

Бесплатная психологическая помощь в г. Минске.

Если вы находитесь в угнетенном состоянии или «катаетесь» на эмоциональных качелях от эйфории до уныния, переживаете потерю близкого или просто запутались в себе – самое время пойти на прием к специалисту.

В Минске достаточно профессиональных психологов и психотерапевтов, которые консультируют на платной основе. Но не у каждого человека есть необходимая сумма для полного курса терапии. В этом случае можно обратиться за бесплатной психологической помощью.

Экстренная психологическая помощь, горячая линия:

- 8 (801) 100-21-21 – Республиканский «Телефон доверия» **для наркологических пациентов**
- 8 (801) 100-16-11 – Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию.
- 8 (017) 317-32-32 – Телефон доверия для детей и подростков / КРУГЛОСУТОЧНАЯ КРИЗИСНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ
- 8 (017) 290-44-44, 8 (017) 290-43-70 – телефон экстренной психологической помощи **для взрослых** (г. Минск)
- 8 (017) 263-03-03 – телефон экстренной психологической помощи **для детей** (г. Минск)
- 8 (017) 245-61-74 – телефон городского Центра пограничных состояний
- 8 (017) 202-04-01 – Минский областной клинический центр «Психиатрия – наркология»
- 8 (017) 227-48-25 – телефонная «горячая линия» для молодежи в отделах **профилактики ВИЧ/СПИД** Центра Гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья г. Минска

Республиканские центры и диспансеры

- **ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»**

8 (017) 289-80-46.

Работает консультативно-поликлинический отдел, где можно по живой очереди попасть на приём к психологу. При себе обязательно нужно иметь **паспорт**. Консультация специалиста бесплатна, но если понадобится помощь психотерапевта, за его услуги нужно будет заплатить. Психолог работает с понедельника по пятницу с 9.00 до 15.00.

- **Городской психоневрологический диспансер (ул. Бехтерева, 5)**

8 (017) 295-45-98

В учреждении работают с депрессиями, страхами, нарушением сна.

- **Центр пограничных состояний (ул. Менделеева, 4)**

8 (017) 245-61-74

В Центре работают профессиональные психотерапевты, психологи и другие специалисты, позволяющие решить семейные и личные проблемы, прожить боль и разобраться в сложной жизненной ситуации.

- **Городской клинический наркологический диспансер (ул. Гастелло, 16)**

8 (017) 203-58-21, 8 (017) 369-50-62

В специализированном учреждении не только лечат от наркотической и алкогольной зависимости, но и оказывают психологическую помощь больным, а также членам их семей. Бесплатно окажут психологическую помощь пациентам на диспансерном наблюдении, несовершеннолетним (при самостоятельном обращении).

- **Республиканская клиническая психиатрическая больница (Долгиновский тракт, 152)**

8 (017) 289-80-48

В психиатрическую больницу можно обращаться не только со сложными расстройствами, требующими госпитализации. Специалисты ждут пациентов, страдающих фобиями, эмоциональными расстройствами, приступами паники.

- **Городской клинический детский психиатрический диспансер (ул. Я. Лучины, 6 – 1Н)**

8 (017) 328-88-71

В центре работают с детскими страхами, тиками, энурезом. Также специалисты помогают в коррекции поведения, налаживании устойчивой связи с ребенком.

- **УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-Наркология»**

8-017-331-85-78

Психологическая диагностика проводится **по направлению врача**. Для людей с депрессивными расстройствами, вызванными неурядицами в семье, проблемами в общении с окружающими, заниженной самооценкой и так далее центром предусмотрена психотерапевтическая помощь. Она включает в себя индивидуальные, семейные и групповые сеансы. За помощью в центр можно обратиться как по направлению врача [местного учреждения здравоохранения](#), так и самостоятельно с понедельника по пятницу с 8.00 до 16.30.

Центры социального обслуживания населения по районам Минска

Заводской район 8-017-295-68-13

Ленинский район 8-017-223-67-76

– тренинги, лекции и семинары с разными категориями граждан: молодыми отцами, сиротами, людьми, недавно вышедшими из тюрем и т. д.

– мероприятия программы реабилитации для онкобольных «Ни дня напрасно».

Каждый четверг в 18.00 в центре проходят занятия групп взаимопомощи, куда могут приходить как сами больные (причём со всех районов Минска), так и их родственники и обсуждать наболевшее.

Московский район 8-017-372-25-36

– психологические клубы «Клуб неполной семьи» и «Клуб пожилых людей»

Октябрьский район 8-017-219-74-19

– группа психологической помощи для людей, которые ухаживают за тяжелобольными

Партизанский район 8-017-299-04-98

Первомайский район 8-017-280-28-11

– индивидуальный приём

– группы психологической поддержки и взаимопомощи

Советский район 8-017-290-96-75

– тренинги по дыхательной практике

Фрунзенский район 8-017-257-05-34

Центральный район 8-017-290-60-90

Социально-педагогические центры

Психологические проблемы детей дошкольного и школьного возраста. Основными задачами таких центров является помощь детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, нуждающимся в реабилитации и защите. Такие ребята зачастую живут в неблагополучных семьях и попадают в СПЦ **по направлению учебного заведения**.

ГУ «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей» (220070, г. Минск, улица Чеботарёва, 6А)

(017) 317-32-32

- «Профилактика насилия в семье»;
- «Я – Женщина» (групповые занятия с элементами тренинга личностного роста и групп самоподдержки);

СПЦ **Московского района** г.Минска 8 (017) 256-20-70

СПЦ **Октябрьского района** г.Минска 8 (017) 222-82-35

СПЦ **Ленинского района** г.Минска 8 (017) 298-45-47, 8 (017) 298-04-22, 8 (017) 298-45-43

СПЦ **Фрунзенского района** г.Минска 8 (017) 207-26-49, 8 (017) 207-25-90

СПЦ **Центрального района** г.Минска 8 (017) 209-43-08, 8 (017) 203-64-69

Центры дружественного отношения к подросткам

ЗАКРЕПЛЕННЫЕ ПОЛИКЛИНИКИ	МЕСТО-РАСПОЛОЖЕНИЕ	УЧРЕЖДЕНИЕ	ТЕЛЕФОН
ЮНИКС	ул. Кунцевщина, 8, каб. 234	26-я городская поликлиника	8-017-215-54-38
ДОВЕРИЕ	ул. Есенина, 66	8-я городская детская поликлиника	8-017-272-22-94
УСПЕХ	ул. Герасименко, 22-2	23-я городская детская поликлиника	8-017-242-15-73
ГАЛС	ул. Кижеватова, 60	13-я городская детская поликлиника	8-017-278-41-12
ВМЕСТЕ	ул. Никифорова, 5	11-я городская детская поликлиника	8-017-260-36-39

Наркологическая помощь

1. Городской клинический наркологический диспансер (ул. Гастелло, 16),
2. Областной клинический наркологический диспансер (ул. П. Бровки),
3. Кабинет лечения и профилактики наркомании в городском наркологическом диспансере (ул. Передовая, 11, тел. 8 (017) 245-14-01),
4. Кабинет лечения и профилактики наркомании в минском областном наркологическом диспансере (ул. Осипенко, 23, тел. 8 (017) 288-05-41),
5. Социально-реабилитационное отделение для подростков, подверженных различным видам наркотической зависимости (ул. Тикоцкого, 59, тел. 8 (017) 380-46-52, будни 9.00 -18.00).