

Я ЗА КОРДОНОМ,  
НЕ МАЮ ПРАВА  
ПОЧУВАТИСЯ  
ПРИГНІЧЕНО

ЖИТЕЛЯМ  
ПРИФРОНТОВИХ  
РЕГІОНІВ ВАЖЧЕ,  
ЯК У ВІДНОСНІЙ  
БЕЗПЕЦІ

СУСІД СПОКІЙНО  
РЕАГУЄ НА ВИБУХИ,  
ТОЖ І Я МАЮ  
НЕ ЗВАЖАТИ НА НИХ

Ми можемо ігнорувати свої емоції, вважаючи, що вони неважливі, бо в когось ситуація гірша, ніж у нас. Однак кожна емоція, яку ми відчуваємо, — важлива і заслуговує нашої уваги.

Ігнорування власних емоцій має наслідки. Тому важливо навчитися приймати свої почуття та виражати їх, щоб піклуватися про власний ресурс та допомагати іншим.

РОЗПОВІДАЄМО, ЯК САМОСТІЙНО  
ПОДОЛАТИ СИЛЬНИЙ СТРЕС.

На гарячій лінії психологічної підтримки працюють **понад 30 психологів та психіатрів**. Вони надають безкоштовні консультації кожному, хто цього потребує.

**ФАХІВЦІ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ МОМ ДОПОМАГАЮТЬ НА ТРЬОХ РІВНЯХ:**

- 1 Консультація кризового психолога. Тебе вислухають, підтримають, допоможуть впоратися з емоціями.
- 2 Серія консультацій із психологом у телефонному режимі або через відеозв'язок у зручний час.
- 3 Консультація психіатра.

**ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦЮЄ БЕЗКОШТОВНО ТА АНОНІМНО.**

Консультації доступні українською, російською, англійською, арабською та бенгальською мовами.

Зроби перший крок — зателефонуй на гарячу лінію психологічної підтримки MOM

[mom-emotionline.com.ua](http://mom-emotionline.com.ua)



**0-800-211-444**

з 10:00 до 20:00 без вихідних



Ната Жижченко,  
солістка гурту ONUKA

MOM  
OOH MІГPAЦІЯ

ТВОЇ ПОЧУТТЯ  
ТЕЖ ВАЖЛИВІ

**ВАЖКО?** Візьми буклет та дізнайся про безкоштовну психологічну допомогу!

Гаряча лінія психологічної підтримки MOM. Безкоштовна та анонімна допомога

MOM  
OOH MІГPAЦІЯ

