

## **Если сейчас тебе одиноко или тревожно... Позвони!**

Если у Вас есть желание поделиться тем, что на душе, испытываете потребность в анонимной психологической поддержке или находитесь в кризисной ситуации, то **позвоните или напишите психологу**. Обращаться за помощью к специалистам нужно и важно это делать своевременно.

К психологу за помощью обращаются абсолютно по разным причинам, связанные с отношениями (детско-родительские, отношения на расстоянии, разрыв отношений, жизнь без пары, безответная любовь), дружбой (ссора с другом, отсутствие друзей, помощь другу), обучением (стресс, нежелание учиться, конфликты, оценки) и трудовой деятельностью, жестокостью и насилием, эмоциональным состоянием (низкая самооценка, паника и тревога, депрессия, утрата), отношения с законом (любое нарушение закона, страх наказания, вовлечение в противозаконные действия) и физическим здоровьем. Самое главное, не доводите себя до эмоционального истощения.

Бывает так, что человеку сложно набраться смелости, чтобы просто позвонить и озвучить то, что он чувствует и переживает сейчас. В этом случае, Вы можете сделать это в формате переписки с психологом. Именно для этого на базе колледжа есть почтовая психологическая служба. Вы можете отправить электронное письмо психологу-консультанту. Конфиденциальность (никто третий не узнает информацию о Вас, запись не осуществляется), анонимность (Вы имеете право не называть свое настоящее имя), беспристрастность (отсутствие осуждения и ярлыков) гарантированы.