



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ  
НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ



[www.12plus.md](http://www.12plus.md)

онлайн-консультации для подростков



Если тебя что-то волнует, напиши нам  
Мы здесь, чтобы выслушать и понять!

в чат



на e-mail



[ajutauncopil@cnpac.md](mailto:ajutauncopil@cnpac.md)

**бесплатно и анонимно**

Получи **профессиональную помощь** от психологов, без  
осуждения и ненужных советов.





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ  
НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ



[www.12plus.md](http://www.12plus.md)

онлайн-консультации для подростков

## ПСИХОЛОГ 12plus МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ:



- найти ответы на важные вопросы
- оставить тревогу позади и двигаться вперед
- улучшить психологическое состояние
- узнать новые методы разрешения проблемных ситуаций
- понять волнующие тебя проблемы и найти их решение
- приобрести навыки самоконтроля и саморегуляции
- построить с другими здоровые отношения

Если тебя что-то волнует, напиши нам  
Мы здесь, чтобы выслушать и понять!

в чат



на e-mail



[ajutauncopil@cnpac.md](mailto:ajutauncopil@cnpac.md)



**бесплатно и анонимно**

ЮНОСТЬ ПРЕКРАСНА,  
КОГДА БЕЗОПАСНА!

