

## **СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ГОРОДА РАУМА (Инструкция 23.2.2021) ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ (с фокусом на Covid)**

### **СИТУАЦИЯ 1 (Возникновение тревоги; потребность в личной помощи)**

1. **Ситуация:** опасения, страх заболевания, собственная болезнь или болезнь близких, страх смерти.

2 **Симптоматика:** легкая тревожность, страх, плохое самочувствие, проблемы со сном, ослабление контроля над бытом.

3. **Потребность в поддержке:** потребность очевидна, но согласно оценке специалиста потребность в поддержке еще не велика.

4. **Реализация:** сайты самопомощи, линии помощи, вспомогательная работа третьего сектора.

5. **Рекомендации:** в первую очередь направляются на телефоны помощи, в онлайн-службы и НКО.

#### **Услуги:**

**Круглосуточный кризисный телефон Финского общества психического здоровья «МИЕЛИ»** тел. 09 2525 0111 работает без выходных, кризисный телефон на шведском языке, тел. 09 2525 0112 пн, ср с 16 до 20 и вт, чт, пт с 9 до 13, кризисный телефон на английском и арабском языках по тел. 09 2525 0113 пн, вт с 11 до 15, ср с 13 до 16 и с 17 до 21, чт с 10 до 15.

#### **Финский Красный крест, общий телефон консультаций во время пандемии коронавируса**

Тел. 02 9553 5535 пн–пт с 8 до 21 и сб с 9 до 15

**Кризисный центр г. Раума** пн–чт с 9 до 20, пт с 9 до 16. Сотрудники кризисного центра отвечают на звонки в основном с 11 до 13 по тел. 02 8378 5600. Личные встречи, беседы по телефону, по видеосвязи или в Интернете. Информация на сайте:

[mielenterveysseurat.fi/rauma/](http://mielenterveysseurat.fi/rauma/).

**Телефон доверия церкви** тел. 0400 221 180 каждый вечер с 18 до 24. Доверительные разговоры также возможны онлайн и в чате.

**Дежурный пастор прихода Раума** тел. 044 769 1301 ежедневно с 9 до 20. Офис настоятеля прихода служит по телефону 044 769 1216 в будни с 9 до 15.

**Семейный центр Нортамо** Психосоциальная поддержка семей с детьми во время пандемии коронавируса пн–пт с 12 до 13 по тел. 044 403 2694. Психосоциальная поддержка подростков и молодежи 13–22 лет и их родителей во время пандемии коронавируса пн–пт с 12 до 13 по тел. 044 403 2051

#### **Общество защиты детей и молодежи им. Маннегейма**

тел. 116 111 пн–пт с 14 до 20 и сб–вс с 17 до 20.

**Телефон для родителей Общества защиты детей и молодежи им. Маннегейма**  
тел. 0800 92277, пн с 10 до 13 и с 17 до 20, вт с 10 до 13 и с 17 до 20, ср с 10 до 13, чт с 14 до 20.

**Оценка симптомов коронавирусной инфекции** [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi).

**Как перенести страх перед пандемией и неопределенность ситуации**

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen\\_liittyva\\_huolen\\_ja\\_epavarmuuden\\_sietaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx)

**Чат о тревоге, связанной с коронавирусом, и Виртуальный помощник Милли**

[www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

**Общий перечень НКО региона Сатакунта:** [www.yhteisokeskus.fi/koronaapurauma/](http://www.yhteisokeskus.fi/koronaapurauma/)

[www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/koronavirus](http://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/koronavirus)

**Надежная информация о коронавирусе, опубликованная официальными органами Финляндии на разных языках.**