



СЕРВИСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Иркутск, 2025

Уважаемые родственники бойца СВО, психологическая поддержка может понадобиться и Вам, и самому участнику СВО.

Предлагаем вам наши сервисы и услуги.



Личная консультация

Личная встреча с психологом. Вы можете прийти к нам в Центр и встретиться с психологом лично. Вы обсудите вашу ситуацию детально, выговоритесь, получите эмоциональную поддержку и рекомендации от специалиста.

Кроме этого, личную консультацию психолога возможно получить и на выездных мероприятиях специалистов в территориях.

- Записаться на консультацию можно по телефону:

8 800 201 38 01 (добавочный 2)

- Написать в чат-бот для СВОих с просьбой записать вас: <https://t.me/CentrPoderzhkiBot>



Группа поддержки

Встречи людей, переживающих схожие ситуации. Посещение группы поможет получить поддержку и выговориться в кругу людей, имеющих подобный опыт. Вместе вы сможете обсудить варианты дальнейших действий. Группа даст возможность увидеть и понять, что вы не единственный, кто испытывает подобные трудности в жизни, и что существует жизненный опыт большого количества людей, которые уже справились с такой же проблемой либо идут по пути ее решения. Группы проходят 1-2 раза в месяц.

- Записаться в группу можно по телефону:

8 800 201 38 01 (добавочный 2)

- Написать в онлайн-приемную: <https://forms.yandex.ru/u/66aaf21df47e730c3f1cef6d/>



Онлайн-школа «Ждём дома»

Пять онлайн-встреч, на которых вы узнаете, как на бойцов повлияло участие в боевых действиях, как изменится их поведение, привычки, способы эмоционального реагирования в период возвращения, как происходит адаптация.

Посещение встреч поможет подготовить вашу семью к возвращению военнослужащего домой.

- Записаться в онлайн-школу можно по телефону:

8 800 201 38 01 (добавочный 2)



Телефон горячей линии

Вы можете позвонить, когда у вас появился срочный вопрос или вы не знаете, как поступить, если получили неприятное известие или эмоции выходят из-под контроля

8 800 201 38 01
(добавочный 2)



Психологическая онлайн-приемная

Онлайн-сервис, с помощью которого вы можете задать любой вопрос психологу, в том числе анонимно. Для этого просто заполните анкету по ссылке или через чат-бот с коротким описанием своей возникшей проблемы. Специалист свяжется с вами в указанное время.



Анкета

[https://forms.yandex.ru/
u/66aaf21df47e730c3f1cef6d/](https://forms.yandex.ru/u/66aaf21df47e730c3f1cef6d/)



Чат-бот для СВОих

[https://t.me/
CentrPoderzhkiBot](https://t.me/CentrPoderzhkiBot)



Онлайн- консультация

Индивидуальная консультация – это ваша возможность обсудить ситуацию более детально, выговориться, получить эмоциональную поддержку и рекомендации от специалиста через интернет-сервисы.

Чаще всего мы используем Яндекс-телемост, но возможен видеозвонок и в мессенджерах.

- Записаться на консультацию можно по телефону:
8 800 201 38 01 (добавочный 2)

- Написать в чат-бот для СВОих с просьбой записать вас: <https://t.me/CentrPoderzhkiBot>



Обеспечим профессиональную поддержку в Едином центре сопровождения участников СВО и членов их семей

e-mail: centr.38@mail.ru

чат-бот для СВОих в «Телеграм»: @CentrPoderzhkiBot

Наш адрес: г. Иркутск, ул. Софьи Перовской, 30/1

график работы: с 09.00 до 18.00 (сб, вс - выходные дни)

Социальные сети Единого центра сопровождения участников СВО и членов их семей Иркутской области

