

## **Памятка для граждан, находящихся в кризисной ситуации**

### **Обратитесь к нам за помощью, если:**

- Вы переживаете кризисное состояние вследствие психологических травм.
- Вы испытываете непреодолимую тревогу и страх за близких.
- У Вас появились суицидальные мысли, намерения и попытки суицида.
- Вы родитель ребенка, у которого отмечается склонность к совершению суицидальных (аутоагрессивных) действий.

Посетить прием специалиста кабинета кризисной помощи (психолог, психотерапевт, психиатр) Вы можете путем самообращения или по направлению врача. Для несовершеннолетних необходимо сопровождение законного представителя.

Запись на консультации к специалистам по телефону:

**8(3452) 500-598**, с 8.00 до 16.00 (понедельник – пятница)

**Помощь осуществляется бесплатно.**

Адрес кабинета кризисной помощи: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, каб.104, время работы с 8.00 по 19.00 (понедельник – пятница).

**Работает анонимная служба  
психологической помощи**

**Телефон Доверия**

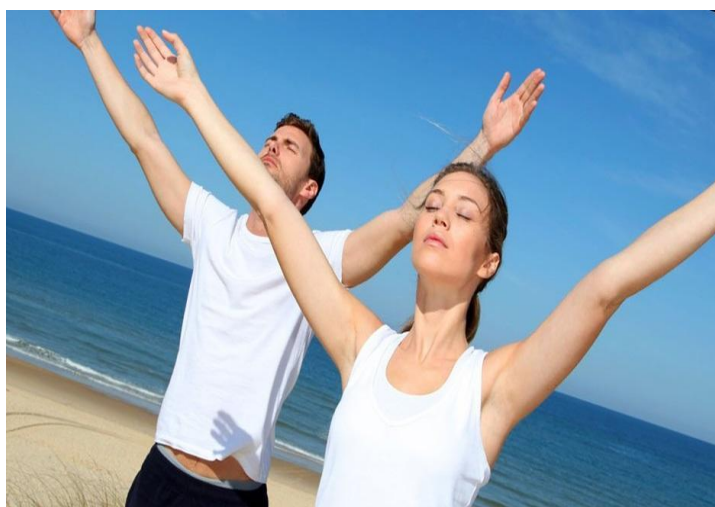
**8-800-220-8000**

**Круглосуточно!**



## Как поддержать себя и близких в текущем стрессе?

- Не отстраняйтесь от родных и близких, будьте эмоционально «на связи», делитесь переживаниями, не запрещайте себе чувствовать (злитесь, плачьте, бойтесь). Если страшно чувствовать или чувств нет, обращайтесь за помощью к специалистам. Не бойтесь обратиться за поддержкой. Постоянная маска хорошего настроения и страх показаться слабым отнимают у Вас силы.
- Не перегружайтесь психологически, ставьте посильные задачи - «что надо здесь и сейчас».
- Снимайте тревогу движением: ходьба, физические упражнения, работа «по дому» и на приусадебном участке.
- Сохраняйте привычный ритм жизни, продолжайте заниматься делами, которые нравятся.
- Ограничьте поступление негативной информации (ТВ, интернет).
- Исключите употребление алкоголя.
- Старайтесь соблюдать режим дня: регулярно питаться, ложиться спать в одно и то же время.
- Используйте практики «заземления»: концентрация на внешних раздражителях с использованием органов чувств (сконцентрироваться по очереди на запахе, звуке, на том, что видите и что можете потрогать. Постарайтесь описать каждый стимул).



- Для расслабления используйте дыхательные упражнения:
  - “коробка” – на 4 счета вдох, на 4 счета задержка дыхания, на 4 счета выдох;
  - “дыхательная гимнастика” – медленно вдохните полной грудью, до самого предела, затем задержите дыхание на пару секунд, сверните губы в трубочку и медленно выдыхайте, считая до 20.

## Памятка для граждан, переживающих кризисное состояние

### Как помочь себе и близким справиться со стрессом.

- **Стресс можно «выходить»**  
Активность снимает мышечное напряжение
- **Ограничьте поступление негативной информации**  
(ТВ, интернет).
- **Исключите употребление алкоголя.**
- **Уделите внимание качеству сна.**  
Сон один из главных ваших союзников в борьбе со стрессом.
- **Учитесь «отключать голову»**  
Применяйте техники расслабления (медитация, дыхательные методики, и.т.д)
- **Не отстраняйтесь от родных и близких.**  
будьте эмоционально «на связи», делитесь переживаниями, не запрещайте себе чувствовать (злиться, плакать, бояться). Если страшно чувствовать или чувств нет, обращайтесь за помощью к специалистам. Не бойтесь обратиться за поддержкой.

### Когда стоит обратиться к специалистам (психолог, психотерапевт, психиатр)

- Вы переживаете кризисное состояние вследствие психологических травм.
- Вы испытываете непреодолимую тревогу и страх за близких.
- У Вас появились суицидальные мысли, намерения и попытки суицида.
- Вы родитель ребенка, у которого отмечается склонность к совершению суицидальных (аутоагрессивных) действий.

Получить помощь специалистов Вы можете по адресу: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, каб.104, с 8.00 по 19.00 (понедельник – пятница), по предварительной записи.

**В экстренных случаях прием осуществляется без предварительной записи!**

*Для несовершеннолетних необходимо сопровождение законного представителя.*

Запись осуществляется по телефону: **8(3452) 500-598**,  
с 8.00 до 16.00 часов

**Помощь осуществляется бесплатно.**

Экстренную психологическую помощь  
можно получить, обратившись на круглосуточную горячую линию  
**телефона доверия**

**8-800-220-8000**

**Звонок бесплатный и анонимный.**