

БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ – ОНА БЕСЦЕННА.

10 сентября — Всемирный день предотвращения самоубийств.

- **Психопросвещение в действии**

- *Знаете ли вы, что каждые 40 секунд в мире кто-то уходит из жизни добровольно?*

Именно поэтому так важно уделять внимание своему состоянию и помогать другим.

- **Важно говорить о чувствах.** Если вам кажется, что кто-то рядом нуждается в поддержке, проявляйте заботу и открытость. Иногда достаточно просто выслушать.

- **Помощь доступна каждому:**

Поддерживайте друг друга и обращайтесь за профессиональной поддержкой в трудные моменты. Иногда поддержка необходима каждому. Мы собрали для вас список проверенных телефонов служб психологической помощи, работающих круглосуточно по всей России. Здесь вы можете поделиться своими переживаниями, получить поддержку профессионалов и советы, которые помогут справиться с тяжёлыми ситуациями.

- *Кризисная линия доверия (круглосуточно): 8 (800) 100-49-94*

- *Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России: 8 (495) 989-50-50*

- *Горячая линия психологической поддержки Благотворительного фонда «Просто люди» 8 (495) 025 15 35*

- *Бесплатная кризисная линия доверия 8 (800) 333-44-34 (бесплатно по России) – круглосуточные экстренные консультации психолога в области жизненных проблем.*

- *Телефон доверия экстренной психологической помощи: 8 (495) 575-87-70*

- *Независимая психиатрическая ассоциация: 8 (495) 625-06-20*

- *Телефон доверия для детей и подростков: 8 (495) 160-03-63*

- *Телефон доверия для помощи детям, подросткам и родителям: 8 (800) 200-01-22*

- *Горячая линия для людей с алкогольной и наркотической зависимостью: 8 (495) 126-04-51*

- *Горячая линия социально-психологической помощи детям и семьям мигрантов, находящимся в трудной жизненной ситуации: 8 (499) 201-59-47*

! Берегите себя и будьте внимательны к окружающим.

Поддержка и понимание спасают жизни.