

У каждого из нас – и у взрослых, и у детей – бывают ситуации, в которых трудно разобраться. Конечно, рядом всегда наши близкие и друзья. Но иногда мы просто не знаем, КАК рассказать о своих проблемах...

Это можно сделать по телефону доверия.

Звонок анонимный – можешь не называть своё имя, и даже город, в котором ты находишься. Звонок бесплатный. Круглосуточный.

8-800-2000-122

Вы можете обратиться на **Телефон Доверия**, если:

- У Вас что-то разладилось в жизни;
- Вы не можете разобраться в своих чувствах;
- Вас не понимают даже самые близкие люди;
- Вам плохо, одиноко, больно и страшно;
- Вы теряете силы и уверенность в себе;
- Другие, не менее важные для Вас затруднения...

Единая социально-психологическая служба в ХМАО-Югре **8-800-101-1212** (с 08.00 до 20.00) (звонок бесплатный, анонимный); **8-800-101-1200** (с 20.00 до 08.00) (звонок бесплатный, анонимный).

Детский телефон доверия в ХМАО-Югре **8-800-2000-122** (звонок бесплатный, анонимный, круглосуточный).

Служка экстренной психологической помощи «Телефон доверия» **33-50-55** (ежедневно, кроме воскресенья с 17 до 20 часов)

Телефон доверия центра «Анти-Спид» г. Ханты-Мансийск **33-09-09** (с 09.00 до 16.30, анонимный, суббота, воскресенье – выходной).