

Телефоны, по которым можно звонить, и Вам помогут!

Любой ребенок, находящийся в трудной жизненной ситуации, может позвонить по бесплатному номеру **8-800-2000-122** и получить необходимую психологическую помощь.

Сотрудники телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от взрослых, которые испытывают трудности в общении со своими детьми или готовы сообщить о нарушениях, прав детей и подростков. Звонок на номер **8-800-2000-122** является бесплатным и анонимным для всех россиян.

- Телефоны доверия для детей и подростков **8-800-2000-122, 8-(3843)-71-30-54**
- Экстренная психологическая помощь **8-(3843)-71-30-63**
- Телефон доверия для взрослых **8-(3843)-71-30-64**
- **Службы психологической помощи в г. Новокузнецке:**
 - ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, ул. **Шункова 16а, тел. 37-56-83.**
 - Центр психологического консультирования «АКМЕ» МАОУ ДПО ИПК, ул. **Транспортная 17, тел. 73-75-00.**
 - Уютный дом, МКУ социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, ул. **Металлургов 10, тел. 74-31-18.**

Основные принципы работы службы «Телефона Доверия»:

- *гуманность* — уважение права другого человека быть таким, каков он есть;
- *анонимность* — не разглашаются факты обращения, содержание беседы, всё сказанное остаётся в тайне;
- *доступность* — можно обратиться круглосуточно, без перерывов и выходных.

На перечисленные выше номера телефонов звонят, когда:

- человек оказался в трудной жизненной ситуации и нуждается в поиске решения, доверительном разговоре, поддержке, сочувствии, тяжело пережить горе;
- тяготит одиночество и человек хочет от него избавиться, но не знает, как;
- человеку кажется, что жизнь потеряла всякий смысл, а рядом нет того, кто поддержал бы, помог справиться с отчаянием и обрести веру в себя;
- не складываются отношения с родными, близкими, коллегами;
- тревожно, страшно или плакать хочется, а никто не понимает, что всё это серьёзно;
- есть слишком личные и интимные вопросы, чтобы их можно было доверить знакомым, близким или друзьям.