Мій план самодопомоги у важкі дні

Заповніть заздалегідь — у кризі думати важче

МОЇ РАННІ ОЗНАКИ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

ЩО МЕНІ ДОПОМАГАЄ ЗАСПОКОЇТИСЯ

ЛЮДИ, ЯКИМ Я МОЖУ ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ

Ім’я	Телефон

ФАХІВЦІ

Лікар / психолог	Телефон

Екстрена допомога: 103. Лінія психологічної підтримки Lifeline Ukraine: 7333.