**Не с кем поделиться проблемой? Пиши на «Почту доверия!»**

Бывают в жизни такие сложные ситуации, о которых не расскажешь другу или учителю. Страх перед предстоящими экзаменами, неразделенная любовь, трудные отношения с родителями... Необязательно всё это «носить в себе!»

Ты можешь поделиться своими самыми тайнам и переживаниями с профессиональными психологами. Сервис «Почта доверия» создан специально для детей, которым нужна помощь в трудную минуту.

«Почтой доверия» очень удобно пользоваться. Обращение абсолютно анонимно. Никто: ни учителя, ни родители, ни друзья не узнают, что ты обращался за помощью. Ты можешь просто получить ответ на свой вопрос онлайн, а можешь оставить свой телефон: тогда психолог свяжется с тобой и будет помогать тебе столько, сколько будет нужно.

На сайте ты можешь задать любой волнующий тебя вопрос. Каждое обращение видят специалисты. Ответ на запрос придёт в течение 5-ти дней, но, если ситуация очень сложная, психологи реагируют быстро.

Помни: ты не один! Тебе есть кому доверять, и есть люди, готовые тебе помочь!

Переходи по ссылке <https://почта-доверия.рф/?from=chesmenskij_mr>

**или сканируй QR-код**

