

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**

с стационарного телефона **8-800-2000-122**, с мобильного **124**

**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**

