

➤ **Центр общественного здоровья и медицинской профилактики** (г. Томск, ул. Никитина, 43), телефон: (3822) 44-35-60 (бесплатно)

Проблемы, с которыми можно обратиться:

- переживание стрессовых ситуаций;
- проблемы межличностных взаимоотношений с другими людьми;
- выбор профессии (профориентация).

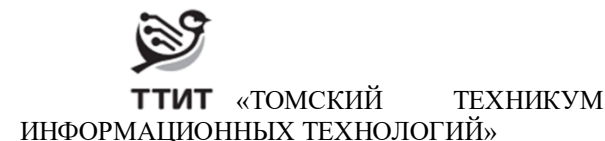
➤ **Всероссийский телефон доверия (бесплатно)** гарантирует анонимность и конфиденциальность.

- психологи не видят, как вы выглядите;
- не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
- знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
- не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
- специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми. Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.



**Экстренная психологическая
помощь**

**8-800-2000-122
(124 с мобильного)**



*Куда обращаться,
если нужна помощь?
(телефоны доверия и службы
психологической помощи)*



https://vk.com/psy_ttīt

*Ваш педагог-психолог,
Быкова Алина Николаевна*

Томск - 2025

Дорогой студент!

Эта памятка для Вас. Здесь Вы узнаете, куда можно обратиться за психологической помощью самому или подсказать о ней другому.

Порой не знаешь куда обратиться, когда эмоционально чувствуешь себя плохо. Ощущаешь, что всё становится лень, нет сил убираться или «стоишь» на одном месте, и не можешь продвинуться дальше...

Сейчас я Вам расскажу о нашей Социально-психологической службе и по каким вопросам можно обратиться к педагогу-психологу.

Какие могут быть причины обращения к психологу?

- Вы хотите разобраться в себе
- Вы в течение длительного времени чувствуете стресс или упадок сил
- Вы думаете, что с вами что-то не так
- У вас бывают резкие перепады настроения
- Вы испытываете злость или раздражение
- Вам одиноко или грустно
- У Вас есть трудности в выстраивании взаимоотношений с родителями, одноклассниками, педагогами и т.д.

Как подготовиться к первой консультации?

Несомненно, первая консультация – это всегда волнительно, но не стоит из-за этого переживать, так как:

- *вашего желания изменить ситуацию уже достаточно для начала работы*
- *Вы можете вести разговор так, как вы этого захотите*
- *специальной подготовки к консультации не нужно*
- *на консультации нет таких понятий, как «правильно» или «неправильно», есть только Вы и Ваше желание изменить свою жизнь к лучшему.*

Местонахождение педагога-психолога ТТИТ (ул. Герцена, 18/ст.3, кабинет 53)

Вы можете обратиться по иным вопросам к педагогу-психологу техникума, он Вам может порекомендовать куда обратиться, если не сможет решить именно Ваши запросы.

Если вы вовсе не хотите идти к психологу в своем техникуме, Вы можете обратиться в иные службы и позвонить на телефон доверия. Далее я расскажу о них.

- Томская клиническая психиатрическая больница (прием психиатра и психолога для взрослых) - 8 (3822) 46-97-31 (бесплатно по адресу: г. Томск, ул. Яковлева, 65)

- Детско-подростковый медико-психологический центр ОГАУЗ "ТКПБ" (прием психиатра и психолога для подростков до 15 лет) - 8 (3822) 46-91-27 (бесплатно по адресу: г. Томск, ул. Северный городок, 52)

- Центр профилактики и социальной адаптации «Семья» (помощь жертвам насилия) - 8 (3822) 62-44-00 (бесплатно по адресу: г. Томск, ул. Говорова, 76/1) semya-tomsk.ru/

- Психологический центр «Калейдоскоп» - г. Томск, ул. Кузнецова, 19, телефон: 8-900-923-28-28 (платно)

- Психологический центр «Диалог» - г. Томск, ул. Розы Люксембург, 33а, телефон: 8-913-850-65-04 (платно)

- Телефон доверия антибуллинговой программы «Травли.NET» (бесплатно) травлинет.рф/



Горячая линия поддержки
по вопросам травли
с 10:00 до 20:00 с понедельника по пятницу

8 800 500 44 14