

## Телефон доверия

Бывают случаи в жизни, когда звонишь другу, а он тебе помочь ничем не может. Несмотря на множество возможностей общаться - живую, виртуально - нам не хватает внимания. Даже очень сильные люди нуждаются иногда в психологической помощи и поддержке, особенно среди молодежи.

Помочь в непростой ситуации может служба телефона доверия.

В Тольятти на базе МУ «Дом молодежных организаций Шанс» уже несколько лет работает КРУГЛОСУТОЧНЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ 72-80-71.

Ты можешь быть уверен, что тебя внимательно выслушают, помогут снять остроту отрицательных переживаний. Обращение за помощью к консультанту - психологу - это не признак слабости или болезни. Это -здоровое решение, когда нужна помощь. Это возможность рассказать обо всем, что тревожит, оставаясь неузнанным. В любое время суток ты найдешь понимающего, открытого слушателя, который не осудит. Если ты чувствуешь себя одиноким, и кажется, что тебя никто не понимает, если ты не знаешь, как дальше жить дальше и кажется, что выхода нет, если есть трудности на работе или учебе, не ладятся взаимоотношения с родителями, если просто хочешь задать вопрос, который не решался бы задать никому, то просто позвони. Консультант успокоит, поможет начать мыслить, а не переживать. Он поможет найти наиболее приемлемый вариант выхода из конкретной ситуации. Разговор будет длиться столько, сколько тебе необходимо. Каждому обращению гарантирована конфиденциальность.



***Ты не один в этом городе, есть круглосуточный телефон доверия - 72-80-71.***

***Телефон нарколога (анонимно) - 45-94-94***



Комитет по делам молодежи  
мэрии городского округа Тольятти

Муниципальное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Дом молодежных организаций ШАНС»



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

## 72 – 80 – 71

**Служба работает круглосуточно, консультации  
ведут квалифицированные специалисты**

Любой обратившийся (дети, подростки, родители и т.д.), нуждающийся в поддержке, в консультации может быть уверен в том, что ему окажут профессиональную психологическую помощь или просто выслушают.

## **Возможность получения экстренной психологической помощи по телефонам:**

- 8-800-2000-122 (детский телефон доверия, бесплатный и анонимный звонок с любого телефона, помощь окажут профессиональные психологи);
- 8-495-637-70-70 (служба экстренной психолого-психиатрической помощи для пострадавших при чрезвычайных ситуациях г. Москва);
- 8-495-624-60-01 (центр экстренной психологической помощи Московского психолого-педагогического университета);
- 8-800-100-21-15 (детский телефон доверия по Самарской области, бесплатный и анонимный звонок с любого телефона, консультативно-психологическая помощь детям, родителям, находящимся в трудной жизненной ситуации);
- 34-81-41 (сверстниковая линия для подростков и молодежи, а так же для их родителей работает с 17.00 до 20.00 с понедельника по пятницу на базе Центра психолого-медико-социального сопровождения «Личность» г. Тольятти);
- 72-80-71 (круглосуточный бесплатный телефон доверия для подростков и молодежи в Тольятти на базе «Дома молодежных организаций Шанс»).

Возможность получения на безвозмездной основе амбулаторной и стационарной помощи несовершеннолетним, имеющим суицидальные мысли, намерения и попытки на базе реабилитационного стационарного отделения государственного бюджетного учреждения Самарской области «Областной центр социальной помощи семье и детям» (г. Самара, ул. Пугачевская, д. 27, тел. 958-83-44).