

Ты уникален

Человеческая жизнь — это удивительное и неповторимое явление. Каждый человек обладает своими мыслями, чувствами, опытом и потенциалом. Наша способность любить, творить, развиваться и влиять на мир делает нас уникальными существами. Никто другой не может прожить нашу жизнь так, как мы это делаем. Давайте ценить и бережно относиться к этому драгоценному дару.

Ты важен

Каждый человек важен. Мы все вносим свой след в этот мир, оставляем свои следы в сердцах других людей. Наше существование имеет значение, и наш вклад в общество переоценить невозможно.

Ты нужен

Каждый человек необходим. Мы взаимодействуем, учимся друг у друга, поддерживаем и вдохновляем. Наше присутствие в этом мире делает его более разнообразным и богатым.

Контактные номера телефонов:

1. ЦЗМ «Откровение»
УЗ «Полоцкая детская поликлиника»
тел. 8(0214) 42-76-55
2. ЦЗМ «Диалог»
УЗ «Новополоцкая детская поликлиника»
тел. 8(0214)51-90-90: +375295945276
3. Витебский ЦЗМ
тел. 8 (0212)57-78-79
4. ЦЗМ «Надежда»
УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника №1
тел. 8(0216) 51-17-21
5. Горячая линия
«Экстренная психологическая помощь»
тел. 8 (0212) 61-60-60
(круглосуточно)
6. Горячая линия
Психологическая помощь несовершеннолетним
тел. 8 (801) 100-16-11
7. Горячая линия
Республиканский телефон доверия для детей и подростков
тел. +375-17-263-03-03
8. Горячая линия
Республиканский центр психологической помощи
тел. +375-17-300-10-06



Помощь рядом



Смотри на жизнь ярче

Позитивное отношение к жизни — это ключевой фактор, который способен изменить вашу реальность. Когда вы смотрите на яркую сторону жизни, это приносит свет в ваш мир. Не только вы сами ощущаете этот свет, но он также влияет на окружающую обстановку и на людей вокруг вас.

Итак, давайте погрузимся в мир позитивного мышления и узнаем, какие принципы помогут нам развить позитивное отношение к жизни.

Помощь может потребоваться каждому

Жизнь полна неожиданных поворотов, и никто не застрахован от трудностей и эмоциональных вызовов. Важно понимать, что обращение за помощью — это не признак слабости, а проявление заботы о себе и своем благополучии.

Почему помощь может быть необходима каждому:

Эмоциональное состояние: наше эмоциональное состояние может меняться от дня к дню. Стресс, тревожность, горе, одиночество — все это нормальные человеческие переживания.

Личные отношения: конфликты с близкими, проблемы в отношениях — это сложные ситуации, которые могут потребовать профессиональной поддержки.

Саморазвитие: не всегда нужна помощь в кризисных ситуациях. Иногда мы стремимся к личному росту, развитию навыков или улучшению качества жизни.

Физическое здоровье: психологическое состояние напрямую влияет на физическое здоровье. Стресс может вызвать проблемы с сердцем, иммунной системой и даже ухудшить хронические заболевания.

Помните, что обращение к специалисту – это забота о себе и шаг к лучшей жизни. Не стесняйтесь обращаться за помощью, когда это необходимо.

Независимо от возраста, пола, социального статуса или профессии каждый из нас может столкнуться с эмоциональными трудностями, стрессом или личными проблемами. Обращение к специалисту — это важный шаг на пути к пониманию себя, решению сложных ситуаций и улучшению качества жизни. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

