



Куда обратиться в трудной ситуации?

Поговорим по душам?

Если тебе трудно, не хочется жить...

Проблемы в семье или с родственниками...

Не с кем поделиться бедой...

Нужен совет...

- Общероссийский телефон детского доверия: **8-800-2000-122** (с 10.00 до 17.00).
- Телефоны городской службы «Телефон экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей (законных представителей)»:
 - **33-21-52** (понедельник с 9.00 до 18.00) – «ВИТА»;
 - **41-54-93** (вторник с 9.00 до 18.00) – «КОНТАКТ»;
 - **47-44-45** (понедельник-пятница с 9.00 до 18.00) – «ВАЛЕОЦЕНТР»;
 - **26-67-38** (пятница, суббота с 9.00 до 18.00) – «ПРЕОБРАЖЕНИЕ».
- Телефон доверия организаций, подведомственных УВД по Тульской области:
 - **32-22-85** (УВД по Тульской области);
 - **32-49-60** (УВД по г. Туле);
 - **40-75-62** (Отдел милиции №1 УВД по г. Туле);
 - **47-22-34** (Отдел милиции №2 УВД по г. Туле);
 - **32-47-24** (Отдел милиции №3 УВД по г. Туле);
 - **32-48-14** (Отдел милиции №4 УВД по г. Туле);
 - **32-46-20** (Отдел милиции №5 УВД по г. Туле).

❖ *Помощь по телефону Доверия всегда анонимна и бесплатна.*

❖ *Ты можешь не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные.*

❖ *По телефону Доверия могут позвонить люди неравнодушные к судьбе находящихся рядом детей и задать волнующие их вопросы.*

❖ *Дежурный специалист ответит на вопросы, находящиеся в его компетенции, или подскажет, куда можно обратиться, если вопрос выходит за рамки его компетенции.*

Кроме того, Тебе всегда будут рады помочь в:

- Центре психолого-медико-социального сопровождения «Преобразование», 300028, г. Тула, ул. Оружейная, 34а, тел. 35-67-26, 26-67-38;
- Центре психолого-медико-социального сопровождения «Валеоцентр», 300002, г. Тула, ул. Галкина, 17, тел. 47-31-01;
- Центре содействия укреплению здоровья обучающихся и воспитанников «Вита», 300028, г. Тула, ул. 9 Мая, 7а, тел. 33-21-52;
- Центре содействия укреплению здоровья обучающихся и воспитанников «Контакт», 300004, г. Тула, ул. Баженова, 25, тел. 41-54-93;
- Центре социально-психологической помощи молодежи «Шанс», 300062, г. Тула, ул. Галкина, 31-а, тел. 49-00-88, 49-88-19;
- Тульском областном наркодиспансере, 300041, г. Тула, ул. Мосина, 21, тел. 55-76-88, 36-63-49;
- Управлении Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Тульской области, 300013, г. Тула, ул. Болдина, 47а, тел. 26-18-14.

Специалисты помогут Тебе в разрешении трудностей, возникающих в школе, на улице и дома.

Психологи готовы проконсультировать по вопросам детско-родительских и детско-детских отношений, межличностных конфликтов и другим проблемам.



ЕСЛИ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:

- ✓ ты стал более обидчивым и раздражительным по пустякам;
- ✓ ты видишь в твоей жизни больше плохого, чем хорошего;
- ✓ ты чувствуешь враждебность к людям, к которым раньше относился хорошо;
- ✓ тебе кажется, что жизнь зашла в тупик, твое будущее представляется тебе безнадежным и бесперспективным;
- ✓ ты уверен, что ты никому не нужен, никто тебе не поможет, и никто не позаботится о тебе...

Ты можешь обратиться за помощью в городскую телефонную экстренную психологическую службу по телефону 26-67-38, в районные психологические центры по телефонам: 41-10-90, 33-21-547-59-09. Также по бесплатному номеру 8-800-2000-122 или войти на сайт [www. Telefondoveria](http://www.Telefondoveria) и получить необходимую психологическую помощь.

При губернаторе Тульской области введена государственная должность уполномоченного по правам ребенка. Ее занимает **Щербакова Инна Анатольевна**, к которой Вы можете обратиться *по телефону*: +7 (4872) 56 52 45, (4872) 30-68-70, *по адресу*: 300041 г. Тула, пр-т Ленина, 2; E-mail: tula@rfdeti.ru; Web-сайт: <http://tula.rfdeti.ru>



Основными задачами уполномоченного по правам ребенка являются:

- обеспечение гарантий государственной защиты прав и законных интересов ребенка; восстановление нарушенных прав ребенка;
- правовое просвещение населения по вопросам реализации прав и законных интересов ребенка;
- осуществление приема граждан, рассмотрение обращений, касающихся фактов нарушения прав и законных интересов ребенка, жалоб граждан на решения или действия (бездействие) органов государственной власти Тульской области, органов местного самоуправления в Тульской области, их должностных лиц, организаций независимо от их организационно-правовых форм собственности, нарушающих права и законные интересы ребенка;
- принятие в пределах своей компетенции мер к урегулированию споров между детьми и родителями (законными представителями), а также между детьми, их родителями (законными представителями) и органами государственной власти Тульской области, органами местного самоуправления в Тульской области, их должностными лицами, организациями, действия которых обжалуются.