

Телефоны психологической помощи

Находясь в ситуации самоизоляции, многие были вынуждены ограничить свои контакты, изменить привычный порядок жизни, дети требуют дополнительного внимания, а общение с близкими людьми может носить 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 по будням);
- 8(495)637-70-70 медико-психологическая помощь при чрезвычайных происшествиях (круглосуточно).

Кроме того 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 (Скайп, WhatsApp и др.). Записаться на консультации можно по телефону:

- 8(3852) 34-22-55 КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»;
- 8(3852) 55-12-88 КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин».