

Прямые эфиры с психологом

еженедельно по средам в 15.00 в официальном аккаунте ВКонтакте
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-МАНСИЙСКИЙ
АВТОНОМНЫЙ 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

ДЕТИ

Ощущение
постоянного
утомления и
усталости

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

Ощущение
тревоги,
подавленности,
грусти

Склонен к
истерикам

Мысли о смерти

Слишком
застенчив

Зависимости
любых типов

Обидчив и
чересчур упрям

Снижение
интереса к жизни

Стал замкнутым

Когда нужна
поддержка
психолога

Потеря близких

Не может
сконцентрироваться

Ощущение
одиночества

Страдает от
повышенной
тревожности

Конфликтные
ситуации с
близкими,
друзьями,
коллегами и др.

Плохо учится,
постоянно
занимаясь и
выполняя
домашние
задания