

## 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 или тебя посещают суицидальные мысли.

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.

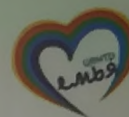
По этим и другим вопросам ты всегда можешь бесплатно позвонить на Детский телефон доверия. Служба анонимная и конфиденциальная: никто не узнает про твой звонок.

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  
2021



## 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 тебя по 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, если 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  
ОГЭ 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 правовой 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 оказывают помощь тем, кто  
оказался в неразрешимой и отчаянной  
ситуации или кого посещают  
суицидальные мысли.

8 (4822) 50-21-71

(телефон регистратуры)

### ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ «ДОБРОЕ СЛОВО»

Консультации психологов для подростков,  
родителей и молодежи (до 35 лет)  
бесплатно.

Основные направления работы:

- оказание психологической помощи подросткам и молодежи;
- помощь в профориентации подростков и консультирование по вопросам построения карьеры;
- социально-психологическая поддержка молодой семьи.

8 (4822) 43-23-00

(запись на консультацию)

## ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Это служба, куда Вы можете позвонить если:

- появились вопросы воспитания детей;
- появились подозрения в том, что подросток употребляет наркотики, алкоголь или табак;
- настораживает поведение подростка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- хотите поговорить с ребенком о важном, но не знаете как начать;
- знаете о случаях жестокого обращения с ребенком.

По этим и другим вопросам Вы можете позвонить на Детский телефон доверия. Служба анонимная и конфиденциальная: никто не узнает о Вашем звонке.

8-800-2000-122

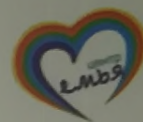
(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)



Психологическая помощь  
бесплатно, анонимно, круглосуточно

8-800-2000-122

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 В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ



(информация для родителей)

Тверь  
2021



## Уважаемые родители!

*В жизни бывают ситуации, с которыми сложно справиться в одиночку. У Вас есть возможность поделиться своими проблемами и найти ответы на Ваши вопросы, позвонив по телефонам:*

### Вопросы о здоровье

#### БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПРОЕКТА «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

оказывает консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от табака, рисков потребления алкоголя и наркотиков.

**8-800-2000-200**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

#### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО КРИЗИСНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И СЕМЕЙНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

оказывает психологическую, социальную, информационную и юридическую помощь по вопросам беременности.

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

(ежедневно, по графику специалистов, звонок бесплатный)

#### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

оказывает психологическую и информационную помощь родителям несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, с зависимостью от психоактивных веществ и с патологическим влечением к азартным играм.

**8(4822) 55-95-90**

(понедельник-пятница, с 08:00 до 18:00)

### Вопросы безопасности

#### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА ДЛЯ ЖЕНЩИН С ДЕТЬМИ «ЖИЗНЬ ОДНА»

оказывает консультации женщинам с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию или пережившим насилие в семье.

**8-800-700-82-97**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

#### ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

оказывает психологические консультации женщинам, пережившим насилие.

**8-800-700-06-00**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

#### ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ (пожарной охраны; реагирования в чрезвычайных ситуациях; полиции; скорой медицинской помощи).

Номер можно набрать с мобильного телефона без средств на счету и сим-карты.

**112**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

#### ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН»

оказывает психологические консультации по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

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

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

### Вопросы образования

#### ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ ПРОВЕДЕНИЯ ИТоговых ЭКЗАМЕНОВ В 9 И 11 КЛАССАХ В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ:

«Горячая линия» по вопросам проведения ОГЭ в Тверской области: **8(4822) 34-96-08**  
«Горячая линия» по вопросам проведения ЕГЭ в Тверской области: **8(4822) 32-06-19**  
(понедельник-пятница, с 09:00 до 17:00)

#### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**8 (4822) 34-21-19,**

**8 (4822) 35-96-01**

(понедельник-четверг, с 09:00 до 17:00, пятница, с 09:00 до 16:00)

#### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ЦЕНТРА ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

оказывает консультации родителям по вопросам, связанным с индивидуальными и возрастными особенностями развития детей и подростков, межличностной коммуникацией между родителями и детьми, развитием, обучением и воспитанием детей с ОВЗ и инвалидностью, профилактикой проблем социализации и профориентации детей, освоения ими образовательных программ.

**8-800-555-89-81**

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