



**8-800-2000-122**

**МЫ РАБОТАЕМ  
КРУГЛОСУТОЧНО,  
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО.**



## **НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ!**

Находясь в кризисной жизненной ситуации, сложно самому справиться со своими эмоциями и переживаниями, кажется, что найти выход, решить проблему невозможно.

Не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой.

В моменты, когда с родными или друзьями нет возможности поговорить или не хочется, чтобы о некоторых ситуациях или эмоциональном состоянии знали кто-либо из близкого окружения, можно позвонить на горячую кризисную линию для оказания психологической помощи по номеру 8-800-2000-122

**СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫСЛУШАЮТ  
ВАС И ОКАЖУТ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ**