

## Памятка для детей и родителей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

### Телефоны доверия:

- **Онлайн-консультанты** службы психологической помощи для подростков и молодежи (до 23 лет). Здесь ты можешь обратиться за помощью и, переписываясь с консультантом, открыто говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас. твоя территория онлайн (психологическая помощь подросткам и молодежи). <https://www.твоятерритория.онлайн/>
- **Линия помощи «Дети Онлайн»** — это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. <http://www.fid.su/projects/detionline>.
- **Круглосуточно, бесплатно. 8-800-200-01-22** – общероссийский телефон доверия для детей. Круглосуточно, анонимно, все звонки бесплатны.
- **Детский телефон доверия в СПб 8 (812) 576-10-10** - (круглосуточно, анонимно) - Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **Телефон регистратуры Молодежной Консультации 423-33-98** врач-психотерапевт Ражев Сергей Анатольевич.
- **Кризисная служба ГБУ ДО ЦППМСП "Доверие":**  
телефон дежурного психолога 417-21-55 с понедельника по пятницу с 9.00 до 19.00.
- **Портал Я – родитель Сайт для родителей и детей** будет лучшим подспорьем для родителей. Здесь Вы найдете ответы на вопросы, возникающие при воспитании детей.  
[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)