

# Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

Если вы чувствуете: стыд, вину, обиду, злость, боль, одиночество, тоску, отчаяние, безысходность, тревогу ...

Если у вас проблемы: со сверстниками, с учителями, с родителями или близкими людьми...

Если вы переживаете: насилие, жестокое обращение, травлю, унижение, утрату ...

Если у вас есть вопросы, на которые вы не можете найти ответы ...

Вы можете получить помощь квалифицированного психолога:

- круглосуточно— телефон доверия работает 24 часа в сутки;
- бесплатно-с любого телефона;
- анонимно— без определителя номера;
- профессионально- только опытные специалисты.