

10 октября - Всемирный день психического здоровья, которое является неотъемлемой частью нашей жизни наравне со здоровьем физическим. Согласно данным доклада ЮНИСЕФ «Положение детей в мире» каждый седьмой подросток в возрасте 10-19 лет нуждается в психологической помощи. ЮНИСЕФ работает для того, чтобы у каждого ребёнка и подростка был доступ к бесплатной психологической помощи без стигмы и дискриминации.

Если вам нужна помощь, посетите ресурс [тысилньеестресса.бел](https://тысилньеестресса.бел), чтобы получить советы и найти контакты бесплатной психологической помощи.