

Ты не один — помощь рядом! Если тебе тяжело, если кажется, что никто не понимает, — есть те, кто готов выслушать без осуждения. Линия психологической помощи «Школа доверия» создана, чтобы поддержать в непростых ситуациях: будь то конфликты, тревожность, давление или просто чувство одиночества.

Телефон доверия 8 800 707 02 01

Специалисты работают круглосуточно, бесплатно и конфиденциально. Позвони по номеру 8 800 707 02 01 или напиши — можно не только говорить, но и делиться тем, что на душе, в текстовом формате.

Помни: обратиться за поддержкой — это не признак слабости, а шаг к тому, чтобы снова почувствовать опору. Береги себя!

Ты не один!

ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

«ШКОЛА ДОВЕРИЯ»

поддержка рядом, когда это действительно важно

- Травля, конфликты, психологическое давление
- Тревожные состояния, эмоциональные кризисы
- Мысли о причинении вреда себе
- Вовлечение в деструктивные сообщества и опасные виды деятельности
- Другие сложные ситуации

Куда обращаться?
8 800 707 02 01
Звонок бесплатный. Круглосуточно.

Специалисты линии помогают в кризисных и сложных жизненных ситуациях, связанных с рисками деструктивного поведения, оказывают психологическую поддержку и подсказывают, куда обратиться за дальнейшей помощью.

Электронные обращения:

МОИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Можно не только позвонить, но и написать.

конфиденциально | профессионально | бесплатно