

СПАСЕМ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ!



29apnd.ru

Иногда в Твоей жизни случаются такие ситуации, с которыми сложно справиться самому. Ты не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, сестрой или братом. Некоторыми переживаниями можно поделиться с подругой или другом. Но бывают такие

ситуации, когда не хочется, чтобы о них знали друзья или близкие.

У Тебя есть возможность позвонить по телефону доверия, рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах, и получить помощь психологов, которые окажут профессиональную помощь и поддержку.

Если:

- Тебя никто не понимает,
- Ты поссорился с другом,
- Ты подвергаешься жесткому обращению в семье,
- у Тебя конфликты с учителями,
- Ты оказался правонарушителем,
- Тебя обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбирайся сам»,
- Ты волнуешься, беспокоишься, боишься,
- у тебя неразделенная любовь,
- Ты обеспокоен собственной внешностью.

Если Ты нуждаешься в добром слове, совете, поддержке,

Тебе плохо и одиноко, хочется поговорить...Звони!

Доверь свои мысли и переживания человеку, который Тебя услышит, поймет и поможет справиться со сложившейся жизненной ситуацией.

Именно в таких случаях может поддержать «телефон доверия».

**Телефон доверия для детей
детского наркологического
отделения**

(в рабочие дни с 9.00 до 16.00)
(8-818-2) 68-51-04

ДЕТСКИЕ ТЕЛЕФОНЫ
ДОВЕРИЯ

Телефон доверия
детского наркологического
отделения

8(8182) 68-51-04

Не стесняйся!

**Телефон доверия анонимный.
Это означает, что ты можешь
не называть свое имя.**

ТРЕВОЖНАЯ КНОПКА



«Тревожная кнопка»

Консультацию специалиста-психолога ГБУЗ АО «Архангельского психоневрологического диспансера» можно получить по электронной почте (это психологическая помощь посредством переписки).

E-Mail консультации — переписка, может представлять собой, как краткосрочные психологические консультации (одно или несколько писем), так и формат скриботерапии — терапия письмом (неограниченное количество писем).

Данный вид консультации — один из самых доступных и удобных способов общения с психологом. На это есть ряд причин:

Написать письмо можно в любой удобный момент и не нужно ждать, когда психолог будет свободен.

Всегда есть время для обдуманного, взвешенного и наиболее подробного изложения своей ситуации.

Письмо-обращение можно несколько раз перечитывать, поправлять. Письмо-ответ можно не спеша перечитывать, размышлять над ним.

Переписка электронным письмом позволяет использовать опросники, проективные методики, анализ продуктов деятельности (рисунки, стихотворения и пр.), что позволяет экономить время при непосредственном общении с психологом.

В письме легче высказать наиболее болезненное, легче задать очень личные интимные вопросы, которые трудно произносить в беседе. В письме можно писать обо всем. Так можно переходить от описания настроения к описанию, например, природы. Можно также написать стихи и пр. В таких случаях бывает достаточно от одного до трех писем, чтобы изменить к лучшему гнетущую ситуацию.

Получить консультацию он-лайн можно

- <https://29apnd.ru/konsultaciya-psixologa-po-elektronnoj-pochte>



29apnd.ru

Архангельск 2019