

В Витебском областном клиническом центре психиатрии и наркологии вы найдете поддержку, уважение и профессиональную помощь.

Мы знаем, как бережно вернуть почву под ногами, когда кажется, что все разрушено.

- **Кризисная психотерапия:**
 - Бережные личные беседы
 - Проработка боли, одиночества, утраты
 - Поиск новых опор и смыслов
- **Современная фармакотерапия:**
 - Мягкие и безопасные препараты
 - Восстановление истощенной нервной системы
 - Возвращение сна, сил и спокойствия
- **Конфиденциальность и уважение:**
 - Строгая врачебная тайна
 - Возможность анонимного приема
 - Цель — помощь, а не «постановка на учет»

Выход на расстоянии одного звонка. Пожалуйста, оставайтесь!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

133

Очный прием и консультации:

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» г. Витебск, ул. Коммунистическая, 1/3



«Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы мгновенно перейти на сайт Центра и узнать график приема врачей»

Автор: врач-психотерапевт

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Моисеевкова Елена Вячеславовна



Витебский район, п. Витебск, ул. Центральная 1а

УЗ "Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии"

E-mail: priemn@vokscrin.by

**Когда земля уходит
из-под ног:
путеводитель по
выходу из
душевного кризиса**



ВИТЕБСК 2026

Что со мной происходит?



Хронический стресс и тяжелые перемены истощили вашу нервную систему.



Мрачные мысли — это не слабость, а сигнал, что организм работает на пределе.



Мозг заблокирован стрессом: из-за усталости он временно потерял способность радоваться.



Включилось «туннельное зрение»: Сейчас вы видите только проблему, но это лишь иллюзия. Выход есть, просто истощенный мозг его пока не замечает.

Что делать прямо сейчас? Инструкция по самоспасению:



Шаг 1: Дышите и смотрите. Сделайте 3 длинных выдоха. Назовите вслух 3 звука, которые слышите.



Шаг 2: Уходите. Немедленно покиньте комнату или триггерное место. Идите туда, где есть люди.



Шаг 3: Ждите. Запретите себе любые действия на одни сутки. Перенесите решение на завтра.



Шаг 4: Охладитесь. Опустите руки и лицо в ледяную воду на 10 секунд.



Шаг 5: Говорите. Наберите номер **133**. Скажите: «Мне плохо, поговорите со мной».

Разрушаем стереотипы: что нужно знать

✗ Миф: Слова об уходе — это просто манипуляция.

Факт: Это сигнал крайней степени истощения. Помощь нужна немедленно.

✗ Миф: Нельзя спрашивать о таких мыслях прямо.

Факт: Прямой разговор спасает жизни и снижает внутреннее напряжение.

✗ Миф: Из-за обращения к врачу поставят на учет.

Факт: Консультации анонимны и конфиденциальны. Ваша карьера в безопасности.

✗ Миф: Депрессию можно победить работой или спортом.

Факт: Это медицинская болезнь. Ее лечат специалисты, а не советы.

✗ Миф: Алкоголь снимает душевную боль.

Факт: Алкоголь лишь усиливает депрессию и стирает барьеры перед опасным шагом.