Психологическая помощь

 Находясь в ситуации самоизоляции, многие вынуждены ограничивать свои контакты, изменить привычный порядок жизни. Дети требуют дополнительного внимания, а общение с близкими людьми приобретает негативный оттенок. Все это может привести к неожиданным эмоциям, переживаниям и стрессам.

Если вы или ваши близкие испытывают похожие чувства, вы можете обратиться за экстренной психологической помощью по телефонам:

8(800)2000-122 – телефон доверия для детей и родителей (круглосуточно);

8(3852)34-28-26 – кризисная линия для женщин (с 9.00 до 17.30 часов по будням);

8(495)637-70-70 – медико-психологическая помощь при чрезвычайных происшествиях (круглосуточно).

Кроме этого, вы можете обратиться в кризисные центры, которые готовы даже в период самоизоляции предложить вам помощь и поддержку, в том числе, индивидуальные консультации психолога и юриста. В настоящее время консультации проводятся в дистанционной форме (skype, WhatApp и др.). Записаться на консультации можно по телефону:

8(3852)34-22-25 КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»;

8(3852)55-12-88 КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин».