

Отдел образования администрации Кировского района Санкт-Петербурга

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи **Центр психолого-медико-социального сопровождения детей Кировского района Санкт-Петербурга (ППМС центр Кировского района Санкт-Петербурга)**

198207 Санкт-Петербург, ул.Зины Портновой, д. 3 тел./ф. **758-18-66**

**e-mail:ppms@kirov.ru; www.kirov.spb.ru/sc/ppms**

## *ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ*

*Шаг к безопасности ребенка!*

**Информационный бюллетень**

Санкт – Петербург  
2010г

## *О чем эта книжка*

Эта маленькая книжка – особого рода бюллетень по оказанию первой психологической помощи в чрезвычайной ситуации.

К сожалению, очень много разных трагических случаев происходит в последнее время – одни приносят горе в конкретный дом, другие отзываются болью в душах тысяч людей в нашей стране.

Данная книжка сможет в определенных обстоятельствах оказать информационную помощь, сориентировать в последовательных правильных шагах самого человека и близких ему людей.

Это особенно важно знать, для того чтобы вовремя определить неблагоприятные психологические состояния и обратиться за помощью к специалисту.

### *Особенно важно!*

Если вы находитесь рядом с человеком, получившим психологическую травму в результате воздействия экстремальных факторов

### **НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ.**

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

### **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПА: «НЕ НАВРЕДИ!»**

Не делайте того, в пользу чего Вы не уверены.  
Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью

*к специалисту.*

**КУДА И К КОМУ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬСЯ:**

психологу  
психотерапевту  
психиатру

*Телефон доверия для всех юных петербуржцев*

***ВСЕГДА ПОД РУКОЙ.  
БЫСТРО И НАДЕЖНО.***

***Психологическая помощь***

**КРУГЛОСУТОЧНО!**

**708-40-41**

**251-00-33**

**234-34-00**

# ***В КИРОВСКОМ РАЙОНЕ***

***можно обратиться  
по телефону:  
758-18-66.***

***Первичная консультация  
и запись на прием:***

<b><i>по будням:</i></b>	<b><i>с 09.30 до 20.30</i></b>
<b><i>суббота:</i></b>	<b><i>с 11.00 до 16.30</i></b>
<b><i>воскресенье:</i></b>	<b><i>выходной день</i></b>

***в Государственное образовательное учреждение  
Центр психолого-медико-социального  
сопровождения детей***

***по адресу:***

***ул.Зины Портновой, д. 3,литера А***

***Прием ведут специалисты:  
педагоги-психологи, учителя-логопеды,  
дефектологи, социальные педагоги,  
врачи-консультанты.***

***Все консультации проводятся  
бесплатно.***

**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

<b>Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге</b>	На вопросы, связанные с <u>защитой прав детей</u> отвечает Светлана Агапитова, уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге	<b>Щербаков пер., д.1/3, по средам, с 15.00 до 18.00 764-00-54</b>
<b>СПб ГУЗ (ЦВЛ) «Кризисная профилактическая помощь детям и подросткам»</b>	<u>Экстренная</u> психолого-психиатрическая помощь детям и подросткам, находящимся в состоянии психологического кризиса, жертвам всех видов насилия и саморазрушающего поведения.	<b>ул. Чапыгина. 13А, 234-33-66 Круглосуточный телефон доверия 234-34-00</b>
<b>СПб ГУЗ (ЦВЛ) «Детская психиатрия»</b>	Осуществляет консультативно-лечебную, реабилитационную помощь, проводит полное психиатрическое и психологическое обследование. Оказывает социальную помощь детям и их семьям.	<b>ул. Новостроек, 24, 784-20-03; 784-70-85</b>
<b>Городской консультативно-диагностический центр для детей «Ювента»</b>	Диагностическая, консультативная, лечебная, профилактическая помощь детям и подросткам, направленная на сохранение их <u>репродуктивного</u> потенциала.	<b>Старо-Петергофский пр., д.12, т. 251-14-07 (справочное), Телефон доверия 251-00-33 (круглосуточно)</b>
<b>«Служба социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Александра»</b>	Предоставление юридической, психологической, адвокатской помощи взрослым и детям, <u>пострадавшим от насилия в семье и сексуального насилия;</u>	<b>«Горячая линия»  320-67-24</b>
<b>СПб ГУ «Центр социальной помощи семье и детям Кировского района»</b>	Социально- психологическая и юридическая помощь <u>семьям, детям и отдельным гражданам,</u> находящимся в трудной жизненной ситуации	<b>Дачный пр., 9  8-950-017-00-37</b>

**Информация о деятельности служб экстренной психологической помощи  
(обслуживают детей и подростков всех районов Санкт-Петербурга)**



Врачи  
детям

1. С 14.00 до 18.00 без выходных дней (личный приём).

Адрес: Ул. Шелгунова д.17

Тел: 362-87-01

Адрес: Ул. Тамбовская д.80

Тел: 712-94-13

(812) 380-30-92



**Адрес:** Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого д.7 офис 707

**Метро:** Петроградская

**Телефон/факс:** (812) 380-30-92

**E-mail:** info@vd-spb.ru

**Интернет сайт:** www.vd-spb.ru

[Помощь ВИЧ-инфицированным детям улиц](#)

- [Центры социально-психологической помощи](#)
- [Социальные гостиницы для несовершеннолетних](#)
- [Профориентация, обучение и трудоустройство несовершеннолетних](#)
- [Профилактика ВИЧ-инфекции среди уличных детей и подростков](#)
- ["МАМА+" проект помощи семьям с детьми раннего возраста, затронутым проблемой ВИЧ](#)
- [Профилактика насилия против ВИЧ-положительных женщин и помощь женщинам-жертвам насилия](#)
- [Помощь несовершеннолетним, пострадавшим от насилия](#)
- [Приемная семья](#)
- [Развитие волонтерских инициатив](#)

## 2. Институт психотерапии и консультирования «Гармония»

Адрес: Гастелло д. 9

Круглосуточный телефон доверия с последующей личной консультацией:

708-40-41

369-86-01 с пн. по чт. с 11 до 20

запись на прием к психологу: ул. Кузнецовская, д.9.



Психологическая помощь детям и подросткам существует в разных формах. В зависимости от возраста и личностных особенностей, работа с подростками также проходит как в индивидуальном, так и в групповом формате.

Подростку от 12 до 18 лет:

- ✚ разлажены отношения со сверстниками или со взрослыми
- ✚ в семье конфликт «отцов и детей»
- ✚ пропал интерес к учебе
- ✚ подавлен или частые смены настроения
- ✚ переживаешь какую-то сложную для себя ситуацию и не можешь ее ни с кем разделить
- ✚ не можешь определиться, кто Ты – ребенок или взрослый и как себя вести

### ***ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ***

**Телефон доверия Межрайонного наркологического диспансера:**

**714-42-10**

**КРУГЛОСУТОЧНО.**

**Прием по адресам:**

ул.Боровая, д.26, тел.764-37-58

ул.Ивановская, д.32, тел.583-03-90

Светлановский пр., д.58, кор.3, тел. 559-10-41

*Пользуйтесь этим путеводителем как справочником.*

У любого человека возникают проблемные ситуации: конфликты с соседями, проблемы со здоровьем, работой, учебой. Их можно избежать.

**Важно** всегда знать, куда можно обратиться, если ситуация является действительно проблемной и для ее решения требуется помощь или совет.

***ВНИМАНИЮ ОБРАТИВШИХСЯ !***

*Не бойтесь задавать вопросы*

***НЕ БОЙТЕСЬ СПРАШИВАТЬ!!!***

***ПОМНИТЕ:***

*Специалисты всегда готовы вас выслушать и оказать помощь.*

***ЕСЛИ ВЫ ПОЗВОНИЛИ,  
ТО ЭТО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИСТА  
ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС.***

***НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ!***

**ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ.  
(ОНИ ВАМ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ!)**

**ЕСЛИ:**

пожар .....звоните 01

чрезвычайная ситуация .....звоните 02

вам или близкому плохо .....звоните 03

пахнет газом.....звоните 04

Телефонная справочная служба.....09