

# ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ НЕ СТЫДНО!

В жизни каждого человека могут возникнуть проблемы, которые кажутся неразрешимыми, вызывают глубокие душевные переживания, тоску, тревогу и даже отчаяние. В такие минуты бывает трудно найти выход из создавшегося положения. Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог.

Просить о помощи никогда не стыдно. Не нужно тянуть до последнего и губить себя физически и морально. В понимании, с чем ты справишься самостоятельно, а с чем нет, тоже заключается невероятная сила.

Если чувствуете, что не справляетесь, лучше не откладывайте проблему в сторону. Обратитесь за помощью.



**НУЖНА ПОМОЩЬ**