

Попав в тяжелую ситуацию...

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!

Попав в тяжелую ситуацию, не замыкайтесь в себе, ведь в таком случае проблема покажется еще более серьезной и глобальной.

Найдите силы обратиться за помощью, хотя на первый раз это может показаться очень страшным и сложным.

Ни в коем случае не паникуйте, ведь паника не дает ничего, кроме потери сил и энергии.

Ищите людей, которые могут вам помочь. Даже если вы не получили поддержку от самых близких и любимых людей, это вовсе не означает, что вы не получите ее вообще. Ведь вокруг нас есть люди, которые могут и хотят нам помочь. Доверьтесь им!

Помните, что вы не одиноки. Ваше будущее зависит только от вас. Все в ваших руках.

Оглянись... Ты не один...

Круглосуточный телефон доверия

8 (7142) 37-08-58 (анонимно)