КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?



Коли емоційно важко, важливо знати, куди звернутися.

Психологічні труднощі можуть проявлятися у втомі, дратівливості, порушенні сну, втраті інтересу або складнощах у спілкуванні. Нижче наведено ознаки, на які варто звернути увагу, та контакти для отримання допомоги.

Зверніться по допомогу, якщо ви помічаєте:

тривогу, страх, пригнічений настрій, дратівливість або безнадію	втрату сил та інтересу до звичних занять.	нездатність упоратися зі стресом і відновитися після напружених подій
труднощі із засинанням, поверхневий сон, часті пробудження чи постійну втому	погіршення концентрації, пам’яті, мотивації	труднощі в навчанні чи роботі
помітні зміни апетиту	конфлікти, бажання ізолюватися або складнощі в розмові про почуття	переживання втрати, булінгу, насильства, травматичної події чи значних змін у житті

Якщо ці ознаки повторюються, посилюються або заважають повсякденному життю, не чекайте критичної ситуації — зверніться по підтримку.

ПСИХОЛОГ КОЛЕДЖУ Мінчук Ірина Олегівна

Телефон: 093 648 42 34

Електронна пошта: Iryna.Minchuk@krkm.dnu.edu.ua

Допомога надається з питань тривоги, стресу, адаптації до навчання, труднощів у спілкуванні, конфліктів та особистих переживань. Звертатися можуть студенти, батьки та працівники коледжу.

БЕЗОПЛАТНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ

0 800 100 102 — Національна психологічна асоціація

Психологічна підтримка телефоном.

0 800 211 444 — лінія емоційної підтримки МОМ

Допомога людям, які переживають емоційні труднощі.

116 123 або 0 800 500 335 — ГО «Ла Страда-Україна»

Питання домашнього насильства, торгівлі людьми, гендерної дискримінації, погроз і безпеки.

116 111 або 0 800 500 225 — Національна гаряча лінія для дітей та молоді

Підтримка щодо безпеки, насильства, стосунків та інших складних ситуацій.

ДЕ ЩЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

- **Сімейний лікар** — якщо є порушення сну, постійна втома, зміни апетиту чи інші скарги на здоров'я.
- **Центр ментального здоров'я** — для психологічної, психотерапевтичної або психіатричної допомоги.
- **Лікар-психіатр** — якщо симптоми суттєво погіршують життя або потрібна оцінка медикаментозного лікування.

ЯКЩО ПОТРІБНА НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

У разі безпосередньої загрози життю, спроби самогубства, виражених суїцидальних намірів чи іншої невідкладної ситуації:

- **112 або 103** — екстрена медична допомога;
- **102** — поліція, якщо є загроза безпеці через насильство чи інший злочин.

За можливості залишайтеся поруч із людиною в небезпеці та допоможіть їй отримати професійну допомогу.

ПАМ’ЯТАЙТЕ

Щоб звернутися до психолога, не потрібно мати встановлений діагноз. Вчасна підтримка допомагає краще зрозуміти свій стан і запобігти поглибленню труднощів.