



8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно



ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ:

Телефон доверия:

8-800-2000-122 или 124

Онлайн-помощь детям и подросткам:

<https://telefon-doveria.ru>

Бесплатная кризисная линия доверия:

8-800-333-44-34

Телефон доверия г. Томска:

54-46-85

***Не знаю с чего начать: как подготовиться к первому звонку на номер телефона доверия**

8-800-2000-122:

<https://telefon-doveria.ru/ne-znayu-s-chego-nachat-kak-podgotovit-sya-k-pervomu-zvonku-na-nomer-88002000122/>

Онлайн-помощь детям и подросткам:

<https://telefon-doveria.ru/onlajn-pomoshh-detyam-i-podrostkam/>

Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка:

<https://telefon-doveria.ru/kak-raspoznat-priznaki-suitsidal-nogo-povedeniya-u-rebenka/>

Кибербуллинг и травля в сети:

В России открыта специализированная горячая линия по проблемам кибербуллинга.

Позвонив на номер **8-800-500-24-11**, можно получить консультацию психолога, который имеет опыт помощи тем, кто столкнулся с агрессией в сети, контакты юристов и профильных некоммерческих организаций, которые смогут помочь.

