

Прямые эфиры с психологом

еженедельно по средам в 15.00 в официальном аккаунте ВКонтakte
https://vk.com/complex_center86



Авторские эфиры опытных психологов помогут справиться со стрессом, узнать, как сохранить свое психологическое здоровье и найти ресурс



Подписывайтесь на Телеграм-канал "Психологическая помощь жителям Югры"

более 100000 услуг оказывают психологи учреждений социального обслуживания ежегодно

около 10 000 обращений принимают консультанты Телефона доверия ежегодно



Узнайте, где можно получить психологическую помощь в Вашем населенном пункте:

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

ХАНТЫ-МАНСКИЙ АУТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА

Департамент социального развития

Психологическая помощь



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

экстренная психологическая помощь для жителей Югры



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

круглосуточно
анонимно
бесплатно

ВЗРОСЛЫЕ

Ощущение тревоги, подавленности, грусти

Ощущение постоянного утомления и усталости

Мысли о смерти

Зависимости любых типов

Снижение интереса к жизни

Потеря близких

Ощущение одиночества

Конфликтные ситуации с близкими, друзьями, коллегами и др.

Когда нужна поддержка психолога

ДЕТИ

Страдает от любых вредных привычек (грызет ручку, кусает ногти и др.)

Склонен к истерикам

Слишком застенчив

Обидчив и чересчур упрям

Стал замкнутым

Не может сконцентрироваться

Страдает от повышенной тревожности

Плохо учится, постоянно занимаясь и выполняя домашние задания