



ПЛАТФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Пройди по QR-коду



**БЕЗОПАСНОСТЬ
ПОДДЕРЖКА
ПОНИМАНИЕ**



Если тебе 14-19 лет,
ты можешь

БЕСПЛАТНО и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО
записаться на консультацию
к психологу или равному консультанту



ПСИХОЛОГ – это человек со специальным образованием, кто помогает людям, которые столкнулись с различными психологическими проблемами



РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ – это студенты Института психологии БГПУ, которые готовы выслушать и поделиться опытом, как они справляются с трудными ситуациями

КАЖДЫЙ ИЗ НАС СТАЛКИВАЛСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ

обращение за помощью совершенно
нормально в такой ситуации



talk2ok.by

– это платформа
психологической
помощи

БЕСПЛАТНО

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ОТ 14 ДО 19 ЛЕТ

Здесь ты можешь:

- записаться к **психологу**
(онлайн-консультация)
- написать **равному консультанту** (текстовая
переписка)
- почитать **статьи** на разные темы (например,
«Как справляться с тревогой»)

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Пройди по QR-коду



Привет! Что делать, если...

- ты столкнулся с трудной жизненной ситуацией и не знаешь как ее решить;
- у тебя возникают противоречивые мысли о смысле жизни;
- ты не знаешь как справляться с негативными эмоциями и хочешь причинить себе вред;
- тебя буллят в школе;
- сложные отношения с родителями и сверстниками;
- не видишь смысла в жизни или не понимаешь как ставить цели и достигать их;
- ты оцениваешь свое состояние как стрессовое или депрессивное;
- твой друг в опасности, и ты не знаешь как ему помочь;
- тебе просто нужно обсудить какую-то ситуацию и получить помощь, понимание и поддержку специалиста.

Пройди по QR-коду



Платформа
психологической помощи

talk2ok.by
это



Безопасность

Поддержка

Понимание

Если тебе 14-19 лет, ты можешь **БЕСПЛАТНО** и **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО** записаться на консультацию к психологу или равному консультанту



Психолог - это тот, кто помогает людям, которые столкнулись с психологическими проблемами.

Равные консультанты - это студенты Института психологии БГПУ, которые готовы выслушать и поделиться опытом, как они справляются с трудными ситуациями.



Привет! Что делать, если...

- ты столкнулся с трудной жизненной ситуацией и не знаешь как ее решить;
- у тебя возникают противоречивые мысли о смысле жизни;
- ты не знаешь как справляться с негативными эмоциями и хочешь причинить себе вред;
- тебя буллят в школе;
- сложные отношения с родителями и сверстниками;
- не видишь смысла в жизни или не понимаешь как ставить цели и достигать их;
- ты оцениваешь свое состояние как стрессовое или депрессивное;
- твой друг в опасности, и ты не знаешь как ему помочь;
- тебе просто нужно обсудить какую-то ситуацию и получить помощь, понимание и поддержку специалиста.

Пройди по QR-коду



Платформа
психологической помощи

talk2ok.by
это

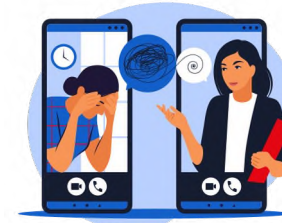


Безопасность

Поддержка

Понимание

Если тебе 14-19 лет, ты можешь **БЕСПЛАТНО** и **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО** записаться на консультацию к психологу или равному консультанту



Психолог - это тот, кто помогает людям, которые столкнулись с психологическими проблемами.

Равные консультанты - это студенты Института психологии БГПУ, которые готовы выслушать и поделиться опытом, как они справляются с трудными ситуациями.

