

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПСИХОСОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ



Горячая линия психологической помощи

Круглосуточная горячая линия #МЫВМЕСТЕ по поддержке мобилизованных и их семей доступна по телефону

8 800 200 34 11.

Звонки, поступающие на нее, перенаправляются в том числе и на горячую линию психологической помощи Российского Красного Креста.

Она работает по телефону

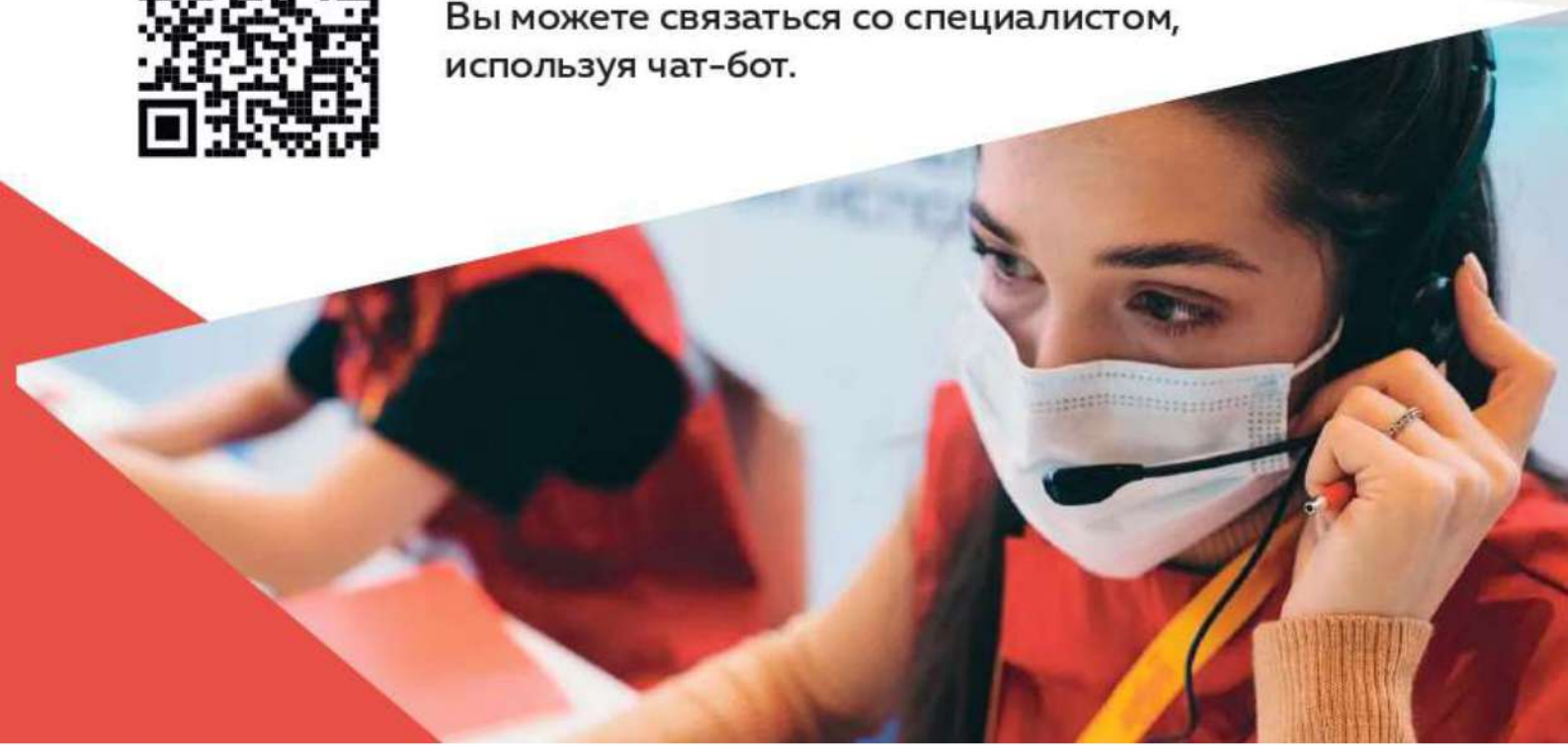
8 800 250 18 59

Чат-бот психологической поддержки

Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки в Telegram, Viber и ВКонтакте доступен ежедневно с 9:00 до 21:00 по московскому времени.



Вы можете связаться со специалистом, используя чат-бот.



ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПСИХОСОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ



Группы поддержки

В группах каждый может не только получить психологическую помощь, но и обрести взаимную поддержку участников таких групп, развить общие интересы.

Чтобы узнать график проведения подобных групп, необходимо уточнить информацию в региональных клубах **#МЫВМЕСТЕ**

Индивидуальная психологическая консультация

Также в региональных отделениях организации Вы можете получить индивидуальную психологическую консультацию.

Для уточнения расписания и адреса обратитесь по телефону регионального отделения Российского Красного Креста:

+79025626308 Алёна Хамаганова
региональный координатор направления психологической помощи населению РКК

Также вы можете обратиться за бесплатной психологической помощью в Республике Бурятия по телефонам:

+79021668311 телефон доверия Республиканского психоневрологического диспансера (круглосуточно)

+7(3012) 55-38-16 телефон доверия Центра диагностики и консультирования г. Улан-Удэ

+7(3012) 44-02-59, +79021695529 Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (с **8:00** до **17:00** час.)

8-800-2000-122 Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (круглосуточно)