



България

ВАШИЯТ КРЪГ ЗА ПОДКРЕПА

НЕ СТЕ САМИ



1 СЕМЕЙСТВО И ПРИЯТЕЛИ

Говорете със семейството или приятелите си за това, което ви тревожи. Те могат да ви изслушат, да ви окажат емоционална подкрепа и да ви помогнат да намерите повече помощ, ако имате нужда от нея.

2 УЧИТЕЛИ, УЧИЛИЩНИ СЪВЕТНИЦИ, ПСИХОЛОЗИ

Вашите учители, съветници или училищни психолози могат да ви помогнат, ако имате проблеми с ученето, чувствате се самотни, тормозени сте или преминавате през нещо трудно.

Има дори специални учители, които разбират дали ученето е по-трудно за вас.

3 СОЦИАЛНИ РАБОТНИЦИ, ЗДРАВНИ УСЛУГИ, КОНСУЛТАЦИИ ЗА РАБОТА

Има социални работници и центрове за подкрепа, които помагат със здраве, семейни проблеми или за да се разбере какво да се прави по-нататък.

А ако сте били в дом за настаняване, има програми, които да ви помогнат да започнете да живеете самостоятелно.

4 МЕСТНИ ИНИЦИАТИВИ, ДОБРОВОЛЧЕСКИ ПРОГРАМИ

Групи като CONCORDIA-България и CVS-България провеждат младежки дейности, проекти и доброволчество.

Можете да срещнете нови хора, да научите интересни неща и да се почувствате сякаш принадлежите някъде.

5 ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ, ПУБЛИЧНИ ПОЛИТИКИ, ВЪЗМОЖНОСТИ ПО ПРОГРАМАТА „ЕРАЗЪМ+“

Можете да се обадите на безплатни телефонни линии за помощ, ако сте тъжни или просто имате нужда да поговорите.

А ако искате ново преживяване, Erasmus+ ви позволява да учите или да се занимавате с доброволческа дейност в друга държава и да опознавате света.



Co-funded by the
European Union