

Кабинеты медико-психологической помощи: Где получить поддержку в трудных ситуациях

Дорогие родители и ребята!

Жизнь порой преподносит нам непростые испытания, и иногда нам всем нужна помощь, чтобы справиться с ними. Если вы или ваш ребенок испытываете трудности, связанные с эмоциями, поведением, учебой или отношениями, помните, что вы не одни. Медицинские организации нашей страны располагают кабинетами медико-психологической помощи, где работают специалисты, готовые оказать вам квалифицированную поддержку.

Что такое кабинет медико-психологической помощи?

Это специальное отделение в медицинских учреждениях, где оказывают психологическую и психотерапевтическую помощь людям, столкнувшимся с различными жизненными трудностями. Здесь работают врачи-психотерапевты, медицинские психологи, психотерапевты, которые обладают знаниями и опытом, чтобы помочь вам:

- * Преодолеть стресс и тревогу: Научиться справляться с переживаниями, связанными со школой, экзаменами, отношениями, переменами в жизни.
- * Избавиться от депрессивного настроения: Помочь вернуть радость жизни, найти силы для позитивных изменений.
- * Решить проблемы с поведением: Детям и подросткам – помочь справиться с агрессией, замкнутостью, гиперактивностью, трудностями в общении.
- * Пережить кризисные ситуации: Потеря близкого человека, развод родителей, серьезные конфликты, травматические события.
- * Научиться управлять своими эмоциями: Понимать свои чувства и выражать их конструктивно.
- * Решить проблемы в семье и отношениях: Получить консультацию по вопросам детско-родительских отношений, семейных конфликтов.
- * Получить помощь в адаптации: Детям, которые испытывают сложности с привыканием к новому коллективу, школе, или после болезни.
- * Разобраться в себе и своих целях: Помочь в самопознании, постановке жизненных целей.

Кому может быть полезна помощь?

Детям и подросткам:

- * Испытывающим трудности в учебе или школьной адаптации.
- * Имеющим проблемы с поведением или общением.
- * Переживающим стресс, тревогу, страхи.
- * С проблемами самооценки.
- * Пережившим травматические события.

- * Имеющим сложности в семье.

Родителям:

- * Столкнувшимся с трудностями в воспитании детей.
- * Обеспокоенным состоянием своего ребенка.
- * Переживающим личные кризисы.
- * Испытывающим трудности в семейных отношениях.
- * Нуждающимся в поддержке и консультации.

Как обратиться за помощью?

1. **Обратитесь в местный** кабинет медико-психологической помощи на базе Покачевской городской больницы : Это основное место, где вы можете получить консультацию врача-психиатра и клинического психолога. Обратитесь в регистратуру вашей детской или взрослой поликлиники.
2. **Используйте Госуслуги:** Запишитесь на прием к психиатру по полису ОМС через портал Госуслуги, где можно найти ближайшие государственные медицинские учреждения.
3. **Уточните в других медицинских учреждениях:** Кабинеты медико-психологической помощи могут работать на базе других больниц, например, при наличии тяжелых соматических заболеваний, которые провоцируют нарушение психологической адаптации.

В Ханты-Мансийском автономном округе (ХМАО) кабинеты медико-психологической помощи, как правило, располагаются в **государственных психиатрических и психоневрологических диспансерах**, которые оказывают бесплатную помощь по полису ОМС. Записаться на прием можно через регистратуру этих учреждений или через портал Госуслуги.

4. Приходите на консультацию:

- * Не стесняйтесь говорить о своих проблемах. Специалисты здесь, чтобы помочь вам, а не судить.
- * Ваше обращение и информация, которую вы предоставите, строго конфиденциальны.

Что важно знать:

- * **Конфиденциальность:** Вся информация, которой вы делитесь со специалистами, является строго конфиденциальной.
- * **Профессионализм:** Специалисты этих кабинетов имеют соответствующее образование и опыт работы.
- * **Доступность:** Во многих регионах услуги таких кабинетов предоставляются бесплатно по полису ОМС.
- * **Не затягивайте:** Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем проще и быстрее можно будет решить возникшие проблемы.

Забота о своем психическом здоровье и здоровье своих детей – это так же важно, как и забота о физическом. Не бойтесь обращаться за поддержкой!

