

ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ?

Не знаешь с кем посоветоваться?

ТЕБЕ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ТРУДНОСТЯМИ?

Считаешь себя слабым, некрасивым, неуверенным, смешным?

ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Тебя никто не понимает?

С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ?

**ВЫХОД ЕСТЬ
ВСЕГДА!**

НЕ ДЕРЖИ В СЕБЕ МЫСЛИ И ЧУВСТВА!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители! Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, ты можешь:

ПОГОВОРИТЬ С ПСИХОЛОГОМ В ТВОЕЙ ШКОЛЕ ИЛИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЦЕНТРЕ

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОГАУЗ «ТКПБ» (ДДО)
Г. ТОМСК, УЛ. СЕВЕРНЫЙ ГОРОДОК, 52
ТЕЛ.: 469-731, 469-734, 469-127.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.

ПОЗВОНИТЬ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСОВ

Не замыкайся в своей проблеме! Выход рядом. Самое главное в трудной ситуации - не остаться одному.

Воспользоваться **телефоном доверия** может каждый.

Специалисты всегда помогут нужным советом!

ЕДИНЫЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» (СЛУЖБА
ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)

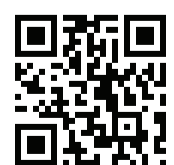
8-800-200-01-22

ЗВОНОК АНОНИМНЫЙ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗВОНИ!!!

ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН
(ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ)



POMOSCHRYADOM.RU
(ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ» В
РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ)



PROPSYTEEN.RU
(КАБИНЕТ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ)

ТРУДНОСТИ В ЖИЗНИ ЕСТЬ ВСЕГДА И У КАЖДОГО.
ПРЕОДОЛЕВАЯ ИХ, МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ!



**ТРАВЛИ
NET**

[VK.COM/TRAVLINET](https://vk.com/travlinet)

[POBEDISH.RU](https://pobedish.ru)