

В Беларуси работает единый короткий номер 133 — круглосуточная служба экстренной психологической помощи.

 Когда можно обращаться:

- !! сильный стресс, тревога, паника;
- !! утрата, семейные кризисы, тяжёлые новости;
- !! переживания после конфликтов, травм, ситуаций,
- !! когда нужна поддержка.

На линии работают профессиональные психологи.

Звонок бесплатный и анонимный.