



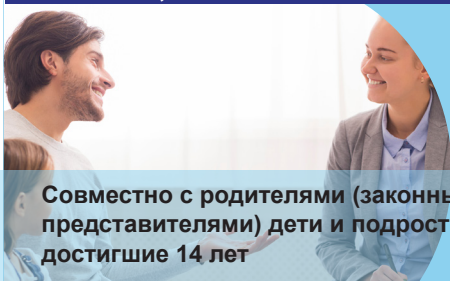
**Психологическая помощь и поддержка в МБУ ДО  
г.Мурманска «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»**

**Кто такой психолог** – это специалист, который изучает психику человека и оказывает ему психологическую помощь и поддержку в разных жизненных ситуациях, при различных психологических проблемах

**В каких случаях можно обратиться за помощью и поддержкой к психологу:**

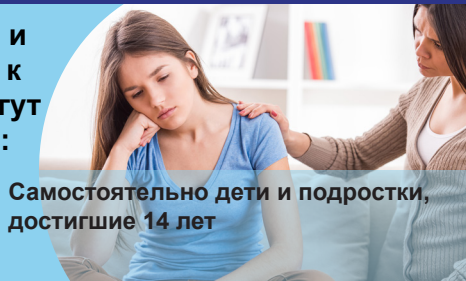
- переживаете стресс (насилие, безразличие, расставание с близким человеком и т. п.);
- ощущаете «что ходите по кругу», ситуации повторяются, вы не знаете, что делать, сложно найти выход;
- долгое время чувствуете себя угнетенно, плохо спите или нет аппетита;

- отношения с кем-то из близких с каждым днем ухудшаются, и вы не знаете, как быть (трудности во взаимоотношениях с учителем, со сверстниками, не понимают родители и т. п.);
- появились проблемы, связанные с семейными взаимоотношениями



**За помощью и поддержкой к психологу могут обратиться:**

Совместно с родителями (законными представителями) дети и подростки, не достигшие 14 лет



Самостоятельно дети и подростки, достигшие 14 лет

Психолого-педагогическая помощь несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) оказывается

**БЕСПЛАТНО и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО!**

Записаться на консультацию к психологу можно по телефону:

**(8152) 56-20-23**



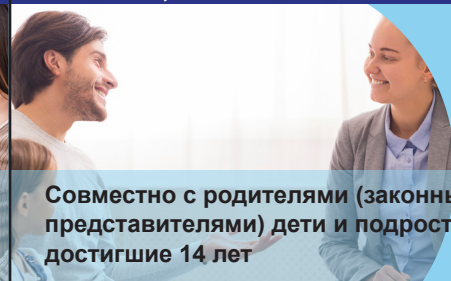
**Психологическая помощь и поддержка в МБУ ДО  
г.Мурманска «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»**

**Кто такой психолог** – это специалист, который изучает психику человека и оказывает ему психологическую помощь и поддержку в разных жизненных ситуациях, при различных психологических проблемах

**В каких случаях можно обратиться за помощью и поддержкой к психологу:**

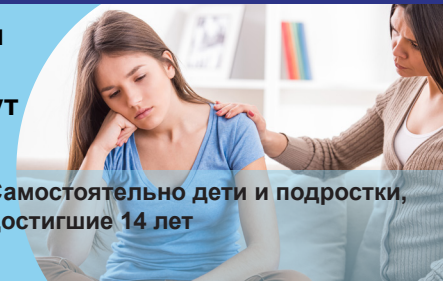
- переживаете стресс (насилие, безразличие, расставание с близким человеком и т. п.);
- ощущаете «что ходите по кругу», ситуации повторяются, вы не знаете, что делать, сложно найти выход;
- долгое время чувствуете себя угнетенно, плохо спите или нет аппетита;

- отношения с кем-то из близких с каждым днем ухудшаются, и вы не знаете, как быть (трудности во взаимоотношениях с учителем, со сверстниками, не понимают родители и т. п.);
- появились проблемы, связанные с семейными взаимоотношениями



**За помощью и поддержкой к психологу могут обратиться:**

Совместно с родителями (законными представителями) дети и подростки, не достигшие 14 лет



Самостоятельно дети и подростки, достигшие 14 лет

Психолого-педагогическая помощь несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) оказывается

**БЕСПЛАТНО и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО!**

Записаться на консультацию к психологу можно по телефону:

**(8152) 56-20-23**