



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa	
	Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa yra šviečiamoji-ugdomoji programa, kurioje susipažįstama su ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų) bei CD (cukrinio diabeto) rizikos veiksniais, sveikos mitybos bei sveikatai palankaus maisto gaminimo principais, fizinio aktyvumo reikšme, išmokstama valdyti stresą. Programą veda penki skirtingų sričių specialistai.
Skirta:	Prevencinė programa skirta asmenims: • nuo 18 metų; • turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą; • susiduriantiems su didesne cholesterolio, gliukozės koncentracija kraujyje; • visiems norintiems pagilinti savo žinias.
Data:	Programa vyksta visus metus.
Vieta:	Galimi tiek nuotoliniai, tiek kontaktiniai susitikimai poliklinikose.
Trukmė:	Vieno užsiėmimo trukmė 1 val. 30 min., vieną kartą per savaitę. Vienos grupės užsiėmimai tęsiasi 5 savaites.
Registracija:	https://vilniussveikiau.lt/event/sirdies-ir-kraujagysliu-ligu-ir-cukrinio-diabeto-previncine-programa-mano-sirdis-mano-gyvenimas/2024-06-10/
Kontaktinis asmuo:	Monika Karolytė, monika.karolyte@vvsb.lt +370 659 682 74



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Ankstyvosios intervencijos programa jaunimui



Tai psichoedukacinė programa, skirta motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis.

Skirta:

Eksperimentuojantiems, pabandantiems arba nereguliariai alkoholį ir / ar kitas psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką) vartojantiems 12-18 m. Vilniaus miesto ir rajono jaunuoliams.

Data:

Dalyviai į programą renkami nuolatos.

Vieta:

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“
M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius

Trukmė:

2 individualūs susitikimai (po 1 val.) ir 4 grupiniai susitikimai 1 kartą per savaitę (po 2 val.)

Registracija:

Daugiau informacijos ir registracija:
<https://www.vilniussveikiau.lt/ankstyvosios-intervencijos-programa-2/>

Kontaktinis asmuo:

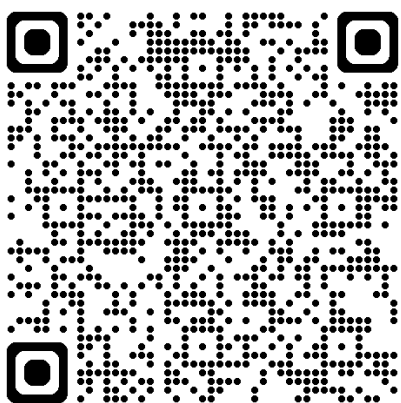
Kamilė Juodpusytė, kamile.juodpusyte@vvsb.lt, tel.: +37065992694



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Individualios psichologės konsultacijos norintiems atsisakyti rūkymo



Anonimiškos, nuotoliniu būdu vykstančios individualios psichologės konsultacijos, skirtos asmenims, norintiems atsisakyti rūkymo.

Skirta:	Vilniaus miesto gyventojams nuo 16 metų, norintiems mesti rūkyti.
Data:	Galima registruotis nuolatos.
Vieta:	MS Teams platforma.
Trukmė:	Konsultacijos trukmė iki 50 min. Asmuo gali gauti iki 6 konsultacijų.
Registracija:	https://vilniussveikiau.lt/lt/event/individualios-psichologes-konsultacijos-norintiems-atsisakyti-rukymo/2025-03-11/
Kontaktinis asmuo:	Eglė Balčiūtė-Biriukova, el.p.: egle.biriukova@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Savižudybių prevencijos algoritmo koordinatore



Vilniaus mieste darbą pradėjo savižudybių prevencijos koordinatore Goda Nausėdaitė. Ši pareigybė – svarbus žingsnis siekiant efektyvių pokyčių savižudybių prevencijos srityje. Sostinėje įsteigus šią naują pareigybę siekiama aktyviau telkti visuomenę, su savižudybių prevencija susijusias įstaigas, bendruomenių narius, atpažįstant savižudybės riziką, reaguojant ir kuriant pagalbos tinklą. Į koordinatore galite kreiptis norėdami gauti tikslinę pagalbą susiduriant su savižudybės grėsme.

Skirta:

Vilniaus miesto gyventojams

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/vilniaus-mieste-darba-pradejo-savizudybiu-prevencijos-koordinatore/>

Kontaktinis asmuo:

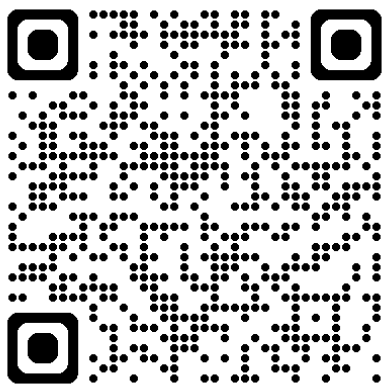
Goda Nausėdaitė, goda.nausedaite@vvsb.lt,
+37064928700



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Individualios konsultacijos



Nuotoliniu būdu arba gyvai vykstančios 8 individualios konsultacijos. Konsultacijas teikia psichologai ir emocinės gerovės konsultantai.

Psichologas yra psichikos sveikatos specialistas, baigęs psichologijos magistro studijas.

Emocinės gerovės konsultantas yra specialistas, turintis aukštąjį išsilavinimą ir yra baigęs specialius mokymus, paremtus kognityvine elgesio terapija (konsultuoja nuo 18 metų).

Skirta:

Vilniaus miesto gyventojams nuo 11 metų, kuriems pasireiškia sudėtingos gyvenimiškos situacijos, lengvi streso, nerimo, nemigos, depresijos bei psichologinės adaptacijos problemų požymiai.

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/individualios-konsultacijos/>

Kontaktinis asmuo:

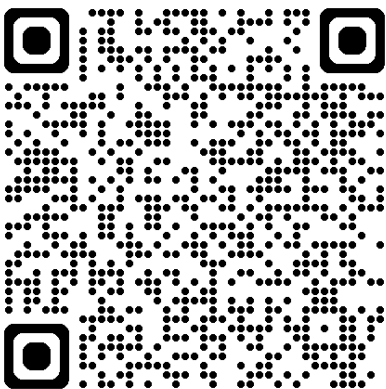
Giedrė Dautartaitė, giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Emocinės paramos grupė besilaukiančioms moterims



Gali būti, kad laukiesi vaikelio, tačiau tai kelia nerimą ar baimę, o artimieji nutolę – emociškai arba fiziškai. Jautiesi vieniša ar neišgirsta? Jei nors vieną šių būsenų patiri dabar ir esi dėl to pasimetusi, o susitvarkyti vis pritrūksta jėgų, kviečiame Tave į grupinius užsiėmimus, skirtus moterims, nėštumo metu išgyvenančioms sunkumus. Buvimas su moterimis, kurios išgyvena panašią patirtį, yra didelė parama.

Skirta:

Grupės tikslas sukurti saugią erdvę, į kurią atėjusios būsimos mamos galėtų pasidalinti visais išgyvenimais, neramumais, kurie kamuoja nėštumo metu. Reguliarūs susitikimai padėtų pajusti vidinę ramybę. Kitų mamų palaikymas ir pasidalinimai praskaidrins vaikelio laukimo pojūčius. Grupę ves psichologė psichoterapeutė – Jelena Lukoševičienė.

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/emocines-paramos-grupe-besilaukiancioms-moterims/>

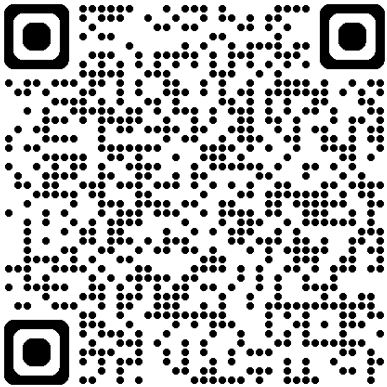
Kontaktinis asmuo:

Giedrė Dautartaitė, giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

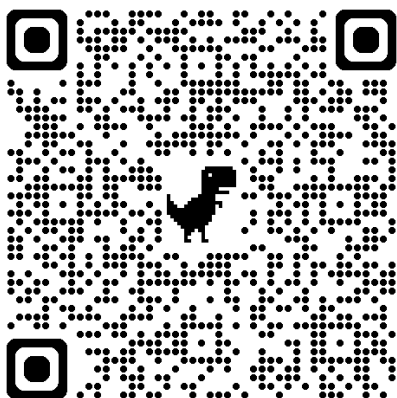
Emocinės paramos grupė neseniai pagimdžiusioms moterims	
	Mes, mamomis tapusios moterys, esame labiau panašios, nei skirtingos. Dažnai mus vienija motinystės tapsmo patyrimas kasdienybėje. Tad kartais vienoms išbūti sudėtingose motinystės akimirkose tampa per sunku. Kalbėkime apie šią patirtį, padėkime viena kitai, stiprėkime bendrystėje bei džiaukimės praturtinančia motinyste.
Skirta:	Grupė skirta palaikyti neseniai pagimdžiusias moteris, padedant joms susitvarkyti su emocinėmis ir psichologinėmis patirtimis po gimdymo, tokiomis kaip nuovargis, stresas, nerimas ar pogimdyvinė depresija. Grupę ves psichologė psichoterapeutė – Jelena Lukoševičienė.
Daugiau informacijos:	https://vilniussveikiau.lt/lt/event/emocines-paramos-grupe-neseniai-pagimdziusioms-moterims/2025-05-13/
Kontaktinis asmuo:	Giedrė Dautartaitė, giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Patyriminė dėmesingumu (*mindfulness*) grįsta nerimo valdymo grupė



Tai patyriminė grupė, kurią ves sertifikuota dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) mokytoja bei kognityvinės krypties psichoterapeutė Jelena Lukoševičienė, skirta streso mažinimui ir nerimo valdymui remiantis dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) ir moksliniais tyrimais grįstomis psichoterapinėmis metodikomis.

Skirta:

Visiems Vilniaus miesto gyventojams nuo 16 metų, kurie nori įgauti įgūdžius ir gebėjimus mažinti stresą bei valdyti savo nerimą.
Grupė skirta įgyti praktinių streso ir nerimo valdymo įgūdžių, gilinti dėmesingumą pasitelkiant dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) praktikas bei pasitelkiant kognityvinės elgesio terapijos metodikas.

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/patyrimine-demesingumu-mindfulness-grista-nerimo-valdymo-grupe-2/2025-06-11/>

Kontaktinis asmuo:

Skaistė Dreskinytė, skaiste.dreskinyte@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

„Išlaisvink savo nugarą“ nuotoliu	
	Užsiėmimai, kurie padės išvengti nugaros skausmų per fiziškai aktyvią veiklą. Praktiškai išmėginsime fizinius pratimus, skirtus nugaros skausmo prevencijai bei sužinosite, kokie veiksniai turi įtakos nugaros skausmo atsiradimui bei kaip sumažinti žalingą sėdėjimo poveikį kūnui.
Skirta:	Užsiėmimai skirti darbingo amžiaus asmenims (18 – 64 m.).
Data:	Nuo gegužės 6 d.
Vieta:	Užsiėmimai vyks nuotoliu, naudojant „Microsoft Teams“ programą.
Trukmė:	Vieno užsiėmimo trukmė 50 min.
Registracija:	https://forms.office.com/e/Xu0PMY2JKY
Kontaktinis asmuo:	Inga Kozlovskā, tel.: +37065822713, el. paštas: inga.kozlovskā@vvsb.lt