

Куда обращаться в кризисных ситуациях:

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Телефон экстренной психологической помощи: 8 (3467) 393-330.

Специалисты единой социально-психологической службы «Телефон доверия» готовы в круглосуточном режиме оказывать гражданам автономного округа: доступную, своевременную и квалифицированную социально-медико-психологическую помощь; помощь в разрешении актуальных конфликтов и психотравмирующих ситуаций. Тайна беседы сохраняется. Социально-психологическая помощь гражданам, оказавшимся в кризисной ситуации, оказывается по телефонам: 8 8001011200 (с 20.00 до 08.00); 8 8001011212 (с 08.00 до 20.00).

В поликлинике детской организована работа психологической помощи для детей до 18 лет, при необходимости консультации специалиста, можно обращаться в регистратуру поликлиники детской по телефонам: 8 (34669) 2-50-07, 2-30-20. Они Вас сориентируют по времени приёма медицинского психолога.

Запомните:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.