

Памятка для участников СВО и членов их семей

по вопросам оказания психологической помощи в Республике Бурятия



■ Участие в военных действиях **накладывает большую психологическую нагрузку** на военнослужащих и их родных.

■ **Своевременное обращение** за квалифицированной поддержкой поможет качественной (комфортной) реабилитации.



Если вы заметили у себя следующие СИМПТОМЫ, то вам стоит получить консультацию психолога:

- **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 никотина, алкоголя, наркотиков, как о способе избавления от стрессовой ситуации
- **Раздражительность**, апатия, немотивированная усталость и т.д.



Также можно обратиться к медицинскому психологу:

- **Региональный филиал фонда «Защитники Отечества»**,
Улан-Удэ, ул. Трубочеева, 61а, **тел.: 8 (3012) 37-99-95**
- **ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер»**,
Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 44, **тел.: 8 (3012) 42-60-33**

КРУГЛОСУТОЧНЫЕ «ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ» КОНФИДЕНЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ:

- **ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер»**,
тел.: 8-9021-66-83-11

- **ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер»**,
тел. 8-924-456-59-11

- **Тел. 122**

- **Красный Крест, тел.: 8-800-250-18-59**

- **Следственный комитет России, тел.: 8-800-100-12-60**



Несовершеннолетние члены семьи участников СВО также могут обратиться к клиническим психологам:

- **ГАУЗ «Детская республиканская клиническая больница»,**
Улан-Удэ, пр-т Строителей, 2а, тел.: **8 (3012) 37-30-40**
- **Детский диспансер ГБУЗ «РПНД»,**
Улан-Удэ, ул. Комсомольская, 28а, тел.: **8 (3012) 44-37-38**
- **Единый общероссийский «телефон доверия» для детей,**
подростков и их родителей, тел.: **8-800-2000-122**

