

# *Уважаемые родители и обучающиеся!*

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, нуждаетесь в помощи и эмоциональной поддержке специалистов и профессионалов, звоните в **бесплатные службы телефонов доверия, действующих в городе Челябинске:**

- 1) **8-800-2000-122 – Единый всероссийский детский телефон доверия (круглосуточно);**
- 2) **269-77-77 – телефон доверия на базе Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Областная клиническая специализированная психоневрологическая больница № 1» (понедельник - пятница с 9 часов до 17 часов, суббота, воскресенье и праздничные дни круглосуточно);**
- 3) **007; 721-19-21 – телефон доверия на базе Областного государственного казённого учреждения «Челябинский областной центр социальной защиты «Семья» с 8 часов до 19 часов;**
- 4) **263-65-60 – на базе Кризисного центра (круглосуточно);**
- 5) **261-42-42 – МБУ ЦПС «Компас»**

Единый телефон доверия оказывает психологическую помощь детям с целью профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защиты законных прав детей. Сотрудники службы телефона доверия окажут эмоциональную поддержку и помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, детям, пережившим травмирующее событие. **Телефон доверия работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки.** Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является **бесплатным**. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.

У каждого в жизни периодически возникают ситуации, в которых трудно разобраться самому. Если ТЫ попал в трудную ситуацию, если у ТЕБЯ проблемы во взаимоотношениях с родителями или одноклассниками, если у ТЕБЯ есть секреты, о которых ты боишься рассказать взрослым, если ТЕБЯ не понимают окружающие или ТЕБЕ не с кем поделиться своими проблемами, можешь позвонить на Единый телефон доверия.

**Все, что ты скажешь, услышит только психолог!** Очень важно не отвлекать психологов Единого телефона доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда ты баловством занимаешь телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и случится беда!