

ВЫХОД ЗДЕСЬ!

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда кажется, что выхода нет, ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится. В такой момент часто людей посещают мысли о бессмысленности жизни. Такое состояние может настичь абсолютно любого человека. В стрессе часто мы испытываем сильное отчаяние, чувство одиночества, кажется, что другого выхода просто не существует. На самом деле внимательное сочувствие близких и даже просто окружающих может предотвратить беду!!!

Человек в кризисном состоянии не всегда способен открыто сказать о том, что с ним происходит. В этом случае на помощь приходит психолог.

ПСИХОЛОГ — специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски. С ним можно обсудить проблемы анонимно по телефону или лично.

Грамотные специалисты телефона доверия готовы выслушать Вас поддержать и помочь найти выход из сложившейся ситуации, ответят на любые вопросы в пределах своей компетенции или перенаправят к другим специалистам.

Прежде чем совершать безвозвратный шаг попробуйте:

- ➔ Рассказать о своей проблеме тому, кому доверяете
- ➔ Позвоните по номеру **510019** (телефон доверия)
- ➔ Дайте себе шанс на выход из безнадёжной ситуации

Знайте, что есть люди, которым очень важно, чтобы Вы жили

Если Вы стали свидетелем чужой беды, нежелания жить, и знакомый или близкий не может позвонить самостоятельно на телефон доверия, то это можете сделать Вы с целью получения четких инструкций или рекомендаций.

Обратиться лично анонимно и бесплатно можно по адресу: г. Орша, ул. Ленина, 38, 3-й этаж (психоневрологический диспансер)

ПОМНИТЕ: ЖИЗНЬ ОДНА, И ЗАЙТИ В НЕЕ С ДРУГОГО АККАУНТА НЕВОЗМОЖНО!

Воскресенская Светлана, Внештатный психолог УЗ «ОЦП»
Психоневрологический диспансер

