

## ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

### 1. «Телефон Доверия» - 133

Единый номер круглосуточной экстренной психологической помощи – 133.

Горячая линия работает для тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Телефонный звонок является бесплатным. Линия работает в режиме 24/7.

В каких ситуациях необходимо позвонить:

- смерть близкого человека;
- расставание с близкими людьми;
- тяжелые соматические заболевания;
- переживание ситуации насилия и другие, при которых появляется состояние безысходности.

В остальных случаях рекомендуется обращаться на личный прием к соответствующему специалисту (психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу).



### 2. Республиканский центр психологической помощи.

Ссылка на сайт: <https://rcpp.by/>

Тел. +375 17 300 1006

### 3. «Телефон Доверия»

*(круглосуточная*

*психологическая помощь):*

Тел. 8017-311-00-99

Моб.: +375-29-899-04-01

+375-29-101-73-73



Учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия – наркология» в рамках мероприятия «Семья и семейные ценности» проводит бесплатные психологические консультации семей по телефону и индивидуально по вопросам планирования семьи, охраны материнства, семейным ценностям, детско-родительским отношениям и информационно-просветительские мероприятия по темам позитивного восприятия семьи, продолжения рода, культивирование и воспитание уважения к институту семьи и родительству, сохранению традиционных семейных ценностей.

### 4. Республиканская детская телефонная линия: 8 801 100 16 11

### 5. Ссылка на сайт: <https://pomogut.by/>



6. Ссылка на сайт: <https://kidspomogut.by/>



7. Детский правовой сайт: <https://mir.pravo.by/edu/detipodrostki/doverie/>



8. Онлайн-платформа психологической помощи для подростков (ссылка): <https://www.talk2ok.by/>

В Республике Беларусь для оказания психологической помощи подросткам создана интернет-платформа Talk2ok.by. Она предназначена для предоставления психологической поддержки несовершеннолетним в период подросткового кризиса, когда они сталкиваются со множеством стрессовых факторов и не всегда могут с ними самостоятельно справиться.



На платформе консультативную помощь ребятам оказывают педагоги-психологи учреждений образования Республики Беларусь, и каждый обратившийся подросток может оставить заявку или записаться к любому специалисту, которого он сам выберет, чтобы получить профессиональную психологическую помощь и поддержку в режиме онлайн-консультации.

Также на онлайн-платформе Talk2ok.by есть возможность написать в чат равному консультанту, студенту Института психологии БГПУ имени Максима Танка, и получить поддержку сверстника, обладающего необходимыми для этого психологическими

знаниями.

Кроме того, на интернет-ресурсе Talk2ok.by в соответствующих рубриках размещены информационно-просветительские материалы по достаточно широкому кругу психологических проблем, с которыми подростки и их родители могут ознакомиться.

Важно! Психологическая помощь и поддержка подросткам на интернет-платформе Talk2ok.by оказывается ДИСТАНЦИОННО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, БЕСПЛАТНО.

9. Центры, дружественные подросткам (ссылка):

<https://medcenter.by/informacija/centry-druzhestvennye-podrostkam/>