**\_Өмір қызық және тамаша!**

Жан -жағыңа қара! Қаншама қызықтарды Сіз әлі көрмедіңіз,білмедіңіз.Шығармашылықпен айналыс,өз біліктілігіңді көтер,көрмеге,театрға бар,қала сыртына саяхатқа шық. Бұның бәрі сені күйзелістен арылтады және өмірдің қуанышын толық сезінуге мүмкіндік береді!Егер күйзеліс Сізді жұтып бара жатса және Сіз онымен жалғыз күресе алмайтыныңызды сезсеңіз,ол қиын жағдайдан шығуға көмектеседі.

|  |  |
| --- | --- |
| ***150*** | *Тегін ұлттық тәулік бойы жұмыс істейтін телефон жүйесі.* |
| ***53-22-35******54-09-55*** | *Жыныстық және репродуктивті денсаулық бойынша Қазақстан Ассоциациясы АҚ Қостанай филиалы.* |
| ***55-45-15******55-44-80*** | *Әйел мен баланы бейімдеу орталығы* |
| ***54-92-26*** | *ОФ «Көмек».* |
| ***57-72-3557-78-37*** | *Облыстық наркология диспансері*  |
| ***53-81-8539-20-90*** | *Қостанай облыстық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы*  |
| ***90-13-17*** | *Жас өспірімдерді бейімдеу орталығы*  |
| ***22-65-32*** | *Психологиялық көмек беру бойынша кризистік орталық.* |
| ***22-55-50*** | *Жастардың денсаулық орталығы*  |

**Көмек жасырын, құпия және тегін көрсетіледі**