

НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДИН — Поговори с тем, кто понимает!

Что такое психологическая помощь?

Психологическая помощь — это профессиональная поддержка, предоставляемая специалистами (психологами, психотерапевтами) для улучшения эмоционального состояния, разрешения сложных ситуаций и повышения качества жизни.

Когда обращаться за помощью?

Обратитесь за поддержкой, если вы испытываете:

- Депрессию или тревогу.
- Проблемы в отношениях.
- Сложности на работе или учебе.
- Переживания горя или утраты.
- Страхи и фобии.
- Низкую самооценку.
- Тревожные мысли и переживания.

ПОМНИТЕ!

Вы не одиноки в своих переживаниях, и всегда есть люди, готовые помочь.



ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ?

Общероссийский «телефон доверия» 8-800-2000-122

Круглосуточно и бесплатно

ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер»:

Филиал	Номера телефонов	Адрес
г. Иркутск	«Телефон доверия» - 8-395-2-24-00-09, 8-395-2-24-00-07. Регистратура: 8 (3952) 24-04-03	г. Иркутск, ул. Красноармейская, д.12
г. Ангарск	«Телефон доверия» - 8(3955)56-49-86, если с стационарного телефона г. Ангарска короткий номер 086. Регистратура: 8(3955)51-25-17, 8(3955)52-26-95	г. Ангарск, кв-л 17, д.6; кв-л 20, д.2
г. Усолье –Сибирское	«Телефон доверия» - 8-908-648-28-96 Регистратура: 8 (3954) 36-14-44	г. Усолье-Сибирское, ул. Молотова, 66
г. Черемхово	«Телефон доверия» - 8-950-094-02-31 Регистратура: 8(3954)65-31-25	г. Черемхово, ул. Чехова, 25
г. Тулун	«Телефон доверия» - 8-924-604-41-76 Регистратура: 8 (3953)02-11-73	г. Тулун, ул. Ермакова, 17
г. Братск	«Телефон доверия» - 8-901-632-03-38 Регистратура: 8(3953) 41-31-79, 8(3953) 31-07-00	г. Братск, ж.р. Центральный, ул. Рябикова, д. 5; ж.р. Гидростроитель, ул. Краснодарская, д. 5А
г. Усть-Илимск	«Телефон доверия»- 8 950 132 6052 Регистратура: 8(3953) 57-22-73, 8(3953) 57-56-06	г. Усть-Илимск, ул. Наймушина, 34/2
пос. Усть-Ордынский	«Телефон доверия» - 8-908-648-30-57 Регистратура: 8 (39541)3-51-40	пос. Усть-Ордынский, ул. Строителей, д. 6А

Районные и/или городские больницы области

Психологи кабинетов медико-психологического консультирования

Мы готовы поддержать вас!

Сайт ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер»
<https://iopnd38.gosuslugi.ru>

Перечень учреждений,
оказывающих психологическое
сопровождение и
реабилитационную помощь
несовершеннолетним и членам
их семей, на сайте комиссии по
делам несовершеннолетних и
защите их прав Иркутской
области

