

СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8-017-**311-00-99** (городской);

8-029-**899-04-01** (МТС) (с возможностью
обращения через мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp);

8-029-**101-73-73** (А1)

звоните на ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ днём и ночью в любой день...



Вам грустно или одиноко?

У Вас проблемы в семье
или на работе?

Вам трудно общаться
с близким человеком?

Вы испытываете боль, обиду,
разочарование?

Некому рассказать о своих
переживаниях?

Вы потеряли
близкого человека?

Вас бросили?

Вам страшно?

В отношении Вас совершено
насилие?

Вам кажется, что жизнь
потеряла смысл?

Понимание, сочувствие и поддержка - совсем рядом!

Помощь оказывается **бесплатно и анонимно**,
без ограничений по возрасту, полу, национальности,
месту жительства, состоянию здоровья,
круглосуточно, без выходных.

ПОМНИТЕ: МЫ С ВАМИ!

Главное управление по здравоохранению Минского облисполкома
УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

Новый онлайн ресурс **talk2ok.by**, где можно получить консультацию (психологическую помощь) подросткам (14-19 лет) и законным представителям. На платформе любой подросток может получить психологическую помощь бесплатно и конфиденциально.

Платформа будет интересна и родителям, которые не всегда знают, как поддержать своего взрослеющего ребенка, в том числе в сложной жизненной ситуации. В разделе «Почитать» родители найдут статьи по интересующим их темам, составленные специалистами.

Помните! Выход всегда есть!





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

(далее – РЦПП) был создан в апреле 2019 года в структуре Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка согласно приказу Министерства образования Республики Беларусь.

+375 17 300 1006

rcpp.by

РЦПП ведёт свою деятельность в двух основных направлениях:

1. **Информационно-методическая поддержка по вопросам психологической помощи участникам образовательного процесса:**
 - организация и проведение циклов обучающих семинаров-практикумов для региональных специалистов-психологов и социальных педагогов по овладению навыками кризисного вмешательства;
 - исследования по проблемам школьного насилия (буллинг, моббинг, кибербуллинг), суицидального поведения;
 - разработка методических пособий, буклетов, практикумов для психологов учреждений образования, детей, родителей и учителей в интересах создания и поддержания безопасной образовательной среды;
 - проведение конференций по проблемам кризисной психологии.
2. **Психологическая помощь участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях:**
 - организация и оказание психологической помощи в посткризисных ситуациях в учреждениях образования;
 - экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях;
 - организация и проведение циклов обучающих практикумов по овладению навыками кризисного вмешательства;
 - проведение образовательной и просветительской деятельности, обучение учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов оказанию психологической помощи субъектам образовательного процесса;
 - организация республиканской системы супервизии для специалистов системы образования.

Работа РЦПП направлена на специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждений образования, педагогов, учащихся и их родителей, оказавшихся в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях.



Центр дружественный подросткам «Маяк»

В Солигорске функционирует Центр, дружественный подросткам «Маяк» (ЦДП «Маяк»)

Цель ЦДП — оказание комплексной медико-психологической помощи подросткам и молодежи от 12 лет до 21 года.

Центр работает на принципах добровольности, доступности, доброжелательности, доверительности и анонимности с учетом прав подростков, возрастных особенностей, психосоциальных и культурных ценностей.

В центре – специалист ответит на любые ваши вопросы, поможет вместе найти варианты решения проблем, поможет найти выход из сложной ситуации или просто поговорить.

Бесплатно. Анонимно. Конфиденциально. Доброжелательно.



Центр находится по адресу: г.Солигорск, ул. Подольская, 14, «Солигорская районная поликлиника № 2», кабинет 507.

Приём осуществляется по предварительной записи
по телефону **80174 23 84 42** в будние дни с 8.00 до 17.00

<https://vk.com/public213948610>

Или в регистратуре ПНД
(ул. Молодежная 5А) по телефону **26-15-26**, в будние дни с 8.00 до 19.00



«Телефоны доверия»

Психологическая помощь:

- «телефон доверия» Солигорский ПНД **26-37-14** с 8.00 до 16.00

Для детей и подростков

- *Общенациональный телефон психологической помощи несовершеннолетним «Детская линия помощи»*

8-801-100-16-11 разговор анонимный и конфиденциальный

Для взрослых

- **областной экстренной круглосуточной психологической службы**

«телефон доверия» **8-017-202-04-01** (городской)

8-029-899-04-01 (МТС)

Наркологическая помощь:

- *Республиканский "Телефон доверия"* **8 -801-100-21-2** по будням с 9.00 до 17.00 бесплатно

- наркологической помощи **8-017-331-90-64**, информация о наркологической помощи в организациях здравоохранения области.