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**

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

Вместе мы справимся!

ГБУДО центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Нижегородской области
г. Нижний Новгород,
ул. Красных Партизан, д. 8Б,
тел. **8 (831) 215-04-67**.
Психологическая помощь
тел. **8 (831) 215-04-67**

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**