Если тревожат такие вопросы, как:

- трудности в учебе
- проблемы в семейных отношениях
- сложности в установлении межличностного контакта со сверстниками
- тревожные и депрессивные мысли
- эмоциональное выгорание
- частая самокритика и ощущение стыда
- суицидальное и самоповреждающее поведение
- переживание утраты
- помощь семьям СВО
- поддержка студенческих семей

За получением психологической помощи можно обратиться:

ГБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»	(3522) 44-98-50, 44-98-54 www.centr45.ru
Всероссийский телефон доверия	8 (800) 200 01 22, 124
«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи МГППУ	8 (495) 624-60-01
Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России	8 (499) 216-50-50, 8 (495) 626-37-07
Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России	http://psi.mchs.gov.ru/
Кризисные чаты для подростков и молодежи	**твоятерритория.онлайн** **мырядом.онлайн**