

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

<https://www.b17.ru/psiholog/ijevsk/>  
САЙТ ПСИХОЛОГОВ Г.ИЖЕВСКА

<https://www.b17.ru/psiholog/glazov/>  
САЙТ ПСИХОЛОГОВ Г.ГЛАЗОВ

БУ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ «ПСИХОЛОГ-  
ПЛЮС»

г.Ижевск, Коммунаров, 188  
телефон\факс +7 (3412) 68-08-96  
mail@psychologplus.ru  
VK <https://vk.com/psychologplus18>

Психологический центр БЕЛАЯ ЗЕБРА.  
г. Ижевск, ул. Азина, д. 1, оф. 404  
+7(3412)56-98-96; +7(919)916-98-96  
b-zebra@udm.ru  
VK <https://vk.com/belayzebra>

ПСИХОЛОГИ МБУ "МЦ "ВЕРТИКАЛЬ"

**СВЕТЛАНА ТРОНИНА**

+7 (922) 509 29 00

ВКОНТАКТЕ [https://vk.com/veta\\_\\_lana](https://vk.com/veta__lana)

**ДАРЬЯ НЕФЁДОВА**

+7 (950) 814-82-56

ВКОНТАКТЕ <https://vk.com/id164887763>



ГРУППА ВКОНТАКТЕ  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
МОЛОДЕЖИ | ДЕБЕСЫ**  
<https://vk.com/psydeb>



**СДЕБЕСЫ, УЛАНДРОНОВА, 17 (2 ЭТАЖ)**  
+7 (34151) 4-12-23  
МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР "ВЕРТИКАЛЬ"

МБУ "МЦ "Вертикаль"

# ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ



В каких случаях нужна помощь  
психолога по разводам, и где ее  
получить?



Психолог необходим на трех этапах бракоразводного процесса: когда о разводе только заходит речь, когда бракоразводный процесс уже начат, и когда после развода прошло некоторое время.

**На грани развода** психолог может понадобиться в следующих случаях:

- по крайней мере, один из супругов хочет сохранить семью;
- один или оба супруга не уверены в необходимости развода;
- супруги не могут договориться по вопросам раздела имущества, детей, финансов и т. д.

**Когда решение о разводе уже принято**, и процесс запущен, психолог помогает в следующих вопросах:

- один из бывших супругов не может отпустить другого и продолжает его любить;
- партнер испытывает мучительную душевную боль, обвиняет себя или другого в случившемся, не может справиться с эмоциями;
- у партнера наблюдаются депрессивные симптомы — апатия, ощущение тягостной пустоты, утрата жизненного ресурса, вплоть до физических симптомов (отказ от еды, замедленность, слабость).

**В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ  
НАДО СЧИТАТЬСЯ С  
МЫСЛЯМИ,  
УБЕЖДЕНИЯМИ,  
ЧУВСТВАМИ,  
СТРЕМЛЕНИЯМИ  
ЛЮБИМОГО  
ЧЕЛОВЕКА. ХРАНЯ  
СВОЕ ДОСТОИНСТВО,  
НАДО УМЕТЬ  
УСТУПАТЬ ДРУГ  
ДРУГУ.**

/ В. А. Сухомлинский /

Помощь психолога **после развода** заключается в разрешении следующих ситуаций:

- после утраты партнера человек длительное время ощущает сильные эмоции — апатию, гнев или страдание;
- после разрыва отношений человек не представляет, как строить новые и не видит своей жизни без бывшего супруга;
- бывшие супруги продолжают конфликтовать после бракоразводного процесса;
- появляются новые несогласия по поводу раздела имущества или проживания детей по завершении судебного производства.

