



8 800 2000 122

НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогой друг!

В жизни каждого человека бывают случаи, когда самому трудно принять решение, не знаешь, как поступить, или просто нужна поддержка и сочувствие.

ЕСЛИ:

- тебе страшно, обидно, одиноко, грустно, не веришь в себя, появились мысли о бессмысленности жизни;
- переживаешь из-за трудностей в учебе, предстоящих экзаменов/контрольной, из-за отсутствия успехов в учебе и др.;
- появились сложности во взаимоотношениях с друзьями, одноклассниками;
- появились конфликты или недопонимание в семье, ссоры с родителями, учителями и т.д.;
- хочешь помочь другу в трудной ситуации, но не знаешь, как,

ПОЗВОНИ на Детский телефон Доверия (8 800 2000 122 или 124)! Здесь тебя ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.

Обратиться на Детский телефон Доверия круглосуточно по разным вопросам и в трудных жизненных ситуациях может любой ребенок или подросток (<https://telefon-doveria.ru/s-kakimi-voprosami-mozhno-obratit-sya-za-pomoshh-yu-na-detskij-telefon-doveriya/>).

Обращение на Детский телефон Доверия - бесплатно, безопасно, анонимно.