

## Дорогие друзья!

В жизни каждого человека могут происходить ситуации, когда кажется, что ты – один, все и всё против тебя. И совершенно неоткуда получить помощь, совет или опереться на верное плечо друга и получить поддержку.

Очень сложно обратиться за помощью кому-то. Это может быть страшно, стыдно, как будто бы бессмысленно.

Но вы должны знать, что вы можете рассчитывать на поддержку даже в самые тяжелые времена.

Единый всероссийский телефон доверия:

**8-800-2000-122** (Круглосуточно, Звонок по России бесплатный)

Кризисная линия доверия:

**8-809-505-33-90** (Круглосуточно, Звонок по России бесплатный)

Кризисная линия доверия для детей и подростков:

**8-809-505-33-90** (Круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный)

Молодежный телефон доверия:

**433-09-69, 435-35-69**

Телефон экстренной психологической службы ГУ МВД России по Нижегородской области:

**268 51 19**

Телефон психологической службы МЧС России (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный):

**+7 499 216 50 50**

Телефон экстренной психологической помощи в ГОУ ДОД ДООЦ Нижегородской области «Дети против наркотиков»:

**293-10-93**

Телефон доверия по СПИДу:

**436 36 91**

Детский телефон доверия:

**468 38 38**

Уполномоченный по правам ребенка в Нижегородской области:

**428 04 05**

В детской, подростковой службе доверия работают опытные психологи, которые смогут оказать квалифицированную помощь в любых кризисных ситуациях, в том числе и в случаях, связанных с такими серьезными проблемами, как наркомания и алкоголизм.