



## **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

- телефон доверия для детей и подростков **8-800-2000-122;**
- телефон доверия для подростков **8 (8452) 929-656;**
- городской телефон доверия **8 (8452) 737-473;**
- телефон Уполномоченного по правам ребенка в Саратовской области **8 (8452) 210-058;**

# КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Психологическая помощь - одна из важнейших социальных служб, оказываемых населению. Никто не застрахован от негативной психологической и стрессовой ситуации, при которой невозможно получить амбулаторную помощь. В этом случае горячая линия является единственным способом получить помощь и поддержку, чтобы преодолеть трудности.

Городской телефон доверия: 8(8452)737-437.

Телефон Управления по правам ребенка в саратовской области: 8(8452)210-058.

Телефон доверия психологической помощи, горячая линия, бесплатный телефон неотложной психологической помощи для подростков: 8(8542)292-656.

Детский телефон доверия (звонок анонимный) бесплатная горячая линия (оказание психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях): **8-800-2000-122**

### КАК РАБОТАЕТ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

- о Анонимность. Никто не спросит ваши данные.
- о Терпимость. Специалисты горячей линии никого не осуждают и не подвергают критике.
- о Участие. Специалист всегда выслушает нуждающегося. Всегда можно закончить разговор.

Столкнувшись с трудностями и проблемами, которые может преподнести жизнь семье и ребенку, важно знать, куда обратиться за профессиональной помощью.

Телефоны доверия — это тот безопасный формат профессиональной помощи, который может послужить своего рода «скорой помощью» в любых непростых ситуациях, с которыми столкнулись вы или ваш ребенок.

Телефоны доверия работают бесплатно, по принципу конфиденциальности и анонимности, а значит, только вы сами можете решать какую информацию сообщать, а какую нет. И также вы можете быть уверенными, что состоявшийся разговор, останется между вами и консультантом. Важно понимать это самим и объяснить ребенку, ведь безопасные условия помогут проще решиться обратиться за помощью.

Некоторые проблемы могут иметь очень интимный, деликатный характер, и если родитель не чувствует, что может уверенно и свободно говорить на какую-либо тему, то стоит подумать о том, чтобы делегировать этот непростой разговор профессионалам. Так ребенок научится принимать помощь, просить о помощи, когда это необходимо, что является важным навыком для каждого человека.

Единый общероссийский номер детского телефона доверия  
**8 (800) 200-01-22**