

# Телефон **170** Доверия

Если у вас:

- Возникли проблемы и конфликты в личной жизни, на работе, во взаимоотношениях с окружающими
- Нарастает чувство одиночества, ощущение «тупика» в жизни, апатия
- Нарушается сон и аппетит
- Появляются мысли о бесперспективности
- Нет желания либо возможности обсудить возникшие проблемы с близкими вам людьми
- Просто возникло желание с кем-нибудь пообщаться

**Вы можете позвонить по телефону 170**

и получить бесплатно и анонимно консультацию профессионального психолога. Специалист поможет вам разобраться в кризисной ситуации наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформирует о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения.

Телефон работает круглосуточно. Также по телефону **170** можно получить анонимно информацию об оказании психотерапевтической, психиатрической и наркологической помощи.