



# Бесплатная психологическая помощь для новоприбывших Украинцев

В Канаде сотрудники службы психологической поддержки могут помочь вам с рядом проблем, таких как тревога, чувство одиночества или стресс. Консультанты часто работают с другими специалистами для комплексного решения вашей проблемы и все являются квалифицированными (дипломированными) специалистами.

**В случае возникновения следующих симптомов, просим обращаться за помощью к профессионалам.**

- Стрес, чувство тревоги или страха
- Ухудшение отношений с близкими
- Сложности адаптации в новой среде
- Пережитый травматический опыт
- Раздражительность или постоянная истощенность
- Проблемы со сном
- Грусть, безнадежность и суицидальные мысли
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими веществами

Важно отметить, что ваша персональная информация защищена законом и правами на конфиденциальность и не будет разглашена без вашего согласия или извещения.

**Если Вам или кому-то из Ваших родных или знакомых необходима психологическая помощь, обращайтесь по следующим номерам телефонов:**

**Для дополнительной информации о проекте:**

Cayly Askin  
Systems Navigator  
ukrintake@klinik.mb.ca  
431-489-1728 (Eng)\*

Nataliya Masyuk  
Mental Health Coordinator  
nmasyuk@klinik.mb.ca  
204-804-3626 (Eng/Ukr/Rus)

**Для немедленной кризисной помощи с возможностью выезда по вызову (круглосуточно):**

Mobile Crisis:  
204-940-1781 (Eng)\*

**Для немедленного кризисного консультирования (круглосуточно):**

Klinik Crisis Line:  
204-786-8686 (Eng)\*

\*Услуги перевода доступны по запросу / Translation services available upon request