КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ



ВЫХОД ЕСТЬ – ДАЖЕ ЕСЛИ ЕГО НЕ ВИДНО

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ НИКОМУ РАССКАЗЫВАТЬ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ!

В трудной ситуации важно знать, куда обратиться. В этой памятке собраны службы психологической помощи – от экстренной телефонной поддержки до анонимных чатов. Только профессиональная забота.

ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Если вам нужна очная консультация или поддержка семьи – обратитесь в ближайший центр социального обслуживания. Здесь работают педагоги-психологи, которые помогут:

- справиться с тревогой и стрессом;
- наладить отношения с родителями / детьми;
- пережить травлю или кризис в школе.



ПРОСТО НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

КАК ПОПАСТЬ:
достаточно выбрать наиболее удобный для вас центр, позвонить по номеру, указанному на сайте, или прийти лично.

СКАНИРУЙТЕ И ВЫБИРАЙТЕ:

- Анонимно
- Бесплатно
- Круглосуточно



НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ? НА ОБОРОТЕ – ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

ПОЛУЧИТЕ ПОМОЩЬ ПРЯМО СЕЙЧАС



ЕДИНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122 (с мобильного 124)
8-800-100-12-60 (доб. 1)
(горячая линия «Ребенок в опасности»)

ПОМОЩЬ В БЕЗОПАСНОМ ПРИЛОЖЕНИИ MAX

Чат-бот «Лучше знать»

Добавьте в друзья.
Робот задаст вопросы и подскажет, к какому специалисту лучше пойти.

ГРУППА

«Психолог в доме»

Онлайн-канал, в котором педагоги-психологи публикуют различные советы.



МОЖНО ЗАДАТЬ ВОПРОС АНОНИМНО ЧЕРЕЗ БОТА ГРУППЫ ИЛИ ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

+7 (391) 237-60-22
+7 (391) 262-50-77