* Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно): 8-800-2000-122.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для [детей в трудной жизненной ситуации,](http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/) подростков и их родителей.

* Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10
* **Телефон доверия – ВАЛЕОЦЕНТР (в рабочие дни, с 10-00 до 18-00): 8(4872)47-59-09**
* **Телефон доверия ФСБ (круглосуточно, ночью автоответчик): 8(4872)-31-27-91**
* **Телефон доверия областное УВД (круглосуточно, ночью автоответчик): 8(4872)32-22-85**
* **Телефон доверия МЧС (круглосуточно, дежурный оператор): 8(4872)56-99-99**
* **Телефон доверия кризисного центра помощи женщинам (круглосуточно): 8(4872)56-46-36**
* **Центр «ШАНС» (с 09-00 до 18-00): 8(4872)49-00-29**
* **Центр «Помощь» (с 09-00 до 18-00): 8(4872)31-28-69**
* **Отделение психолого-педагогической помощи молодежи ГУ ТО ЦМ (от 14 до 30 лет) (с 09-00 до 18-00, выезды специалистов возможны в выходные и праздничные дни): 8(4872)21-46-52, 8-953-439-12-36**
* **Комплексный центр социального обслуживания населения Зареченского района города Тула (с 09-00 до 18-00): 8(4872)34-69-20**
* **Центр социального обслуживания населения Привокзального района города Тула (с 09-00 до 18-00): 8(4872)24-24-85**

**ЕДИНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ДЕТСКАЯ ПОЧТА ДОВЕРИЯ:**

[**kdndeti@cityadm.tula.ru**](mailto:kdndeti@cityadm.tula.ru)

Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни - лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.