



Дорогие наши защитники, жены, матери, отцы и дети!

Каждый день вы проявляете невероятную стойкость. Но даже у самых сильных бывают моменты, когда накатывает тревога, усталость или просто нужен совет, с кем поговорить по душам.

Для вас работает бесплатная и анонимная горячая линия психологической помощи.

Неважно, что вас беспокоит:

- тяжело ждать;
 - страшно за близкого;
 - накопилась усталость и напряжение;
 - нужна помощь в общении с ребенком;
- просто нужен понимающий человек на другом конце провода.

Наберите номер – и вас услышат:

8 950 112 77 50

(анонимно, бесплатно) с понедельника по пятницу с 09:00 до 18:00.

Вы не одни. Позвоните, и мы вас поддержим!

Центр поддержки 38

Телефон: 8 800 201 38 01

Сайт: <https://centr-svo.rost38.ru/>

Чат-бот для СВОих (<https://t.me/CentrPoderzhkiBot>)