**Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

Если вы чувствуете: стыд, вину, обиду, злость, боль, одиночество, тоску, отчаяние, безысходность, тревогу …

Если у вас проблемы: со сверстниками, с учителями, с родителями или близкими людьми…

Если вы переживаете: насилие, жестокое обращение, травлю, унижение, утрату …

Если у вас есть вопросы, на которые вы не можете найти ответы …

Вы можете получить помощь квалифицированного психолога:

* круглосуточно – телефон доверия работает 24 часа в сутки;
* бесплатно - с любого телефона;
* анонимно – без определителя номера;
* профессионально - только опытные специалисты.

Выход есть всегда!

Просто позвони!

Ъ

