

Памятка для участников СВО и членов их семей по вопросам оказания психологической помощи.

Военные действия в определенной степени влекут за собой психологическую нагрузку на сознание самого участника этих действий так и на членов его семьи. Шансы сохранить психическое и психологическое здоровье гораздо выше при своевременном обращении за поддержкой к специалистам.

Если Вы заметили у себя следующие симптомы:

- повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом;
- выраженное стремление избегать мыслей и воспоминаний о событии или уклоняться от деятельности людей и ситуаций, напоминающих это событие;
- состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, повышенной тревоги, настороженности, чувство совершения чего-то ужасного;
- нарушение сна, трудности с засыпанием из-за воспоминаний, кошмарные, пугающие сновидения, связанные с военными действиями;
- мысли об употреблении сигарет, алкоголя, наркотиков, как меры избавления от стрессовой ситуации;
- раздражительность, апатия, немотивированная усталость и т.д.,

то Вам стоит получить консультацию психолога.

Беседа с психологом носит только конфиденциальный характер, и вся информация остается у психолога и не подлежит передачи третьим лицам. Обращение к психологу не влечет за собой последствий, влекущих постановку на учет у психиатра.



Дистанционная психологическая поддержка участников СВО и членов их семей.

Круглосуточная горячая линия функционирует на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации МГППУ. Психологическая помощь и поддержка оказывается бесплатно, анонимно, конфиденциально.

Предоставление экстренной анонимной кризисной помощи осуществляется по телефону **8 (800) 600-31-14** в круглосуточном режиме.

На базе подведомственного Минпросвещения России ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» организована горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения в образовательных организациях.

Консультацию по вопросам, связанным с разногласиями и спорами в образовательных организациях, на основе использования медиативного и восстановительного подходов можно получить в рабочие дни с 9.00 до 18.00 (мск) по телефону: **8 (800) 222-34-17**.

Горячая линия также включает возможность получения онлайн-консультации через форму обращения на специализированной странице официального сайта ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» <https://fcprc.ru>.

При организации дополнительных мер поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей) семей ветеранов (участников) СВО можно воспользоваться ресурсами государственного **фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества»**, созданного Указом Президента Российской Федерации от 3 апреля 2023 г. № 232 (далее – Фонд).

Маршрутизация сопровождения участников СВО и членов их семей, контакты Фонда и филиалов Фонда размещены на сайте Фонда в сети Интернет и на официальных страницах Фонда в социальных сетях, куда можно обратиться по вопросам в рамках компетенции Фонда, установленной законодательством Российской Федерации.

В помощь обучающимся и их родителям (законным представителям) из числа семей ветеранов (участников) СВО предоставляются **дополнительные онлайн-ресурсы для обращения за психологической помощью**:

1) Горячая линия кризисной психологической помощи 8(800)600-31-14 круглосуточно.

2) Общероссийская горячая линия детского телефона доверия 8(800)2000-122 круглосуточно.

3) Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России 8 (495) 989-50-50 круглосуточно.

4) Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России 8 (495) 637-70-70 круглосуточно (психиатрическая помощь).

5) Горячая линия по вопросам домашнего насилия 8 (495) 637-22-20 круглосуточно.

6) Горячая линия Российского Красного Креста 8 (800)700 44 50 круглосуточно.

7) Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф 8 (800) 444-22-32 (доб. 714) с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни.

8) Чат-бот по оказанию психологической помощи Ссылка для входа: https://vk.com/psy_myvmeste с 09:00 до 00:00 (по мск).