



У КАЖДОГО В ЖИЗНИ БЫВАЮТ ТЯЖЕЛЫЕ МОМЕНТЫ, КОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО СИТУАЦИЯ БЕЗВЫХОДНАЯ, НЕВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ.

КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЕСЬ МИР ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЕТ. И НЕТ СМЫСЛА ЖИТЬ.

Это ошибка!

ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ, ОБРАТИВШИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К РОДИТЕЛЯМ, БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ ИЛИ К СПЕЦИАЛИСТАМ. ПОМНИ, ЧТО **ТЫ НЕ ОДИН**. ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НОРМАЛЬНО

Если замечаешь за собой:

- снижение настроения
- раздражительность, плаксивость
- ничего не радует и ничего не интересно
- желание навредить себе
- нарушения сна
- снижение аппетита



ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ.
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО.

Вместе мы справимся!

ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
г. Нижний Новгород,
г. Нижний Новгород,
ул. Красных Партизан, д. 8Б,
тел. 8 (831) 215-04-67.
Психологическая помощь
тел. 8 (831) 215-04-67

ГБОУ ДПО НИРО «Центр психологической безопасности и профилактики деструктивных явлений среди детей и молодежи в Нижегородской области»
г. Нижний Новгород,
ул. Генерала Ивлиева, 30,
тел. 8 (831) 274-65-61

ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков»
г. Нижний Новгород,
ул. Семашко, д. 37, 4 эт.,
тел. 8 (831) 233-10-55