

Куда обратиться за психологической помощью?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- резкая без видимых причин смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей: г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Детский телефон доверия	8 800 2000 122 звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с
Телефон доверия Анонимной	8(3852) 668-688 звонок анонимный	одноклассниками или родителями, или действовать в

психологической кризисной службы		сложной ситуации.
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) 29-80-95 , для абонентов сотовых операторов 123	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	8(3852) 35-88-22	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	8(3852) 29-51-60 Барнаул пр Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	8(3852) 34-22-55 Барнаул, ул Смирнова 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	8(3852) 55-12-88 Барнаул ул Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.