

С 1 по 31 августа 2026 года

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проводит акцию
«Семейные отношения: как сохранить баланс»

Август - это время, когда люди часто подходят к порогу осени, пересматривая свои планы и жизненные приоритеты. Мы часто видим, что накопленные за лето или прошлый год напряжения в отношениях достигают пика именно сейчас. В современном ритме жизни многие сталкиваются с трудностями в поддержании здоровых и гармоничных отношений с близкими. Накопленная усталость, недопонимание, кризисы в общении или сложности в распределении ролей часто становятся причиной стресса. Цель акции - помочь жителям справиться с этими вызовами, предложить профессиональную поддержку для сохранения психологического благополучия внутри семьи, дать пространство для безопасного обсуждения проблем.

В рамках акции каждый желающий может получить бесплатную и анонимную консультацию по вопросам:

- разрешения конфликтов и недопонимания между супругами;
- восстановления эмоциональной близости и доверия;
- баланса между личной жизнью и профессиональными обязанностями;
- поддержки здоровой атмосферы в семье в периоды кризиса.

Приглашаем всех, кто испытывает трудности в отношениях, не оставаться с ними наедине. Иногда один разговор с психологом помогает увидеть ситуацию под другим углом и найти выход из, казалось бы, безвыходной ситуации. Команда профессиональных психологов готова выслушать вас, предоставить поддержку и помочь вам найти решения для ваших проблем, гарантирует конфиденциальность и уважение к вашим чувствам и ситуации.

Мы есть в социальных сетях в «ВКонтакте» <https://vk.com/tdugrai>
«Одноклассники» <https://ok.ru/tdugra>.

Психологическую помощь и поддержку можно получить по телефонам:



8-800-101-1212 (с 8:00 до 20:00)

8-800-101-1200 (с 20:00 до 8:00)

круглосуточно, анонимно, бесплатно

