



# Служба Психологічної підтримки українців

- Відчуваю постійну збентеженість та тривогу...
- Проблеми зі сном, порушення апетиту, нав'язливі думки...
- Постійна втома і виснаження, відчуття безсилля...
- Як зрозуміти стан дитини та впоратися з нею...?

Якщо ви маєте подібні стани, якщо вам важко впоратись з емоціями або ви відчуваєте потребу розповісти про свої життєві труднощі. У вас є можливість отримати професійну психологічну допомогу. Консультації безкоштовні та проводяться онлайн (zoom). Рекомендований вік – з 14 років (до 18 років потрібні контакти та згода піклувальника).

Мови: українська, російська

Контакти та детальна інформація :  
[mental\\_ukr@paruyon.com](mailto:mental_ukr@paruyon.com)



外国人女性の会パルヨンは、ウクライナ難民を対象に、ウクライナ人心理士による心理カウンセリング（ウクライナ語・ロシア語）を無料で実施しています。詳細は URL または QR コードよりご確認いただけます。ウクライナの方に、ぜひこの情報をお伝えください。

日本語でのお問い合わせ office@paruyon.com TEL 080-4021-3005 <https://paruyon.com>

