



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!