

Современные быстро растущие темпы жизни совсем исключают возможность человека передохнуть, избавиться от суеты и, как следствие, люди забывают о ценности своего существования, о непогрешимости основных ценностей: дружбы и любви, благополучия родных и близких. Люди тонут в работе и быте, забывают, насколько судьба может быть изменчивой.

Возьмите передышку, избавьтесь от суеты, проведите время с родными и близкими, они наверняка жаждут вашего внимания. Будьте внимательны к окружающим вас людям, ведь вовремя сказанное и верное слово, может спасти человека, удержать его от шага в пропасть, ОДНА спасенная жизнь сродни спасенному миру.

Если же вы сами попали в трудную ситуацию, не знаете, как найти выход или к кому обратиться, вы можете позвонить

на номер **8 (02354) 4-49-51** «телефон доверия» Ельской ЦРБ

или

на номер **8(02354) 4-29-39** «телефон доверия» Ельского ТЦСОН для граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Круглосуточная **республиканская телефонная «горячая линия»** по оказанию бесплатной и анонимной психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию –

**8-801-100-1611 «телефон доверия для детей и подростков».**

В Гомельской области есть возможность получить экстренную психологическую помощь круглосуточно, позвонив по номеру **8(0232)37-91-91 «телефон доверия»**. Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете, что жизнь кончена, не знаете, куда обратиться за помощью – звоните. **Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.** Дежурство на телефоне доверия осуществляют психологи психологического отделения учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».

**Берегите себя и своих близких.**