

Кризисный центр предлагает помощь и поддержку отдельным лицам, парам, семьям и группам. Мы предлагаем консультации один на один, а также по телефону или онлайн с помощью программы Webex. Отправной точкой является потребность в помощи, которую испытывает клиент.

Вы можете связаться с нами, например, в случае:

- *проблемы дома, в школе, на учебе или на работе*
- *проблемы в отношениях*
- *безработица*
- *одиночество, саморазрушительные мысли*
- *депрессия, беспокойство или другие негативные чувства*
- *болезнь*
- *смерть близкого тебе человека*
- *другие внезапные или неожиданные события*

Вы можете связаться с нами без направления от врача. Наши услуги краткосрочны, и каждому клиенту мы предоставляем от одного до пяти сеансов.

Запись на прием по смс тел. 044 782 6030 или по электронной почте [toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi](mailto:toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi) (с понедельника по пятницу с 9:00 до 13:00) Также возможны встречи в вечернее время.

Наши услуги полностью конфиденциальны и бесплатны.

*Kainuun kriisikeskus  
Satamakatu 3  
Hallinto строительство  
87100 Kajaani*

тел. 044 782 6030

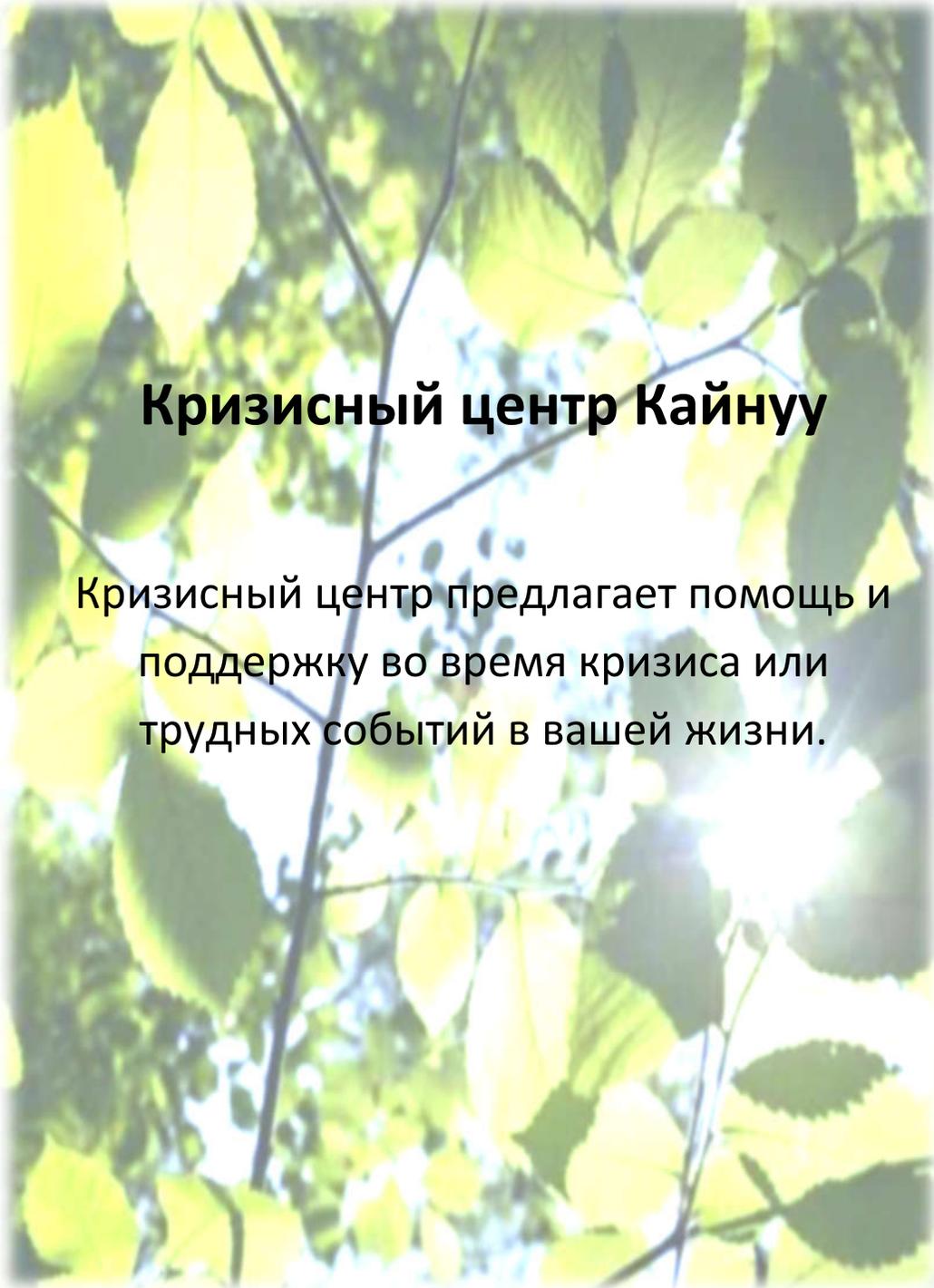
[www.kainuunkriisikeskus.fi](http://www.kainuunkriisikeskus.fi)



**Кризисная линия на русском языке открыта по телефону  
09 2525 0115**

понедельник с 12.00 до 16.00  
вторник с 9.00 до 13.00  
среда с 17.00 до 21.00  
четверг с 12.00 до 16.00  
пятница с 9.00 до 13.00

Больше информации: <https://mieli.fi/ru/>



## **Кризисный центр Кайнуу**

Кризисный центр предлагает помощь и поддержку во время кризиса или трудных событий в вашей жизни.