



# Naudingos programos, susijusios su emocine sveikata

## Mobilioji programėlė „Pagalba Sau“



Programėlė prieinama „Google Play“  
android telefonų vartotojams.

*Tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė,  
kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir  
patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei  
prieinamą psichologinę pagalbą.*

## Mobilioji programėlė „Ramu“



Programėlė prieinama „Google Play“ ir  
„App Store“.

*Pirmoji Lietuvoje nemokama interaktyvi programėlė,  
skirta žmonėms, patiriantiems panikos atakas.*

## Mobilioji programėlė „Atsipūsk“



Programėlė prieinama „Google Play“ ir  
„App Store“.

*Tai dėmesingumo praktikų ir meditacijų  
rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą,  
sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus  
ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.*

## Mobilioji programėlė „Mindletic“



Programėlė prieinama „Google Play“ ir  
„App Store“.

*Mindletic programėlė yra saugi erdvė treniruoti  
savo protą individualiai, su bendruomene arba  
sertifikuotu psichologu video skambučio būdu,  
kad ir kur bebūtum.*

## Tinklaidė „Ai, viskas gerai...“

Tinklaidę galima rasti „Spotify“  
platformoje.

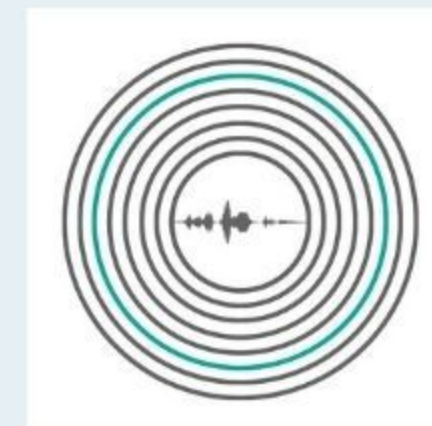
*Pokalbiai nepatogia ir tylia tema - apie  
psichinę sveikatą.  
Kalbamasi su srities ekspertais,  
sunkumus patyrusiais ir jų  
artimaisiais.*



## Tinklaidė „Tilviko Lizdas“

Tinklaidę galima rasti „Spotify“  
platformoje arba  
<http://tilvikas.lt/lizdas/>

*Tilviko Lizdas - lietuvių psichologo Juliaus  
Tilviko podkastas apie psichologiją,  
gyvenimą ir dalykus.*



## Tinklaidė „Greito gyvenimo lėti pokalbiai“

Tinklaidę galima rasti „Spotify“ platformoje.

*Greito gyvenimo lėti pokalbiai - lėtuose ir giliuose  
pokalbiuose Urtė Karalaitė kartu su įvairiais pašnekovais per  
skirtingas jų patirtis tyrinėja vidinį žmogų, kad geriau jį  
supratę, galėtume sklandžiau naviguoti save.*



**Daugiau tinklaidžių įvairiomis  
temomis gali rasti vienoje vietoje!**

<http://podcasts.lt/>

