



Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)  
Площадь Чернышевского, д. 8.

Тел. (812)388-19-18  
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24  
Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00  
Суббота  
С 10.00 до 15.00

Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>



Официальная группа ВКонтакте  
<https://vk.com/cppmspclub>



## Экстренная психологическая помощь

- ❖ Психологическую помощь по телефону оказывают опытные специалисты, которые помогут быстро и правильно сориентироваться в трудной ситуации, найдут правильный подход, нужные слова и даже интонацию для тех, кто нуждается в поддержке
- ❖ Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость!
- ❖ Доверять специалистам, которые могут и хотят помочь — это нормально!
- ❖ Неразрешимых проблем - не бывает!

Государственное бюджетное  
учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района  
г. Санкт-Петербурга

## Кризисная служба

(консультация по телефону и запись на личную встречу в кризисной ситуации)

Памятка для подростков



**Телефон кризисной службы:**  
**246-39-85**

*Здесь Вас ждут, чтобы  
выслушать, поддержать и помочь  
найти способ справиться с  
возникшими трудностями.*

Составители: педагоги-психологи  
Т.И. Кочнева, Н.А. Соломина.

*С какими вопросами можно обратиться за помощью в Кризисную службу:*

- ❖ **Сложности в отношениях**  
*(недопонимание или конфликты в семье, ссора с подругой/другом, несчастная любовь, конфликты с преподавателем, буллинг и др.)*
- ❖ **Сложные жизненные ситуации**  
*(поменяли учебное заведение, ушли из дома, попали в плохую компанию, незапланированная беременность, стали жертвой киберугроз, переживаете из-за развода родителей, смерть близкого человека и др.)*
- ❖ **Учебная деятельность**  
*(переживания по поводу контрольной/экзамена, отсутствие успехов в учёбе, не хотите ходить в учебное заведение, испытываете стресс из-за учебной нагрузки и др.)*

*С какими вопросами можно обратиться за помощью в Кризисную службу:*

- ❖ **Самооценка**  
*(не устраивает внешность или стесняетесь какой-то особенности; ничего не получается, потому что критикуют; не верите в себя; боитесь или стесняетесь общаться или знакомиться с другими людьми; слишком сильно переживаете из-за чужого мнения и др.)*
- ❖ **Неприятное эмоциональное состояние**  
*(если страшно, обидно, одиноко, грустно, злитесь, испытываете стресс, появилась апатия и др.)*

*Если Вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации.*

*Основные принципы работы телефона Кризисной службы:*

- ❖ **АНОНИМНОСТЬ.**  
Не нужно представляться и называть свои личные данные. Ваш номер телефона не фиксируется.
- ❖ **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**  
Телефонные звонки не записываются и никому не передаются.
- ❖ **ТОЛЕРАНТНОСТЬ**  
Психолог с уважением отнесется к Вам и Вашим проблемам.
- ❖ **СВОБОДА РАЗГОВОРА**  
Вы можете в любой момент прервать разговор.

*Психологи получают только общие сведения, которыми Вы делитесь с ними по своему усмотрению!*

*Даже супергероям иногда нужна помощь!*