Памятка для подростков (15-17 лет)

О вопросах психического здоровья

Забота о психическом здоровье – важная часть благополучия сегодня и в будущем.

Пожалуйста, обрати внимание сталкиваешься ли ты со следующими ситуациями:

- снижение настроения или его перепады без видимых причин;
- потеря интереса к вещам, вызывавшим удовольствие ранее (футбол, чтение, общение с друзьями и т.д.);
- чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка;
- негативное восприятие окружающего мира;
- чувство одиночества;
- отсутствие планов на будущее;
- резкое ухудшение успеваемости в школе;
- стремление к рискованным действиям.

Многие недооценивают влияние психологических проблем и стресса на физическое и психическое здоровье, способность справляться с повседневными делами и задачами, достигать поставленных целей, получать чувство удовлетворения от жизни.

В то же время, получение психологической помощи позволяет ускорить разрешение имеющихся психологических проблем и конфликтов, улучшить самочувствие в целом.

Психологическое консультирование заключается в том, чтобы помочь человеку разобраться в проблемах и вместе с ним найти пути выхода из сложной ситуации.

Если ты увидел у себя проявления, указанные выше, **тебе хочется поделиться, быть услышанным и понятым, сделать шаг к разрешению сложной ситуации,** ты можешь самостоятельно обратиться к медицинскому психологу кабинета медико-психологической помощи. Для этого не требуется направления какого-либо специалиста, помощь оказывается бесплатно.

Куда можно прийти и поговорить о проблемах?

Кабинеты медико-психологического консультирования расположены по адресам:

- г. Новосибирск, ул. Романова 23а;
- г. Новосибирск, ул. Новогодняя 4 (на базе ГБУЗ НСО «Детская городская клиническая больница №1»);
- г. Новосибирск, ул. Рассветная 5/1 (на базе ГБУЗ НСО «Городская клиническая поликлиника № 29»);
- г. Новосибирск, ул. Гоголя 24;
- г. Новосибирск, ул. Бориса Богаткова, 222 (на базе ГБУЗ НСО «ГКП № 7»);
- г. Новосибирск, ул. Инская, 65 (с ноября 2025 года ул. Выборная 110).

Запись осуществляется по телефонам: **8(383) 349-59-71, 8(383)296-57-52**.

Если ты испытываешь чувство отчаяния, безысходности, безвыходности ситуации, пожалуйста, обратись за специализированной медицинской помощью врача-психиатра детского в кабинет медико-психологической помощи ГБУЗ НСО «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер», расположенного по адресу: г. Новосибирск, ул. Романова 23а. Прием осуществляется по предварительной записи по телефону: **8 (913)709-90-64 (запись с 9:00 до 16:00)** в рабочие дни (выходные: суббота, воскресенье); **8(383) 349 59 71** (с 08.00 до 18.00) в рабочие дни. Также возможен прием врача-психиатра без записи по неотложным показаниям с 8:00 до 19:30 в рабочие дни.

Единый номер телефона Доверия: 8-800-2000-122

Спасибо, что ты нашел время ознакомиться с данной информацией!