

### **Телефон доверия**

С 1 сентября 2010 года с целью поддержки детей и родителей функционирует единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Каждый ребенок, подросток или родитель может получить анонимную квалифицированную психологическую помощь и поддержку. Звонок **бесплатный**.

Если Вы переживаете трудные времена, чувствуете одиночество, непонимание со стороны друзей и близких;

- не знаете, как выйти из конфликтной ситуации;
- если Вас беспокоят взаимоотношения с родителями, сверстниками;
- если Вы не в ладу с собой или с миром, то есть, если Вы нуждаетесь в психологической помощи, то наберите

**8-800-2000-122**

Официальный сайт общероссийского детского телефона доверия <http://telefon-doveria.ru/>

В Азнакаевском муниципальном районе также действует свой телефон доверия: 7-33-99.

График работы : понедельник, среда, четверг с 15.00 - 21.00

Также вы можете получить очную психологическую помощь в отделе социальной защиты по адресу: г.Азнакаево, ул.Булгар д.9 с 8.00 - 17.00 (кроме выходных)

Психологическая служба телефона доверия гарантирует Вам полную анонимность (Вам не нужно представляться, называть своё имя или возраст, место учёбы, работы или место жительства). Телефон доверия существует только для того, чтобы оказать Вам психологическую помощь в преодолении трудных жизненных ситуаций. Помните, что

***“Помощь так же близка, как и телефон...”***