

Единый общероссийский детский телефон доверия: когда нужна помощь

8(800)2000-122
124 (с мобильного)

Позвонив по номерам, круглосуточно и бесплатно можно:

- получить экстренную психологическую помощь;
- консультацию опытных психологов;
- свободно обсудить всё, что беспокоит, на условиях анонимности;
- изменить качество жизни с помощью техник саморегуляции;
- разобраться в причинах ситуации и найти решение;
- выговориться.

Телефон доверия – одно из самых простых, но при этом очень важных средств для преодоления трудностей, поддержания психологического здоровья.

#насеверезить #насевереучить
#ДетскийТелефонДоверия



8 800 2000-122



124



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей