**Дорогой друг!**

В жизни каждого из нас бывают ситуации, с которыми сложно справиться в одиночку. У тебя есть возможность поделиться своими переживаниями и найти ответы на важные вопросы, позвонив по телефонам:

**Вопросы о здоровье**

**Бесплатная горячая линия проекта «Здоровая Россия»** проконсультирует тебяпо следующим вопросам:

* здоровое питание;
* физическая активность;
* отказ от табака;
* риски потребления алкоголя и наркотиков;
* работа центров здоровья;
* профилактика и лечение ВИЧ/СПИД.

**8-800-2000-200**

(ежедневно, круглосуточно,

звонок бесплатный)

**Телефон доверия по кризисной беременности и семейному консультированию** окажет психологическую, социальную, информационную и юридическую помощь по вопросам беременности:

**8-800-200-05-07**

(ежедневно, по графику специалистов,

звонок бесплатный)

**Вопросы безопасности и кибербезопасности**

**горячая телефонная линия «Ребенок в опасности»**

На линию нужно обращаться, к тебе жестоко относятся в семье, избивают или тебе стали известны случаи нахождения детей в опасности.

**121** или **123**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**или**

**8(4822) 65-62-25**

(ежедневно, круглосуточно,

звонок оплачивается согласно тарифу оператора связи)

**Единый номер вызова служб экстренного реагирования (пожарной охраны; реагирования в чрезвычайных ситуациях; полиции; скорой медицинской помощи).**

Номер можно набрать без средств на счету мобильного телефона и без сим-карты в мобильном устройстве.

**112**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**Линия помощи «Дети онлайн»** это всероссийская служба телефонного и онлайн психологического консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

**8-800-25-000-15**

(понедельник-пятница, с 09:00 до 18:00) звонок бесплатный

**Вопросы образования**

**Горячие линии по вопросам проведения итоговых экзаменов в 9 и 11 классах в Тверской области:**

«Горячая линия» по вопросам проведения ГИА в Тверской области**:**

**8(4822) 34-96-08**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 17:00,

Перерыв – с 12.00 до 13.00,

звонок оплачивается согласно тарифу оператора связи)

**или**

«Горячая линия» по вопросам проведения ЕГЭ в Тверской области:

**8(4822) 32-06-19**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 17:00,

звонок оплачивается согласно тарифу оператора связи)

**Горячая линия по вопросам правовой и социальной защиты обучающихся колледжей и вузов** оказывает консультации студентам по вопросам:

* выплат из средств стипендиального фонда и материальной поддержки;
* повышения правой грамотности в вопросах, связанных с проживанием в общежитиях;
* иным вопросам, связанным с порядком обучения и реализации прав обучающихся.

**8-800-222-55-71**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 17:00,

звонок бесплатный)

**Психологическая помощь**

**Круглосуточный телефон доверия Центра психического здоровья**

**8(4822) 55-82-22**

**или**

**8(4822) 55-17-18**

(бесплатно с городских телефонов,

с мобильного оплачиваются только услуги оператора связи)

**Центр суицидальной превенции и Кризисный центр**

В этом центре окажут помощь, если ты находишься в неразрешимой и отчаянной ситуации.

**8(4822) 50-21-71**

(телефон регистратуры,

звонок оплачивается согласно тарифу оператора связи)

**центр социально-психологической помощи для подростков и молодежи «доброе слово»**

Позвонив в центр, ты сможешь записаться на консультацию к психологу. К психологу можешь прийти самостоятельно или с родителями (подробности уточняй по телефону).

Консультации проводятся бесплатно.

**8 (4822) 43-23-00**

(запись на консультацию,

звонок оплачивается согласно тарифу оператора связи)

**Детский телефон доверия**

Это служба, куда ты можешь обратиться, чтобы обсудить волнующие тебя проблемы:

* отношения с родителями;
* отношения друзьями и близкими людьми;
* трудности с учебой и вопросы профориентации;
* страхи, тревоги, сильные переживания, острые эмоции;
* усталость, апатия, подавленное настроение.

По этим и другим вопросам ты всегда можешь бесплатно позвонить на Детский телефон доверия. Служба анонимная и конфиденциальная: никто не узнает про твой звонок.

**8-800-2000-122**

(ежедневно, круглосуточно,

звонок бесплатный)



ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тел/факс (4822) 45-37-11

Тверь, пр-т Н. Корыткова, 43.

Часы работы: Пн-Пт с 9.00 до 18.00

E-mail: [semiacenter@mail.ru](mailto:semiacenter@mail.ru)

Государственное бюджетное

учреждение

«Тверской областной Центр

социальной помощи

семье и детям»

**Линии помощи**

**детям и подросткам**

**в трудных жизненных ситуациях**



*(информация для детей и подростков)*

Тверь