

**Информационная презентация на тему:
«Как получить
психологическую
помощь»**

**Институт гуманитарных наук
ГАОУ ВО МГПУ
2020 год**

Психологическая помощь —

это помощь человеку или группе людей, направленная на решение различного рода психологических проблем и трудностей.

Любой человек может столкнуться с трудностями и проблемами, которые требуют профессиональной психологической поддержки.

Очень важно своевременно обращаться за профессиональной помощью, которую предоставляют в городе Москве!

Смотрите информацию сайта:

<https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-poluchit-psihologicheskuyu-pomosch/>

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-ekstrennie-situacii/kak-poluchit-ekstrennyu-suicidologicheskuyu-pomosch/>) сообщает информацию о телефонах экстренных ситуаций:

В экстренной ситуации незамедлительно позвоните по любому из телефонов:

Экстренная медико-психологическая помощь:

+7 (499) 791-20-50, круглосуточно;

Московская служба психологической помощи населению:

+7 (499) 173-09-09, с 09:30 до 21:00;

Телефон горячей линии психологической помощи МЧС России:

+7 (495) 989-50-50;

Независимая психиатрическая ассоциация:

+ 7 (495) 625-06-20, круглосуточно;

Психологическая помощь: 051 с городского телефона (бесплатно) или +7 (495) 051 с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») — оплачиваются услуги оператора связи по тарифам на исходящие звонки.

Если вам не удалось получить помощь, обратитесь в скорую неотложную медицинскую помощь по телефону врачебно-консультативного поста:

+7 (495) 620-42-33 (работает круглосуточно).

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-poluchit-psihologicheskuyu-pomosch/>) сообщает следующее:

3. Как получить неотложную психологическую помощь?

Если вы чувствуете, что находитесь в острой кризисной ситуации, испытываете переживания, с которыми не в силах справиться самостоятельно, находитесь под влиянием травматического события, вы можете обратиться за неотложной психологической помощью.

Для получения круглосуточной психологической помощи дистанционно позвоните по телефону неотложной психологической помощи:

- с городского телефона по номеру 051 — круглосуточно, звонок бесплатный;
- с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») по номеру +7 (495) 051 — круглосуточно, услуги оператора связи оплачиваются по тарифам на исходящие звонки.

Для получения экстренной психологической помощи в очном режиме позвоните:

- по единому справочному телефону +7 (499) 173-09-09 (понедельник-пятница с 9:00 до 21:00, суббота с 9:00 до 18:00, воскресенье — выходной), звонок бесплатный;
- на круглосуточный телефон неотложной психологической помощи: с городского телефона по номеру 051 (бесплатно), с мобильного телефона по номеру: +7 (495) 051 (услуги оператора связи оплачиваются по тарифам на исходящие звонки).

В ходе такого консультирования проводится работа, направленная на стабилизацию эмоционального состояния, снижение выраженности аффекта, осознание и принятие реакции на кризисную ситуацию.

Также специалисты Московской службы психологической помощи населению оказывают экстренную психологическую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. К такой помощи относятся:

- экстренная психологическая помощь пострадавшим в зоне ЧС;
- неотложная психологическая помощь в больницах города Москвы пострадавшим при ЧС;
- пролонгированная психологическая помощь пострадавшим при ЧС (проводится на территории МСППН).

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-poluchit-psihologicheskuyu-pomosch/>) сообщает следующее:

2. Как получить очную психологическую помощь?

Бесплатную психологическую помощь можно получить, записавшись на прием к специалисту. Для этого позвоните по единому справочному телефону Московской службы психологической помощи населению +7 (499) 173-09-09, либо в удобное для вас [подразделение](#) службы.

В рамках очной психологической помощи оказывается индивидуальное и семейное консультирование по следующим психологическим проблемам:

- семейные конфликты;
- детско-родительские и супружеские отношения;
- проблемы утраты смысла жизни;
- переживания горя, тревог, страхов, одиночества;
- проблемы личностного роста и профессиональной деятельности.

В течение календарного года клиентам предоставляются: 5 психологических консультаций, 2 сеанса психологической диагностики, 3 тренинга, 2 консультации у психотерапевта и 8 сеансов психологической реабилитации.

Перед получением психологической помощи ознакомьтесь с [правилами приема](#) клиентов в Московской службе психологической помощи населению.

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-poluchit-psihologicheskuyu-pomosch/>) и МСППН (<https://msph.ru/zapis-na-onlajn-konsultatsiyu>) сообщают о возможности онлайн-консультаций:

Правила приема | Электронная приемная | Отзывы о нас | Документы | Образовательная деятельность | Поиск



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

Единый справочный телефон
ГБУ МСППН

(499) 173-09-09



Профессионально. Конфиденциально. Бесплатно.

О СЛУЖБЕ ▾ УСЛУГИ ▾ ВЕБИНАРЫ ГДЕ ПОЛУЧИТЬ УСЛУГИ ФОРУМ СПЕЦИАЛИСТАМ БЛОГ

Главная ▶ Запись на онлайн консультацию

Запись на бесплатную онлайн-консультацию

Записаться на бесплатную
консультацию

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

ДД.ММ.ГГГГ

Ваш e-mail адрес

Информация о бесплатной онлайн-
консультации

Консультации проводятся на площадках
Skype или **ZOOM**

Вы можете воспользоваться краткой
инструкцией по использованию
приложения **ZOOM**. [Инструкция](#)

Длительность одной консультации до **50
минут**

Количество сессий **ограничено** - до **5**
бесплатных консультаций

Бесплатно для граждан РФ, относящихся
к категориям населения, указанных в

Отменить/перенести бесплатную
консультацию

Фамилия

Имя

Отчество

ФИО психолога

Вы хотите...

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-ekstrennie-situacii/kak-poluchit-ekstrennuyu-suicidologicheskuyu-pomosch/>) сообщает информацию о возможности суицидологической помощи:



Как получить экстренную суицидологическую помощь

Куда обратиться за экстренной суицидологической помощью. Какие суицидологические службы существуют в Москве и как попасть на прием к специалисту

1. Куда обратиться за помощью в экстренной ситуации?
2. Какие суицидологические службы работают Москве?
3. Как попасть на прием к специалисту?

Эта страница вам полезна?

Да

Нет

1. Куда обратиться за помощью в экстренной ситуации?

В экстренной ситуации незамедлительно позвоните по любому из телефонов:

- экстренная медико-психологическая помощь: +7 (499) 791-20-50, круглосуточно;
- Московская служба психологической помощи населению: +7 (499) 173-09-09, с 09:30 до 21:00;
- телефон горячей линии психологической помощи МЧС России: +7 (495) 989-50-50;
- Независимая психиатрическая ассоциация: +7 (495) 625-06-20, круглосуточно;
- психологическая помощь: 051 — с городского телефона (бесплатно) или +7 (495) 051 — с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») — оплачиваются услуги оператора связи по тарифам на исходящие звонки.

Если вам не удалось получить помощь, обратитесь в скорую неотложную медицинскую помощь по телефону врачебно-консультативного поста: +7 (495) 620-42-33 (работает круглосуточно).

Ресурс Мэра Москвы (<https://www.mos.ru/otvet-ekstrennie-situacii/kak-poluchit-ekstrennyu-suicidologicheskuyu-pomosch/>) сообщает информацию о телефонах экстренных ситуаций:

В экстренной ситуации незамедлительно позвоните по любому из телефонов:

Экстренная медико-психологическая помощь:

+7 (499) 791-20-50, круглосуточно;

Московская служба психологической помощи населению:

+7 (499) 173-09-09, с 09:30 до 21:00;

Телефон горячей линии психологической помощи МЧС России:

+7 (495) 989-50-50;

Независимая психиатрическая ассоциация:

+ 7 (495) 625-06-20, круглосуточно;

Психологическая помощь: 051 с городского телефона (бесплатно) или +7 (495) 051 с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») — оплачиваются услуги оператора связи по тарифам на исходящие звонки.

Если вам не удалось получить помощь, обратитесь в скорую неотложную медицинскую помощь по телефону врачебно-консультативного поста:

+7 (495) 620-42-33 (работает круглосуточно).

Презентация подготовлена по данным сайтов

<https://www.mos.ru/>

и

<https://msph.ru/>

(информация по состоянию на сентябрь 2020 года).

Презентацию подготовил
замдиректора ИГН МГПУ по воспитательной работе
Закиров О.А.