

**Взрослые зачастую полагают, что проблемы молодёжи не столь важны, как их собственные. Это не так!**

**Звони нам! Выходи на связь!**  
**Мы поможем тебе Из любой ситуации есть**  
**ВЫХОД Мы слышим тебя! 24 часа в сутки**  
**Ты не один Ты всегда можешь нам**  
**позвонить!**

**Безвыходных ситуаций не бывает! Проверено на 100%**

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ и СЛУЖБЫ ПОМОЩИ**

**8-800-2000-122** круглосуточно  
общероссийский телефон доверия для детей и подростков | бесплатный звонок с любого городского или мобильного номера

**576-1010** круглосуточно | [www.cvl.spb.ru](http://www.cvl.spb.ru)  
городской центр кризисной помощи для подростков и родителей (психологи, психиатры, логопеды, психотерапевты)

**251-0033** круглосуточно  
телефон доверия по вопросам репродуктивного здоровья молодежи городского консультативно - диагностического Центра "ЮВЕНТА" | [www.juventa.spb.info](http://www.juventa.spb.info) | [www.teen-info.ru](http://www.teen-info.ru)  
- он-лайн консультации

**708-4041** круглосуточно  
Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей | "Институт психотерапии и консультирования "Гармония"

**910-7396** с 18.00 до 22.00  
телефон подростковых проблем. Трудно общаться со взрослым специалистом? Этот телефон то, что нужно - на линии работают волонтеры 16-20 лет - "подростки отвечают подросткам". Каждый прошел подготовку для работы на телефоне доверия. ВКонтakte: [vk.com/club1144](https://vk.com/club1144)

**помощьрядом.рф**  
он-лайн консультации детей и подростков по жизненным проблемам и трудным ситуациям |

**твоятерритория.онлайн**  
он-лайн консультации детей и подростков по жизненным проблемам и трудным ситуациям | с 15.00 до 03.00

**528-2129** с 9.00 до 21.00  
СПб ГУЗ МНД №1 «Наркологический реабилитационный центр №3» | Медико- психолого- социальная реабилитация детей и подростков больных алкоголизмом, наркоманиями, токсикоманиями. Консультация, работа в области первичной и вторичной профилактики наркологических заболеваний

**576-7000** понедельник-пятница: 10.00 - 18.00  
Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге | защита прав несовершеннолетних | [www.spbdeti.org](http://www.spbdeti.org)  
для заявлений: [admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org), [spbdeti@mail.ru](mailto:spbdeti@mail.ru)

**004** круглосуточно: городской мониторинговый центр - прием официальных и анонимных сообщений о противоправных действиях и причастных к ним лицах

Комитет по образованию  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга  
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)



*Памятка*

*«Детский телефон Доверия – шаг к безопасности»*



**Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно**

В жизни любого человека случаются неприятные моменты, возникают проблемы, ситуации, когда кажется, что «всё пропало», «выхода нет», «никто не поможет», «я никому не нужен», «это тупик»...

На самом деле человеку просто не хватает собственного жизненного опыта, знаний и умений пережить трудную ситуацию. Иногда, пытаясь выбраться, можно совершить опрометчивые поступки, которые только усугубят положение.

Именно в такие моменты очень важно выговориться, обсудить сложившуюся ситуацию. Обратиться к тому, кто поймёт, не осудит, поддержит, не упрекнёт. Подставит плечо, не оставит один на один с бедой, скажет нужные слова, поможет найти выход.

**Помните:**

**если убрать из проблемы эмоции, останется просто ситуация!**

Готовое решение никто не предложит, потому что каждый отвечает только за свои поступки и судьбу, но поддержать, научить, помочь можно.

Чтобы у каждого была возможность обратиться к специалисту за помощью, в Санкт-Петербурге создана целая сеть телефонов доверия и различных служб помощи детям, подросткам, молодёжи, попавшим в трудные ситуации.

**Вместе мы сможем осилить любую проблему, даже тупиковую!**

**МОЛОДЁЖНАЯ СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ**  
**заходи на сайт: [MOLBEZ.RU](http://MOLBEZ.RU)**

Проблемную ситуацию можно обсудить по почте, ВКонтакте, при личной встрече в удобном и безопасном месте. Вместе обдумать варианты выхода из ситуации, варианты помощи и защиты.

Если что-то случилось, и ты не знаешь, как и с кем поговорить и посоветоваться, если запугивают и утверждают, что «всё куплено и никто не поможет» - **НЕ ВЕРЬ!** Нет ситуации, из которой нельзя найти выход или уменьшить негативные последствия.

Если что-то «натворил», «вляпался», «испугался» и хочешь исправить ситуацию, если обладаешь информацией о чём-то, что кажется незаконным или угрожает друзьям, близким, знакомым – не предпринимай ничего сам, это может быть опасно.

**ВЫХОДИ НА СВЯЗЬ!**

Уважаемые взрослые, приглашаем к сотрудничеству: информацию о коррупции, «оборотнях» и иных совершённых или планируемых преступлениях можно сообщить: [msb-21@mail.ru](mailto:msb-21@mail.ru)

[vk.com/helpersaver](https://vk.com/helpersaver)

Информацию обработают проверенные контакты в правоохранительных органах и СМИ