**Психиатрия Удмуртии**

**Проекты «Перезагрузи стресс»**

**Депрессия. Давай поговорим**

**Сделай 5 шагов,чтобы спсти жизнь**



Круглосуточный телефон  
8-800-100-0906

* [Главная](http://xn--80ageacjci0dlecmcamn.xn--p1ai/)

# О нашем сайте

[](http://психиатрияудмуртии.рф/depressiya-davaj-pogovorim/)

[](http://5шагов.перезагрузистресс.рф/)

**Уважаемый посетитель!**  
Приветствуем Вас на официальном сайте проекта [«Перезагрузи стресс»](http://xn--80ageacjci0dlecmcamn.xn--p1ai/).  
Основной целью Проекта является приближение экстренной (кризисной) психологической и психотерапевтической помощи населению Удмуртской Республики посредством использования интернет-технологий.  
Если Вам нужен совет, помощь или утешение – воспользуйтесь услугами, представленными на нашем интернет-сайте.

**При обращении к нам Вы можете выбрать наиболее удобный и комфортный способ общения:**

* Написать электронное письмо в котором Вы сможете полноценно и последовательно описать свои проблемы, сформулировать интересующие вопросы. Ответ на такое письмо будет подготовлен нашими специалистами и отправлен на Ваш электронный адрес в течение трех рабочих дней.
* Обратиться к специалисту-психологу (психотерапевту) в режиме online, пообщаться с ним напрямую в специальном чате.
* Воспользоваться уже зарекомендовавшим себя Единым телефоном доверия **8-800-100-0906**, по которому наши специалисты смогут проконсультировать Вас в режиме реального времени.

Кроме того, на нашем сайте Вы найдете наиболее полный на настоящий момент перечень ссылок на сайты организаций, оказывающих психологическую, психотерапевтическую и социальную поддержку лицам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Если не с кем поделиться, некому сказать, некому доверить, обратитесь к психологам и психотерапевтам Минздрава Удмуртии. Среди наших сотрудников есть врачи с большим опытом работы, ученой степенью, имеющие высшую и первую квалификационные категории и молодые специалисты, которые недавно закончили обучение в Москве и Петербурге. Нас объединяет желание помочь вам.

[](http://перезагрузистресс.рф/%d0%bd%d0%b0%d0%bf%d0%b8%d1%88%d0%b8/)  
  


Электронные письма и звонки принимаются круглосуточно.   
Для жителей городов и районов Удмуртии помощь предоставляется бесплатно.   
Анонимность и конфиденциальность гарантированы.