

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



**Информация о сервисах  
Единого центра сопровождения  
участников СВО и членов их семей**

# Онлайн-консультация

Индивидуальная консультация для детального обсуждения вашей ситуации и получения помощи психолога через интернет-сервисы.

## Как воспользоваться?

1. Записаться на консультацию по телефону:  
**8 800 20138 01 (доб. 2)**
2. Написать в чат-бот для СВОих с просьбой записать вас на консультацию



# Личная консультация

Вы можете прийти в Единый центр сопровождения лично для детального обсуждения вашей ситуации и получения помощи психолога.

Адрес Единого центра: г. Иркутск, ул. Софьи Перовской, 30/1, 3 этаж.

## Как воспользоваться?

1. Записаться на консультацию по телефону:  
**8 800 20138 01 (доб. 2)**
2. Написать в чат-бот для СВОих с просьбой записать вас на консультацию



Специалист свяжется с вами в указанное время.

# Психологическая онлайн-приемная

Онлайн-сервис, с помощью которого можно задать свой вопрос психологу, в том числе анонимно.

## Как воспользоваться?

1. Заполнить анкету онлайн, перейдя по QR-коду



2. Написать в чат-бот для СВОих с просьбой записать вас на консультацию



Специалист свяжется с вами в указанное время.

## Телефон горячей линии

Экстренная помощь и психологическая поддержка. Вы можете позвонить, когда у вас появился срочный вопрос, вы не знаете, как поступить; получили неприятное известие или ваши эмоции выходят из-под контроля.

### Как воспользоваться?

Позвонить по единому многоканальному телефону: **8 800 20138 01 (доб. 2)**

# Группы поддержки

В группе вы получите поддержку психолога и выговоритесь в кругу людей, имеющих подобный опыт. Вы увидите и поймете, что вы не одиноки, многие люди испытывали подобные трудности в жизни и смогли справиться с проблемой либо идут по пути ее решения. Психолог сопровождает встречу, помогает организовать безопасное пространство и обсуждение, дает профессиональные рекомендации, следит за соблюдением этических норм.

## Как воспользоваться?

1. Позвонить по единому многоканальному телефону:  
**8 800 20138 01 (доб. 2)**
2. Написать в онлайн-приемную, перейдя по QR-коду



## Завтрак с психологом

Сервис, созданный для специалистов, работающих с участниками СВО и их семьями и/или осуществляющих их психологическое сопровождение. Сервис направлен на разрешение вопросов, связанных с профессиональным выгоранием, деструктивным поведением и психоэмоциональным напряжением, а также на повышение социально-психологической компетентности специалистов.

### Как воспользоваться?

По запросу специалистов.  
Запрос можно оставить по телефону:  
**8 800 20138 01 (доб. 2)**

## Психологическая группа «Теплые вечера с психологом»

Открытая психологическая группа: вы можете посетить одно занятие, выбрать несколько или прийти на все. Психологи Единого центра сопровождения представят интересные форматы работы: метафорические карты, нейрографика, кофетерапия, трансформационные игры и многое другое.

### Как воспользоваться?

1. Записаться в группу по телефону:  
**8 800 20138 01 (доб. 2)**
2. Написать в онлайн-приемную,  
перейдя по QR-коду



Анонсы встреч публикуются в социальных сетях Единого центра.

**Уважаемые друзья! Мы продолжаем знакомить вас с сервисами, которые применяются в Едином центре сопровождения участников СВО и членов их семей для оказания всесторонней и квалифицированной помощи бойцам СВО и их близким.**

Сегодня расскажем о сервисах психологической помощи.

Какие сервисы психологической помощи доступны в нашем Центре и как ими воспользоваться – делимся этой информацией в карточках.

**Центр поддержки 38**  
**Телефон: 8 800 201 38 01**  
[Чат-бот для СВОих](#)