



## Телефони довіри

*Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)*

*Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000*

*Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або*

*0 800 500 335*

*Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20*


*Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 76*

*Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103*

*Національна поліція України 102*

В Україні запрацював чат-бот для психологічної підтримки підлітків: <https://happymind.help/teen>

Вправи у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» надаються безкоштовно. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті або комп'ютері.



ТВІЙ ПОМІЧНИК  
У ВАЖКУ ХВИЛИНУ

ТРЕНАЖЕР З ПСИХОЛОГІЇ

[WWW.HAPPYMIND.HELP/TEEN](http://WWW.HAPPYMIND.HELP/TEEN)

ПОКРАЩУЙ СВОЄ САМОПОЧУТТЯ



ЮВЕНАЛЬНА  
ПРЕВЕНЦІЯ

SATELIT™

БРЕНД  
ЕЛЕКТРОНІКИ

Розроблені у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:

- початкова депресія (втома, погіршення стану здоров'я, злість та дратівливість тощо);
- стрес, пригніченість;
- тривожність (емоційне хвилювання);
- апатія (відсутність почуттів);
- сум (невеселий важкий настрій);
- порушення сну.

