

## Защитим эмоции вместе!

В этом году мы отмечаем не только День защитника Отечества, но и важность эмоциональной поддержки для всех, кто служит и защищает нашу страну. В условиях современных вызовов, с которыми сталкиваются участники СВО и их семьи, забота о психическом здоровье становится не менее значимой, чем физическая защита.

Эмоции — это неотъемлемая часть человеческой жизни. Они могут быть как источником силы, так и причиной слабости. Важно помнить, что каждый из нас имеет право на поддержку и понимание. Акция «Защитим эмоции вместе» направлена привлечь внимание к вопросам психического здоровья и эмоционального благополучия, особенно среди тех, кто выполняет служебный долг.

Служба в армии — это не только физические нагрузки и дисциплина, но и постоянное эмоциональное напряжение. Многие сталкиваются с трудностями адаптации после возвращения домой, а также с переживаниями за своих товарищей. Поэтому так важно создавать безопасное пространство для обсуждения эмоций и проблем, с которыми они сталкиваются.

В Год защитника Отечества давайте вместе создадим культуру заботы о психическом здоровье. Создайте атмосферу доверия в семье и среди друзей, где можно открыто говорить о своих переживаниях без страха осуждения. Поддерживая друг друга, мы сможем создать более крепкое и гармоничное общество, где каждый будет чувствовать себя эмоционально защищенным.

Не бойтесь обращаться к специалистам, если вы или ваши близкие испытываете эмоциональные трудности. Телефоны доверия являются психологической поддержкой доступной каждому.

Помните: ваши эмоции важны! Защитим их вместе! Если Вам нужна поддержка и профессиональная помощь специалиста, Вы можете обратиться

в Единую социально-психологическую службу «Телефон доверия» в ХМАО  
– Югре

с 8.00 до 20.00 8-800-101-1212

с 20.00 до 8.00 8-800-101-1200

Анонимно, круглосуточно, бесплатно.

Петкевич Анастасия Вадимовна  
Психолог БУ ХМАО – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»