



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ

Я не знаю, что делать...

Заходи на сайт

[SHKOLAMOSKVA.RU/MENTAL](https://shkolamoskva.ru/mental)

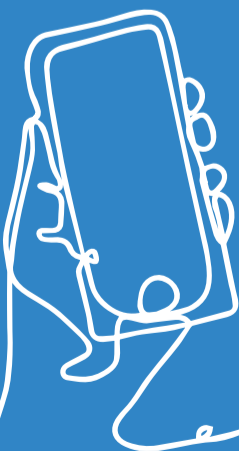
- Онлайн-тест на признаки депрессии
- Из чего состоит психическое здоровье?
16 признаков, что со мной все в порядке (или нет)
- Мне плохо, я не знаю, что делать.
Советы специалистов
- Депрессия у подростков: признаки,
причины, как пережить
- Как научиться справляться со стрессом
- Откуда берутся враждебность и агрессия
- Топ-5 книг о ментальном здоровье
для подростков



Телефон неотложной
психологической помощи

**Позвони
051**

или 8 495 051
с мобильного



БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО

Напиши в чат на сайте

МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

Анонимная
психологическая помощь
детям и подросткам