

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Каждый из нас хоть раз в жизни попадал в сложную ситуацию, с которой не выходило справиться в одиночку. Иногда в таких случаях на помощь приходят родственники и друзья, но бывает и такое, что обратиться не к кому.

Вам может потребоваться не просто дружеский совет, а профессиональная психологическая, наркологическая или юридическая помощь. Именно для таких ситуаций существуют «горячие линии» телефонов доверия — всероссийских и городских. С их помощью можно получить консультацию совершенно бесплатно и, зачастую, круглосуточно. «На том конце провода» с вами всегда готовы поговорить психологи, сотрудники социальных служб, врачи, полицейские и попросту отзывчивые люди, равнодушные к чужой беде.

Возможности «телефонов доверия» простираются куда шире, чем просто обсуждение тяжелой ситуации в личной жизни. Многие специалисты, работающие на «горячей линии», могут подсказать вам реальные пути решения проблемы. Так, к примеру, женские телефоны доверия, прикрепленные к социальным службам, часто помогают попавшим в беду девушкам найти временное жилье. Люди, страдающие от различных зависимостей, получают направления в специальные центры, где с ними — уже очно — работают профессионалы — психологи и наркологи. При необходимости оказывается и юридическая помощь — например, если вы стали жертвой преступления и боитесь обратиться в полицию. Большинство из телефонов доверия — анонимные.

Здесь мы приводим номера телефонов доверия, доступных для жителей Санкт-Петербурга, с описанием времени их работы и направления деятельности. Надеемся, они помогут вам найти выход из сложной ситуации!

Помните — вы не одни! Вашего звонка ждут и вам готовы помочь!

Телефоны доверия для детей

8-800-2000-122 (круглосуточно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) — Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

576-10-10 (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

251-00-33 (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

290-87-00 (пн-чт с 9:00 до 21:00, пт с 9:00 до 20:00, суб-вск выходные) — Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Калининского района (детская линия).

8-800-25-000-15 (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).

Семейные телефоны доверия

(812) 322-94-07 (ежедневно, без выходных, с 10:00 до 20:00) — Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи, e-mail: krizisnaya.sluzhba@mail.ru

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) — Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06 — Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

388-89-12 (по будням с 9:00 до 20:00) — Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Московского района.

362-96-19 (ежедневно с 10:00 до 21:00) — Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Невского района (экстренная психологическая помощь).

273-66-25 (по будням с 9:00 до 18:00) — Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Центрального района (психологическая помощь).

437-37-46, 437-25-00 (по будням с 9:00 до 18:00) — Кризисная психологическая служба Курортного района, телефон доверия.

327-60-30 (по будням с 10:00 до 20:00) — Телефон доверия центра гармоничного развития семьи и личности «Радомир».

Телефоны доверия для женщин

8 800-7000-600 (ежедневно, кроме выходных, с 7:00 до 21:00) — первый всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию.

327-30-00 (по будням с 10:00 до 20:00) — Помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.

325-48-47 (с 11:00 до 18:00) — Телефон доверия по проблемам наркозависимости, ВИЧ; помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.

713-13-19 (по будням с 10:00 до 20:00) — Бесплатные консультации психолога-терапевта, юриста. Телефон доверия Кризисного центра помощи женщинам.

Телефоны доверия по вопросам наркомании и алкоголизма

714-42-10, 714-45-63, 714-15-69 (круглосуточно) —

Наркологический телефон доверия.

495-52-64 (автоинформатор), 275-06-51 (автоинформатор) —

Телефон доверия управления наркоконтроля по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Телефоны доверия для взрослых

747-13-40 (ежедневно с 9:00 до 21:00, анонимно) — Помощь в сложных жизненных ситуациях для всех категорий граждан.

579-99-99 (круглосуточно) — Телефон доверия главного управления МЧС России по Ленинградской области.

8-800-100-01-91 (круглосуточно) — Всероссийская круглосуточная бесплатная горячая линия для онкологических больных и их родственников.

8-800-555-73-74 (ежедневно с 15:00 до 21:00) — Горячая линия российской ЛГБТ-Сети для гомосексуалистов, бисексуалов и трансгендеров.