

## **Куда обратиться за психологической помощью?**

Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути! Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

**Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь):**  
г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38-04-57. (с 9.00 до 17.00).

**Молодёжная линия для подростков, детей, родителей** тел.: (3852) 33-53-81  
(понедельник-пятница, 8.00-17.00).

**Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей:**  
**88002000122** (бесплатно с мобильного и стационарного телефона).

**Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы**  
(3852) 68-98-20. (вопросы по срочному обращению о своем состоянии здоровья с консультацией врача).

**Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба**  
(круглосуточно) тел.: (3852) 66-86-88.

**База номеров телефонов доверия на сайте** <http://samopoznanie.ru>