

133 - КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Звонок на линию поддержки абсолютно бесплатный для абонентов крупнейших мобильных операторов Беларуси: Белтелеком, А1, МТС и life



В каких ситуациях стоит обратиться за помощью к специалистам этой линии? Если вы столкнулись с одной из следующих тяжелых жизненных ситуаций, не оставайтесь один на один со своей болью:

- **Тяжелая утрата:** Смерть близкого человека – это невыносимое испытание, и поддержка психолога может помочь пережить горе.
- **Разрыв отношений:** Расставание с любимым человеком, развод – это всегда болезненный процесс, и важно получить профессиональную помощь, чтобы справиться с эмоциями.
- **Тяжелые заболевания:** Диагноз серьезной болезни может стать сокрушительным ударом, и психологическая поддержка необходима для адаптации к новым обстоятельствам.
- **Насилие:** Переживание любой формы насилия – это травмирующий опыт, требующий немедленной психологической помощи.
- **Чувство безысходности:** Если вас преследует ощущение, что выхода нет, и вы не видите смысла в жизни, немедленно обратитесь за помощью.



ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Эта линия поддержки предназначена для оказания экстренной психологической помощи в кризисных ситуациях.

В других случаях, когда требуется длительная терапия или более глубокая проработка психологических проблем, рекомендуется записаться на личный прием к психологу, врачу-психотерапевту или врачу-психиатру-наркологу.

Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью, когда она вам необходима! Ваше психическое здоровье – это важно.