

## **Конфликты, острые ситуации**

*На заметку: если эмоции через край, то в подобном состоянии попытки решить проблему часто оказываются неконструктивными. Следует выплеснуть эмоции и успокоиться. Всегда в зоне доступа – круглосуточные телефоны доверия, которые могут дать первичные рекомендации и направить к нужному специалисту. Для дальнейших действий выбираем специалиста нужного профиля.*

**Отделение Службы экстренной психологической помощи**  
по Иркутской области:

8-800-350-40-50, круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный.

(8-3952) 32-48-90, круглосуточно, анонимно – для жителей г. Иркутска

**Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей:**

8-800-2000-122, круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный.

Телефон создан в рамках Общенациональной информационной кампании по противодействию жестокому обращению с детьми, проводимой Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

**Круглосуточная служба экстренной психологической поддержки «Телефон доверия» Иркутского областного психоневрологического диспансера:**

8(3952)24-00-09, 8(3952)24-00-07, круглосуточно, анонимно, для всех категорий граждан, для всех возрастов.