

### Телефон доверия - Помощь всегда рядом

С 1 июля по 31 августа 2024 года в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре Единая социально – психологическая служба «Телефон доверия» проводит акцию: «Телефон доверия - Помощь всегда рядом».

В наше быстро меняющееся время многие из нас сталкиваются с различными вызовами, которые могут повлиять на наше эмоциональное благополучие. Независимо от возраста, пола или социального статуса, каждый из нас может в какой-то момент нуждаться в поддержке и понимании.

Телефон доверия предлагает анонимную и конфиденциальную психологическую поддержку для тех, кто сталкивается с различными проблемами, включая, но не ограничиваясь:

- Стрессом и тревогой
- Депрессией и унынием
- Проблемами взаимоотношений
- Кризисами личности
- Проблемами с самооценкой
- Травмами и потерями
- Проблемами адаптации к изменениям

Команда профессиональных психологов готова выслушать вас, предоставить поддержку и помочь вам найти решения для ваших проблем, гарантирует конфиденциальность и уважение к вашим чувствам и ситуации.

Не стесняйтесь обращаться за помощью. Телефон доверия доступен 24/7, чтобы предложить вам помощь в любое время, когда вам это необходимо.

Для получения подробной информации или консультации, пожалуйста, звоните по телефонам:

**8-800-101-1212** (с 8:00 до 20:00)

**8-800-101-1200** (с 20:00 до 8:00)

Мы готовы помочь вам преодолеть трудности и почувствовать себя лучше. Ваше здоровье и благополучие для нас важны.