Акция Единой социально-психологической службы «Телефон доверия
«Тревога. Проблема или ресурс?»

с 1 по 31 октября

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проводит акцию

«Тревога. Проблема или ресурс?»

Поводом обращения на телефон доверия могут стать темы:

* страх, паника и беспокойство;
* повышенная нервозность и эмоциональная напряженность;
* чувство полной опустошенности;
* нарушение сна, повышенная усталость;
* напряжение в мышцах;
* сложности с концентрацией внимания.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам:

8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00

анонимно, круглосуточно, бесплатно