

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссоры, конфликты, одиночество, сильные чувства, сложности с принятием решений, тяжелые для нас потери, горе... и тогда самым важным оказывается моральная поддержка. Но не всегда рядом находится человек, которому можно довериться. Близкие могут не понять, друзья далеко, к чужим людям обратиться неловко... именно в такие моменты лучшей помощью может стать телефон доверия.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.
КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО С
ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА
8-800-2000-122**

В Санкт-Петербурге работает телефон доверия для детей и подростков, оказавшихся в непростой жизненной ситуации или стоящих перед сложным выбором.

747-13-40

Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

576-10-10

Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков). Он создан на базе кризисного отделения Центра восстановительного лечения. Набрав с любого телефона (сотового или городского) трехзначный номер «004» можно получить экстренную помощь от специалистов кризисного отделения.

004