

ДОПОМОГА ТУТ І ЗАРАЗ!

Якщо тобі потрібна допомога або порада психолога, ти можеш звернутися по допомогу до викладача психології Людмили Михайлини.

Якщо ти не хочеш озвучувати свої питання знайомим людям, то можеш звернутися по допомогу на один із онлайн-ресурсів.

Happy Mind – онлайн-тренажер для усунення психологічних проблем. На сайті ви можете знайти комплекс вправ з когнітивної психології для покращення самопочуття

Онлайн-платформа Mindly – онлайн-платформа надає повноцінну довготривалу терапію. Дипломовані психологи та психотерапевти на індивідуальних сесіях допоможуть подолати посттравматичні стресові розлади, пережити втрату близької людини та адаптуватися після вимушеної зміни місця проживання.

Telegram-bot першої психологічної допомоги «Друг» – чат-бот розроблений за науково доведеними протоколами. «Друг» ставить запитання, підтримує, може запропонувати вправи на заспокоєння і пояснити, як впоратися з різними видами стресових ситуацій. Особливо корисний він буде людям, які нещодавно зіткнулися з психотравмуючою ситуацією.

Онлайн-платформа «Розкажи мені» – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи працює здебільшого за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами.