

## Если ты остался наедине с бедой...

Каждый из нас хоть раз в жизни попадал в сложную ситуацию, с которой не получалось справиться в одиночку. Хорошо, если в таких случаях на помощь приходят родственники и друзья, но бывает и такое, что обратиться не к кому.

Вам может потребоваться не просто дружеский совет, а профессиональная помощь. Именно для таких ситуаций существуют телефоны доверия - всероссийские и региональные. С их помощью можно получить консультацию совершенно бесплатно и, зачастую, круглосуточно.

Вы не одиноки! Вашего звонка ждут и вам готовы помочь!

### Телефоны доверия

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **8 (905)-200-66-03** (с мобильного телефона), **8(812)740-66-03** (с городского номера) (круглосуточно, анонимно) Экстренная психологическая помощь в Ленинградской области
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью)
- **ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ:**
  - Набираете номер
  - Происходит определение региона, из которого звонят
  - Звонок переадресуется в службу вашего региона
  - В службе телефона доверия работают психологи-консультанты, прошедшие специальную подготовку.

Общение с психологом абсолютно АНОНИМНО: называть своё имя, фамилию никто не потребует. Звонок **БЕСПЛАТНЫЙ**.

Родители и дети могут обратиться в **Региональный центр психологической помощи несовершеннолетним за консультацией и поддержкой. Тел. 8-800-200-78-12**

С какими проблемами обращаются?

- не знаете, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- произошел конфликт с кем-то;
- проблемы с учителями в школе;
- вас не покидает тревога;
- не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- не знаете какую профессию выбрать и т.д.

**Безвыходных ситуаций не бывает! Позвони – мы на расстоянии звонка!**