

# Відчуваєте себе пригніченими?

Поговоріть з кимось про свої думки та почуття.



988 Suicide and Crisis Lifeline (Лінія психологічної підтримки з запобігання суїцидам та емоційним кризам за номером 988) пропонує доступ до кваліфікованих фахівців, які можуть допомогти людям, що переживають кризу психічного здоров'я або залежність від психоактивних речовин.

Зателефонуйте за номером 988, якщо Вам потрібна допомога з будь-яким із наступних питань:

- Думки про самогубство
- Вживання занадто великої кількості алкогольних напоїв
- Вживання наркотичних речовин
- Відчуття депресії
- Боротьба з психологічною травмою

