



РОССИЙСКИЙ  
КРАСНЫЙ КРЕСТ

# ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Если вы почувствовали, что справиться с ситуацией сложно. Наши специалисты готовы предоставить вам качественную помощь и поддержку.



## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

7:00 – 22:00 ПО МСК

Если нужно выговориться, пережить чувства и получить поддержку от психолога в любое время суток.

8 (800) 250-18-59

## ЧАТ-БОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

9:00–21:00 ПО МСК

Если вам удобно делиться чувствами в текстовом формате, когда вы проживаете трудную жизненную ситуацию.



Помните, что забота о себе и своем психическом здоровье — это важная часть процесса восстановления после кризисной ситуации!