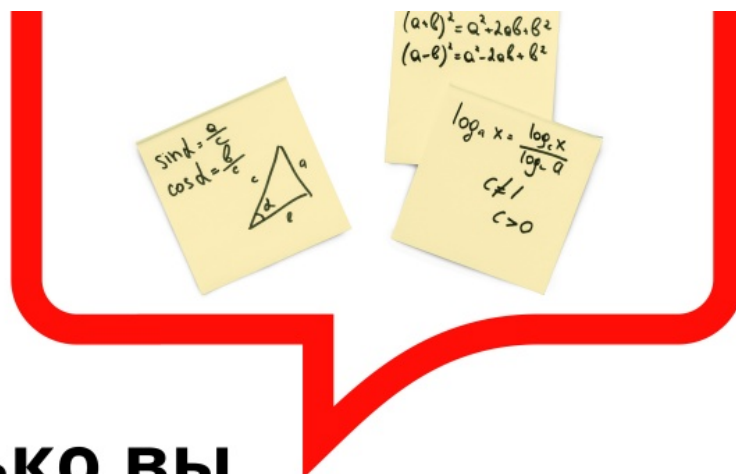


24.03.2020

Как шпаргалка: подсказки, которые видите только вы **my.mos.ru**



Проверь свой личный кабинет



Получить конфиденциальную квалифицированную помощь психолога в любом из подразделений Московской службы психологической помощи населению может каждый желающий.

Пообщаться со специалистом можно и дистанционно — для этого существует on-line связь с консультантами по Skype, форум и возможность переписки по электронной почте. Если необходима личная встреча с психологом, то отдел психологической помощи населению в ЮВАО располагается по адресу: 2-ой Саратовский проезд дом 8, корпус 2 (телефон: 8(499)742-91-81), а участковый отдел «Выхино-Жулебино» по адресу: Волгоградский проспект, дом 197 (телефон: 8(495)377-31-48). А записаться на консультацию можно на официальном портале мэра и правительства столицы.

Так сделала 25-летняя москвичка Сабина А. Год назад она случайно увидела услугу записи на бесплатные занятия специалистов Московской службы психологической помощи населению на портале mos.ru. К тому времени у девушки была депрессия — у нее не складывались отношения на работе с коллегами и начальством.

— Я сначала хотела только оплатить счета ЖКУ на портале, — вспоминает Сабина. — Потом заметила такую услугу. Почему бы и не попробовать. Я ведь уже не знала, что мне делать. Мне терять было нечего.

Особых результатов первая вводная консультация специалиста не принесла, но девушка продолжила занятия. Постепенно с психологом они начали разбирать проблему, искать пути решения и истинную причину, которая привела ее к депрессии. Со временем Сабина поняла, что проблема была в ней самой. И уже после нескольких сеансов к ней пришла уверенность в своих силах, жизнь вновь заиграла яркими красками. Девушка смогла вернуться на работу и наладить отношения с коллективом. Теперь у нее достаточно успешная карьера, высокий доход и вполне привлекательные перспективы в будущем.

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8781971.html>

[Управа района Лианозово города Москвы](#)