos
Druskininkų savivaldybėje:

Druskininkų savivaldybės institucijos ir organizacijos	Adresas
Druskininkų savivaldybė	Vilniaus al.18, LT-66119 Druskininkai Tel.nr. +370313 51517
Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	M.K.Čiurlionio g.80, Druskininkai Tel.nr.+370 612 97211
VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	M.K.Čiurlionio g.82, Druskininkai Tel.nr. +370 313 52289
VšĮ Druskininkų ligoninė	Sveikatos g.30, Druskininkai Tel.nr.+370 313 59144
Druskininkų savivaldybės jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinacinis centras	M.K.Čiurlionio g.92, Druskininkai Tel.nr.+370 645 59499
Druskininkų policijos komisariatas, Alytaus apskrities vyriausiasis policijos komisariatas	Vytauto g.41, Druskininkai Bendrasis pagalbos centras 112
Druskininkų priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba	M.K.Čiurlionio g.31, Druskininkai Tel.nr.+370 707 65955
Druskininkų Atgimimo mokykla	M.K.Čiurlionio g.92, Druskininkai Tel.nr.+370 313 52243
Druskininkų „Saulės“ pagrindinė mokykla	Ateities g. 13, Druskininkai Tel.nr. +370 313 59209
Druskininkų „Ryto“ gimnazija	Klonio g.2, Druskininkai Tel.nr.+370 313 45462
Druskininkų savivaldybės Viečiūnų progimnazija	Jaunystės g.8, Viečiūnai Tel.nr.+370 313 47979
Profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialas	Vilniaus al. Druskininkai Tel.nr.+370 313 51091
Druskininkų savivaldybės Leipalingio progimnazija	Alėjos g.26, Leipalingis Tel.nr.+370 313 43373
„Gelbėkit vaikus“ Druskininkų vaikų dienos centras	Gardino g. , Druskininkai Tel.nr.+370 614 17473
Druskininkų socialinių paslaugų centras	Veisiejų g.17, Druskininkai Tel.nr.+370 313 58072
Druskininkų švietimo centras	M.K.Čiurlionio g.80, Druskininkai Tel.nr.+370 313 51853
Druskininkų M.K.Čiurlionio meno mokykla	Vytauto g.23, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53313
Druskininkų kultūros centras	Vilniaus al.24, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53122
Druskininkų jaunimo užimtumo centras	Veisiejų g.17, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53056

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:

- Bendrasis pagalbos telefono numeris – 112
- Apsinuodijimų informacijos biuras. Apsinuodijimų informacijos biuro budintis gydytojas, tel. (8 5) 236 2052 arba 8 687 53 378
- Jaunimo linija, tel. 8 800 28 888
- Krizių įveikimo centras, tel. 8 640 51 555
- Emocinės paramos teikimo telefonu kontaktai <http://www.klausau.lt/telefonai>

Emocinės paramos teikimo kontaktai

Tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija. Emocinę paramą teikia savanoriai	8 800 28 888	I–VII, visą parą
Vaikų linija. Emocinę paramą teikia savanoriai	116 111	I–VII, 11.00–23.00
Linija doverija (pagalba paaugliams ir jaunimui teikiama rusų kalba). Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai.	8 800 77 277	II–VI, 16.00–20.00
Vilties linija. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	116 123	I–VII, visą parą
https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimai/		