

### ***Психологическая поддержка для граждан пожилого возраста и инвалидов Якутии***

Напоминаем, что при Министерстве труда и социального развития РС (Я) в Республиканском комплексном центре социального обслуживания **ведется бесплатная психологическая помощь для граждан пожилого возраста и инвалидов.**

✓ На консультациях вас обучат техникам, которые помогают снизить стресс и тревогу

? Для кого?

❖ для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Для получения бесплатной консультации заполните анкету по ссылке ↗

<https://forms.gle/5dxqXaMU5sktnHUp9>

А также ведется запись участников онлайн Психологического цикла на площадке **ОО "Школа третьего возраста"** (платформа "Zoom"), цикл проводится еженедельно по четвергам. В программе: интерактивные лекции, практикумы, мастер классы, диспуты (час общения). **Подробная информация в ватсапп-группе «Вместе»**

<https://chat.whatsapp.com/LQnK6JOksjsIzD13srvPeg>

Подписывайтесь на наш Telegram канал "Вместе". На этом канале будет психологическая помощь и сопровождение пожилых, снятие эмоционального фона и тревожности, позитивная психология, по ссылке ↗

[https://t.me/rkcs0\\_vmeste](https://t.me/rkcs0_vmeste)

Для граждан у кого нет телеграмма, создана группа ватсап «Вместе», чтобы вступить в группу в WhatsApp нужно перейти по ссылке:

<https://chat.whatsapp.com/LQnK6JOksjsIzD13srvPeg>

### ***Полезные ссылки для семей мобилизованных граждан:***

#### **Психологическая поддержка для семей, мобилизованных граждан**

Если вы не в силах самостоятельно справиться с разными эмоциями и переживаниями Вам помогут специалисты республиканской круглосуточной горячей линии психологической поддержки по номеру: 8-800-100-3550 (бесплатно, анонимно)

**Контактные данные координационных центров Якутии (куда звонить и к кому обратиться с вопросами мобилизованным и их семьям в Якутии) можно ознакомиться по ссылке ↗**

<https://www.yakutia.kp.ru/daily/27452.5/4655409/>

**С информацией о дополнительных мерах социальной поддержки семьям военнослужащих можно ознакомиться по ссылке ↗**

<https://e-yakutia.ru/#/shortCard/14001490>

**Подать заявление на получение дополнительных мер социальной поддержки семьям военнослужащих электронно на портале Е-Якутия ↗**

<https://e-yakutia.ru/#/shortCard/14001490>

**Подать документы в центр "Мои Документы" можно по живой очереди в приоритетном порядке либо по предварительной записи по ссылке ↗**

<https://mfcsakha.ru/queuesignna>

