

Психологическая помощь в трудной жизненной ситуации  
и в ситуации конфликта со сверстниками,  
родителями или другими взрослыми

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122, с мобильного 124 - Единый общероссийский детский телефон доверия** (круглосуточно).

**8-812-747-13-40 - телефон доверия**, пн.-пт. с 9.00 до 18.00.

**8-812-747-29-51 - разрешение конфликтов**, пн.-пт. с 9.00 до 18.00.

**8-812-576-10-10 – оказание дистанционной экстренной психологической помощи** детям и подросткам: <https://telefon-doveria.ru/>.

**8-800-25-000-15 – федеральная линия помощи «Дети онлайн»** (звонок по России бесплатный) <http://detionline.com/helpline/about>.

**8-812-718-25-16 - горячая линия** центра экстренной психологической помощи МЧС России г. Санкт-Петербург (круглосуточно).

**8-863-237-48-48 - психологическая помощь** по телефону и в чате (круглосуточно) <https://mtd-help.ru/>.

**8-812-251-00-33 - Консультативно-диагностического центра** репродуктивного здоровья подростков «Ювента» (круглосуточно, анонимно).

<https://profcenter.spb.ru/> - Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи **«КОНТАКТ»**

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге Митянина Анна Владимировна

Обратиться к Уполномоченному по правам ребенка в СПб можно любым из следующих способов:

**8-812-407-70-74**, <https://spbdeti.org/contacts/>, [admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org), [spbdeti@mail.ru](mailto:spbdeti@mail.ru).

**8-812-576-70-00 - телефон** для получения консультации по общим вопросам.

Время работы:

Пн. - Ср с 09:00 до 18:00, перерыв с 13:00 до 14:00

Чт. с 09:00 до 16:00, перерыв с 13:00 до 14:00

Пт с 09:00 до 17:00, перерыв с 13:00 до 14:00