

с 1 по 23 февраля

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре
проводит акцию «**Защитим эмоции вместе**»

Эмоции – это неотъемлемая часть человеческого опыта, их подавление или игнорирование может привести к стрессу, тревоге и депрессии. Эмоции важны для нашего психического и эмоционального благополучия, необходимы для сохранения здоровья и гармонии в отношениях с другими людьми, помогают понять себя. Развитие навыков управления эмоциями улучшает эмоциональный интеллект, что, в свою очередь, помогает в профессиональной сфере и личных отношениях. Важно уметь выражать свои чувства, чтобы избежать эмоционального выгорания – это ключ к здоровым отношениям с собой и окружающими.

Обратиться за профессиональной психологической помощью можете, если:

- чувствуете себя подавленным, тревожным или одиноким;
- возникли сложности в общении с близкими или коллегами;
- не с кем поделиться своими переживаниями.

Акция направлена на повышение осведомленности о важности психического здоровья и предоставления доступной помощи тем, кто в ней нуждается.

Ознакомиться с полезными материалами о психическом здоровье, самоорганизации и управлению стрессом можно в социальных сетях в «ВКонтакте» <https://vk.com/tdugra> и «Одноклассники» <https://ok.ru/tdugra> .

Команда профессиональных психологов готова выслушать вас, предоставить поддержку и помочь вам найти решения для ваших проблем, гарантирует конфиденциальность и уважение к вашим чувствам и ситуации.

Психологическую помощь и поддержку можно получить по телефонам:



8-800-101-1212 (с 8:00 до 20:00)

8-800-101-1200 (с 20:00 до 8:00)

круглосуточно, анонимно, бесплатно

