

## **ПАМЯТКА по телефонам доверия**

Иногда люди думают, что обратиться за помощью к психологу можно лишь тогда, когда дошел до края. Это не так. На такие темы как:

Отсутствие друзей

Новая школа

Конфликты с учителями

Родители и отношения с ними

Развод родителей

Безответная любовь

Ссоры

Ревность

можно и нужно общаться с психологом!

Анонимность, конфиденциальность, уважение – гарантируются при обращении в психологическую службу. Помощь оказывается бесплатно:

- на сайте «Твоя территория.онлайн» - психологическая помощь подросткам и молодежи по адресу: [tvoya\\_territoria@mail.ru](mailto:tvoya_territoria@mail.ru) ежедневно, с 10-00 до 22-00, по единому телефону доверия 8-800-2000-122, круглосуточно;

- на линии помощи «Дети онлайн» - по адресу: [www.detionline.com](http://www.detionline.com) или по телефону 8-800-250-00-15 с 09-00 до 18-00;

- на информационном портале «Я - родитель» по адресу: [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru);

- в круглосуточном режиме принимаются звонки о происшествиях и различных нестандартных ситуациях по номерам телефонов: «004», «112», а также по телефону (812) 576-10-10 – кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

Берегите себя и своих близких!

Прокуратура Пушкинского района