



Дворец Молодёжи

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека.

Ведь это нормально: доверять тем, кто хочет и может помочь



Детский телефон доверия

8-800-2000-122 (круглосуточно)

- Тебе необходима помощь психолога?
- Ты нуждаешься в добром слове, совете, поддержке?
- Тебе очень плохо и одиноко, хочется поговорить?

Звони!

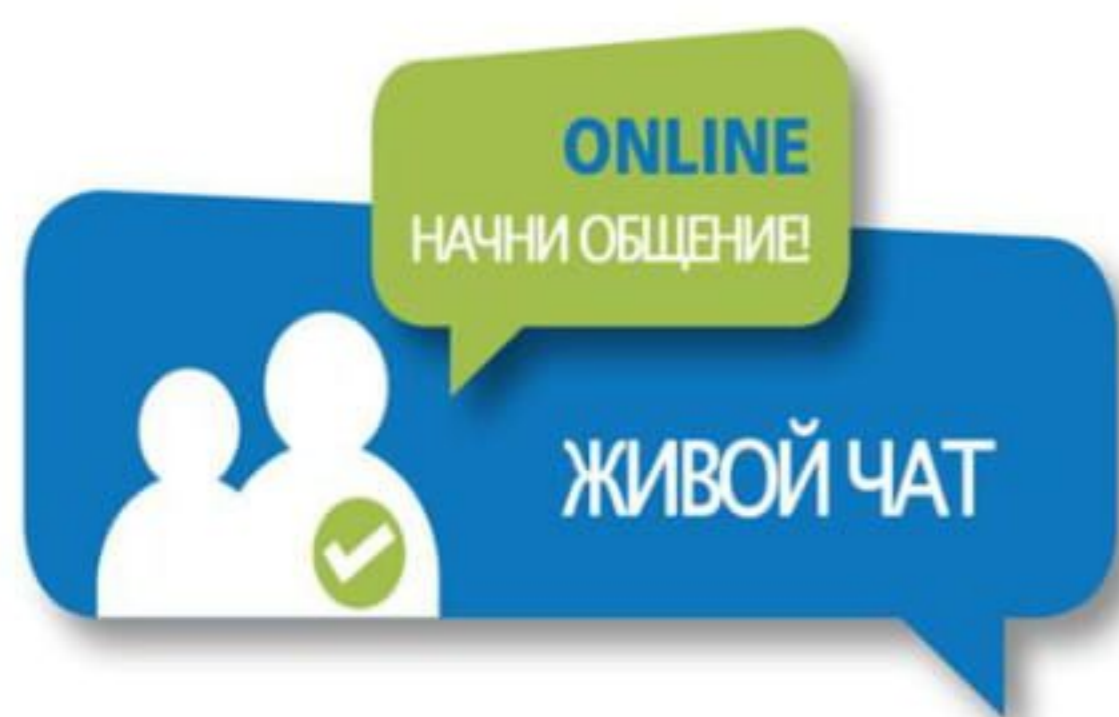


Линия помощи «Дети Онлайн»

www.detionline.com

Горячая линия: 88002500015

Здесь ты можешь получить консультацию по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.



Онлайн линия помощи для детей и подростков

www.твоятерритория.онлайн

Здесь ты можешь получить помощь специалиста, откровенно говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас.



Анонимный чат поддержки

www.pomoschryadom.ru

Здесь ты сможешь:

- Получить он-лайн консультацию психолога
- Поделиться своими переживаниями с личным консультантом
- Узнать номера телефонов доверия и адреса учреждений, где тебе помогут
- Помочь другим и поделиться своей историей
- Пойти тестирование

**Анонимность. Конфиденциальность. Принятие.
Бесплатное оказание помощи**