**Телефоны и адреса**

**экстренной психологической помощи**

**ВНИМАНИЕ!**
  Уважаемые взрослые и дети!

Порой в жизни возникают ситуации, когда мир кажется мрачным и унылым, а проблемам нет конца и краю: рушатся отношения в семье, появляются негативные мысли и переживания, происходят нервные срывы, перетекающие в насилие, портятся отношения с окружающими, появляются проблемы с алкоголем и т.п.

Однако нужно помнить, что кризис в нашей жизни это время, когда мы можем начать позитивные изменения в ней.

Если у вас рядом нет того человека, который бы помог их осуществить, вы можете обратиться к специалистам.

**Телефон социально-психологической службы Речицкого СПЦ:**

**7-71-49 (**пн.-пт. с **8.30** до **17.00**)
**Телефон областной экстренной психологической службы : 8(0232)-31-51-61**

* **6-45-80** психолог УЗ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»
* **4-58-50** психолог УЗ «Речицкая центральная районная больница»
* **6-24-20** психолог У «Речицкий территориальный центр социального обслуживания населения»

[**Телефоны доверия**](http://gcgdp.by/telefony-doveriya.html)

|  |
| --- |
| Режим работы - круглосуточно |
| Республиканская «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию | 8 801 100 16 11 |
| «Телефон доверия»  учреждения «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей» | 170 |
| «Телефон доверия» учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» | 8 0232 31 51 61 |
| Режим работы – с 8.00 до 16.30 в рабочие дни |
| ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» | 8 0232 33 57 82 |
| Центр, дружественный подросткам «ПОДРОСТОК» | 8 0232 31 08 868 0232 31 08 87375 44 767 78 27 |

**Кризисная» комната**

По вопросам заселения в «кризисную» комнату
обращаться по адресу: г.Речица, ул.10 лет Октября, 6 или по телефону 6 24 20 (с 8.30 до 17.30) и 2 91 84 (после 17.30)

**«Кризисная» комната** − специально оборудованное помещение, предназначенное для предоставления в случае необходимости лицам, находящимся в кризисном состоянии, временного пребывания.

**Основные задачи** «кризисной» комнаты:

- психологическая помощь;

- оказание помощи в анализе жизненной ситуации и альтернативы, ориентирование на самостоятельное разрешение проблем;

- помощь в восстановлении утраченных социальных связей и семейных контактов

В «кризисную» комнату **могут быть помещены лица**, находящиеся в кризисном состоянии (жертвы психологического, домашнего насилия, торговли людьми, лица, пострадавшие от насилия, террористических актов, техногенных катастроф и стихийных бедствий).

В «кризисную» комнату помещаются граждане по направлению управления по труду, занятости и социальной защите Речицкого районного исполнительного комитета, учреждения образования, спорта и туризма, учреждения здравоохранения «Речицкая центральная районная больница», управления внутренних дел Речицкого райисполкома, а также обратившиеся по собственной инициативе.

Основанием для помещения в «кризисную» комнату является направление одним из вышеназванных органов и письменное заявление гражданина, зарегистрированное в установленном в центре порядке.

Комната рассчитана на пребывание нескольких человек. Пребывание граждан в «кризисной комнате» является бесплатным. Срок пребывания в «кризисной комнате» зависит от конкретных обстоятельств и индивидуальных особенностей лиц, обратившихся за помощью, и составляет не более 10 дней непрерывного пребывания. В случае необходимости срок пребывания в «кризисной комнате» может быть продлен. Пребывание в «кризисной» комнате построено на принципах самообслуживания: человек сам покупает продукты, лекарства (если есть необходимость), сам готовит себе еду (оборудована кухня). Пребывание граждан в «кризисной комнате» является бесплатным.

Если вы видите, что складывается конфликтная ситуация, не нужно терпеть и ждать продолжения развития событий. Вы в силах предотвратить психофизическое насилие. Стоит лишь обратиться в учреждение «Речицкий территориальный центр социального обслуживания населения» с просьбой о заселении в «кризисную» комнату.

Так же в учреждении работает телефон **«горячей» линии 6 22 57**для экстренного обращения граждан по вопросам социальной помощи, требующей срочного вмешательства специалистов центра.

Если вам необходима психологическая помощь и поддержка – обращайтесь по **«телефону доверия» – 6 24 20 (с 8.30 до 17.30) и 2 91 84 (после 17.30)** и вы получите **анонимную** и **бесплатную** консультацию, сможете преодолеть травматические последствия насилия и возродить самоуважение и уверенность в себе. Мы готовы вас выслушать, поддержать и помочь принять необходимое для вас решение.