**Жизнь прекрасна и интересна!**

Оглянись вокруг! Сколько всего интересного Вы еще не видели, не узнали. Займитесь творчеством, повысьте свою квалификацию, посетите выставку, театр, отправьтесь за город, на экскурсию. Все это снимает стресс и дает возможность в полной мере ощутить радость жизни!

Если же стресс поглотил Вас, и Вы чувствуете, что не справитесь сами, обратитесь к специалисту, он поможет найти выход из сложившейся ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| ***150*** | *Бесплатная национальная круглосуточная телефонная линия.* |
| ***53-22-35***  ***54-09-55*** | *Костанайский филиал ОО Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью.* |
| ***55-45-15***  ***55-44-80*** | *Центр адаптации женщин и детей.* |
| ***54-92-26*** | *ОФ «Помощь».* |
| ***57-72-35 57-78-37*** | *Областной наркологический диспансер.* |
| ***53-81-85 39-20-90*** | *Костанайский областной центр проблем формирования здорового образа жизни.* |
| ***90-13-17*** | *Центр адаптации несовершеннолетних.* |
| ***22-65-32*** | *Кризисный центр по оказанию психологической помощи.* |
| ***22-55-50*** | *Молодёжный центр здоровья.* |

**Помощь оказывается анонимно, конфиденциально и бесплатно.**