

Психологическая поддержка: мы рядом в любой ситуации.

Забота о психологическом здоровье - это важная часть общего благополучия семьи. Иногда жизненные ситуации могут стать слишком сложными, и каждому из нас нужна поддержка профессионала.

Профессиональная помощь доступна каждому жителю нашей страны.

Квалифицированные психологи готовы выслушать, поддержать и помочь найти выход из трудной ситуации.

Телефоны доверия:

Общероссийский номер: 8-800-2000-122 (или 124) (круглосуточно, анонимно)

Горячая линия кризисной психологической помощи: 8-800-600-31-14

Анонимная онлайн служба доверия: <https://поговорим.будьвдвижении.рф/>

Служба доверия по г. Энгельсу: 8-8453-74-55-12

Помощь оказывается детям, подросткам и их родителям по следующим вопросам:

- трудности в общении со сверстниками
- конфликты в семье
- стресс и тревожность
- депрессивные состояния
- проблемы с учёбой
- суицидальные мысли

Помните: обратиться за помощью - это не признак слабости, а проявление заботы о себе и своих близких. Специалисты готовы поддержать вас в любое время суток, оставаясь при этом тактичными и внимательными.

Не откладывайте обращение за помощью. Сделайте первый шаг к решению проблемы прямо сейчас.



Памятки по профилактике самоповреждающего и суицидального поведения: <https://cloud.mail.ru/public/Zo1L/sGpse7ZvM>