

# **Не оставайся один на один с тревогой.**

## **В Татарстане работает круглосуточная "Линия надежды"**

Напоминаем о бесплатной, анонимной и круглосуточной медицинской психологической службе в Татарстане – «Линия надежды».

Обратиться сюда стоит, если:

- Не отпускает тревога или страх,
- Накатывают панические атаки,
- Чувствуете сильное беспокойство, с которым не справляетесь,
- Нужна психологическая поддержка в сложный момент.

Квалифицированные психологи службы:

- Выслушают без осуждения,
- Помогут разобраться в ситуации,
- Подскажут, как справиться с эмоциями здесь и сейчас,
- При необходимости направят к профильному специалисту.

Не ждите, пока станет совсем тяжело! Помощь рядом 24/7:

1. Молодежный телефон доверия: 8-800-555-22-20
2. Детский телефон доверия: 8-800-2000-122
3. "Линия надежды" (для всех): 8 (843) 222-00-24

Вы не одиноки. Позвоните, если душевное равновесие пошатнулось. Даже один разговор может стать первым шагом к облегчению и решению проблемы. Позаботьтесь о своем ментальном здоровье!