**Телефоны доверия**

**004**    +7 (812) **576-10-10**    **8-800-21-22**    +7 (812) **388-42-40**

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссора, конфликты, одиночество, потери... И тогда важным оказывается получить чью-то поддержку. Но не всегда рядом есть человек, которому можно довериться. Именно в такие моменты лучшей помощью может стать телефон доверия.

* Телефон работает анонимно, бесплатно, ежедневно.
* Вы получаете помощь сразу в момент обращения.
* На телефоне доверия вы получаете квалифицированную психологическую помощь.

Опытные психологи по телефону анонимно, бесплатно помогут вам разобраться в собственных чувствах, увидеть новые стороны ситуации. И тогда вам будет легче найти выход из самых трудных обстоятельств.

|  |  |
| --- | --- |
| http://sch163.acentr.gov.spb.ru/images/pdf.gif | [17 мая — Международный день детского телефона доверия](http://sch163.acentr.gov.spb.ru/person/teldor.pdf). |