**КАК ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

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.

Единый социальный телефон доверия, горячая линия: **8-800-3008-100**

Телефон доверия психологической помощи, горячая линия, бесплатный телефон неотложной психологической помощи для детей и взрослых:

**8-800-300-11-00  
8-800-300-83-83**

Детский телефон доверия (звонок анонимный) бесплатная горячая линия (оказание психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях): **8-800-2000-122**       
сайт: [https://telefon-doveria.ru](https://telefon-doveria.ru/)  
   
**КАК РАБОТАЕТ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**  
o    Анонимность. Никто не спросит ваши данные.  
o    Терпимость. Специалисты горячей линии никого не осуждают и не подвергают критике.  
o    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**

Горячая линия центра безопасного интернета: [http://www.saferunet.org](http://c/Users/%C3%90%C2%9F%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BB%C3%91%C2%8C%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%82%C3%90%C2%B5%C3%90%C2%BB%C3%91%C2%8CPC/Desktop/%C3%90%C2%93%C3%90%C2%BE%C3%91%C2%80%C3%91%C2%8F%C3%91%C2%87%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%8F%20%C3%90%C2%BB%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B8%C3%91%C2%8F%20%C3%91%C2%86%C3%90%C2%B5%C3%90%C2%BD%C3%91%C2%82%C3%91%C2%80%C3%90%C2%B0%20%C3%90%C2%B1%C3%90%C2%B5%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%81%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B3%C3%90%C2%BE%20%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%BD%C3%91%C2%82%C3%90%C2%B5%C3%91%C2%80%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B5%C3%91%C2%82%C3%90%C2%B0%20%20http:/www.saferunet.org%20%28%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B1%C3%91%C2%80%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%82%C3%91%C2%8C%20%C3%91%C2%8D%C3%91%C2%82%C3%90%C2%BE%C3%91%C2%82%20%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B4%C3%91%C2%80%C3%90%C2%B5%C3%91%C2%81%20%C3%90%C2%B8%20%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B6%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%82%C3%91%C2%8C%20%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%BA%C3%91%C2%83)

(набрать этот адрес и нажать кнопку «Горячая линия»)

Телефон доверия Центра экстренной психологической помощи МЧС России: **8 (499) 216-50-50**

Центр психолого-педагогической реабилитации и

коррекции несовершеннолетних,

злоупотребляющих наркотиками при Минобрнауки РИ: **8 (8732) 22-95-53,**

**8 (8732) 22-95-54**

## [Реабилитационный центр для трудных подростков...](https://ryazan.rassvet.help/) [ryazan.rassvet.help](https://ryazan.rassvet.help/)

## Реабилитационный центр «Подростковый мир» [ryazan.podrostkov-mir.ru](https://ryazan.podrostkov-mir.ru/)