**У каждого человека, независимо от его возраста и социального статуса, в жизни бывает момент, когда кажется, что найти выход из сложной ситуации невозможно, когда преследуют навязчивые мысли:**

**«Что делать?»**

**«Как мне быть?»**

**У тебя всегда есть возможность позвонить на телефон доверия**

**Мы готовы тебе помочь**

**8-800-2000-122**

Подробную информацию о Детском телефоне доверия, а также интересные статьи и лайфхаки можно найти на сайте:

[**https://telefon-doveria.ru**](https://telefon-doveria.ru)

**Детский Телефон Доверия**

**работает без выходных и праздничных дней**

**круглосуточно**

ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тел/факс (4822) 45-37-11

Тверь, пр-т Н. Корыткова, 43.

Часы работы: Пн-Пт с 9.00 до 18.00

E-mail: semiacenter@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Государственное* *бюджетное учреждение* *«Тверской областной Центр* *социальной помощи* *семье и детям»* |

**Говорите, Вас слушают!**

(*информация для детей и подростков)*

Тверь

2021

**Детский телефон доверия –**

**что можно доверить?**

у тебя проблемы во взаимоотношениях с родными, одноклассниками

ты одинок, тебе не с кем поделится своими переживаниями

у тебя трудности в школе

кто-то из семьи употребляет алкоголь или наркотики, стал зависимым от азартных игр

тебе часто приходят мысли: «Никому я не нужен», «Меня никто не понимает»

у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать родителям

**Если ты решился позвонить на Детский телефон доверия, то:**

* никто не узнает, где ты живешь;
* номер твоего телефона не определяется;
* звонок бесплатный с любого телефона;
* тебе ответит подготовленный специалист;
* ты дозвонишься из любой точки России;
* длительность разговора будет неограниченна;
* можно назваться вымышленным именем.

**Не держи свои проблемы и страхи в себе!**

**Звони! Не бойся!**

**Тебя поймут и обязательно выслушают!**

**Детский телефон доверия – это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, независимо от его жизненного статуса или образования, чтобы обсудить волнующие его проблемы.**