

# No ho has de gestionar tot **sola**

Servei **gratuït** d'informació i orientació de Fad Joventut

A vegades apareixen l'ansietat, la tristesa, el bloqueig o la por al futur.

Parlar amb algú pot ser el primer pas.



**900 161 515**



**consultas@fad.es**



**681 155 160**



**Videoconferències**



## Quan et pot ajudar aquest servei?



Ansietat o tristesa



Dubtes sobre com acompanyar



Bloqueig emocional



Malestar a les xarxes o en les relacions



Conflictes familiars



Necessitat d'orientació



## **Demanar ajuda** també és **una manera de cuidar-se**

Orientació gratuïta i especialitzada per a adolescents, famílies i persones que acompanyen.