

АКЦИЯ на «Телефоне доверия»

(Единая социально-психологическая служба в ХМАО-Югре)

«Тревога. Как быть?»

С 1-30 ноября 2022 года

Поводом для обращения могут быть темы:

- беспокойство, страх;
- нервозность и напряженность;
- чувство опустошенности;
- нарушение сна;
- повышенная усталость;
- напряжение в мышцах и пр.

8-800-101-1212

8-800-101-1200

Анонимно. Круглосуточно. Бесплатно.



[OK.RU/TDUGRA](https://ok.ru/tdugra)



[VK.COM /TDUGRA](https://vk.com/tdugra)