|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ города Тулы и Тульской области** | | | | |
| **8-800-200-71-02** | | **Телефон доверия губернатора Тульской области**  единый контактный центр правительства Тульской области | | Круглосуточно, бесплатно |
| **8-800-200-0-122** | | **Детский телефон доверия**  **под единым общероссийским номером**  **для детей, подростков и их родителей** | | Бесплатно, анонимно, круглосуточно, |
| **8-800-200-02-00** | | **Горячая линия по отказу от табакокурения** | | Бесплатно, анонимно,  с 9.00 до 21.00 |
| **8-800-505-75-75** | | **Горячая линия**  **по отказу от алкогольной и опийной зависимости** | | Бесплатно, анонимно,  с 9.00 до 21.00 |
| **8-800-200-55-22** | | **Горячая линия по вопросам женского здоровья**  *Консультация специалиста по вопросам женского здоровья* | | Бесплатно, анонимно, круглосуточно |
| **8 (4872)49-02-00** | | **Ночной телефон доверия** | | 18.00 – 06.00 |
| **8 (4872)49-03-02** | | **Ночной телефон доверия** | | 18.00 – 06.00 |
| **8 (4872)34-69-20** | | **Телефон доверия**- ***консультирование психолога***  *Комплексный центр социального обслуживания населения*  *Зареченского района города Тулы, Пузакова-36* | | Понед – четверг 9-18  Пятн 9-17,  обед 13-14 |
| **8(4872)73-08-19**  ***Регистратура***  ***42-59-30*** | | **Телефон доверия – *психотерапевт кризисного центра***  *Тула, Осташова, 18, Областной психоневрологический диспансер.*  *Кризисный центр-1 этаж, 8.00-16.00 понедельник-пятница* | | Круглосуточно |
| **8(4872)47-59-09** | | **Телефон доверия** *-* ***ВАЛЕОЦЕНТР***  ***экстренная психологическая помощь родителям и детям в кризисных ситуациях*** | | В рабочие дни  10.00-18.00 |
| **8 (4872)31-27-91** | | **Телефон доверия ФСБ** | | круглосуточно,  ночью автоответчик |
| **8 (4872)32-22-85** | | **Телефон доверия областное УВД** | | круглосуточно,  ночью автоответчик |
| **8 (4872) 56-99-99** | | **Телефон доверия МЧС**  *Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Тульской области* | | Круглосуточно,  дежурный оператор |
| **8 (4872) 56-46-36**  Кр. центр 8(4872)309778 | | **Телефон доверия** (24 часа)**кризисного центра помощи женщинам,**  ***оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Тула, Демонстрации-11, цокольный этаж*** | | Понедельник-пятница  9.00-21.00  **ТД - круглосуточно** |
| **ТЕЛЕФОНЫ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ТУЛЫ** | | | | |
| **8 (4872)-49-00-88**  **8 (4872)-49-88-19**  **8 (4872)-49-00-29** | | **Центр социально-психологической помощи «Шанс»,**  Заречье, г. Тула, Галкина-3  *Все группы населения, консультации психолога***,** *психиатра, логопеда, нарколога****(4872)-49-00-29 информационно-методическая служба*** | | Бесплатно  Понедельник-пятница  9.00-18.00  обед 12.30-13.30 |
| **8 (4872)-31-22-33**  **8 (4872)-31-28-69** | | **Центр «Помощь», *г. Тула, Буденного-50а***  *Психологическая помощь детям (3-18 лет) и их родителям по вопросам воспитания, развития, детско-родительским отношениям, для клиентов из ТО - бесплатно* | | Понедельник-пятница  9.00-18.00 |
| **8 (4872) 21-46-52**  8-953-439-12-36  8-953-180-48-42 | | **отделение психолого-педагогической помощи молодежи ГУ ТО ЦМ**,  г. Тула, пр. Ленина-87, западная трибуна велотрека (от14 до30 лет)  *Психолого-педагогическая помощь подросткам и их родителям, молодежи до 30 лет. Обучающие семинары для специалистов. Консультации, семинары, тренинги, интерактивные занятия по профилактике вредных привычек и зависимости, по культуре межличностного общения, в том числе выездные по Тульской области; помощь молодой семье, начиная с психологической подготовки к беременности и родам, по проблемам детско-родительских отношений и семейных отношений.* | | Понедельник-пятница  9.00-18.00  *Выезды специалистов*  *возможны также*  *в выходные и праздничные дни* |
| **8 (4872) 39-30-17**  **8 (4872) 39-30-15**  **8 (4872) 47-31-01**  **8 (4872) 47-59-09** | | **ВАЛЕОЦЕНТР** г. Тула, Галкина ул., 17  ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ  *индивидуальное и семейное консультирование, психологическая диагностика, тренинг для подростков, работа с детьми-аутистами, работа на летних площадках*  **экстренная психологическая помощь** | | Понедельник-пятница  9.00-18.00 |
| **8 (4872) 47-66-77**  **8 (4872) 34-69-20** | | **Комплексный центр социального обслуживания населения Зареченского района города Тулы,** Пузакова-36  **34-69-20 – психологическая консультация по телефону**  *Все группы населения от детей до пенсионеров, выход соцработников на дом, группы реабилитации с проживанием, питанием, мед/ реабилитацией (путевки)* | | Понедельник-четверг  9.00-18.00  пятница 9.00-17.00  Обед 13-14 |
| **8 (4872)24-24-85**  **8 (4872)24-24-96** | | **Центр социального обслуживания населения**  **привокзального района г. Тулы,** Макаренко-9а  *Все группы населения, есть психологи, выход социальных работников на дом* | | Будни, 9.00 – 18.00 |
| **8(4872) 30-97-78**  **8 (4872) 56-46-36** | | **Кризисный центр помощи женщинам,**  *оказавшимся в трудной жизненной ситуации, г. Тула, Демонстрации-11, цокольный этаж. Помощь юридическая, психологическая, социальная*  **Телефон доверия кризисного центра 56-46-36 круглосуточно** | | Понедельник-пятница  9.00-21.00  **ТД-круглосуточно** |
| **ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ** | | | | |
| № | Район Тульской области, город | Телефон | Учреждение | Режим работы |
| 1 | Алексин | **8(48753) 2-60-09** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района» | **Горячая линия**  Последняя пятница месяца, 8.00 – 17.00 |
| 2 | Арсеньево | **8(48733) 2-18-66** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Арсеньевского района» | **Горячая линия**  Последняя пятница месяца, 8.00 – 17.00 |
| 3 | Белев | **8(48742) 4-24-32** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Белевского района» | **Горячая линия**  Понед-пятн 9.00-18.00 |
| 4 | Волово | **8(48768) 3-35-91** | ГУ ТО «Комплексный центр социального обслуживания Воловского района», педагог-психолог, специал/соцработ | **Горячая линия**  Пятница 9.00 – 17.00 |
| 5 | Ефремов | **8(48741) 5-57-24** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ефремовского района» | **Горячая линия**  Последняя пятница месяца, 8.00 – 17.00 |
| 6 | Киреевский р-н | **8(48754) 6-28-00** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Киреевского района» | **Горячая линия**  Последняя пятница месяца, 8.00 – 17.00 |
| 7 | Новомосковск | **8(48762) 3-99-18** | ГУСОН ТО «Территориальный социальной помощи семье и детям Новомосковского района», педагог-психолог | **Телефон доверия**  Понедельник- пятница 8.00-18.00 |
| 8 | Одоевский р-н | **8(48736) 4-15-85** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района» | **Горячая линия**  Среда 13.00 – 17.00 |
| 9 | Суворов | **8(48763) 2-67-42** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района»  педагог-психолог, социальный педагог | **Телефон доверия**  Понедельник- пятница 8.00-18.00 |
| 10 | Тула | **8(4872) 33-21-52** | ЦСУЗОиВ «Вита», Тула, ул. 9 мая, дом 7а,  педагог-психолог, экстренная психологическая помощь | **Телефон доверия**  Пятница 9.00-18.00 |
| 11 | Тула | **8(4872) 41-09-50** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Тула», Тула, ул. Зорге, дом 36 | **Горячая линия**  Понед-пятн 9.00-18.00 |
| 12 | Узловскойр-н | **8(48731) 7-84-63** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района»  специалист по социальной работе | **Горячая линия**  Пятница 9.00 – 17.00 |
| 13 | Щекино | **8(48751) 5-87-76** | ГУСОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Алексинского района», пед-психолог | **Горячая линия**  Пятница 9.00 – 17.00 |

**Телефоны доверия и телефоны служб экстренной помощи (через сотовую связь)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Единая**  **служба спасения** | **112(24 часа бесплатно)**  Набирается с любого мобильного телефона, даже с отсутствующей SIM-картой, 24 часа, бесплатно.  Звонок будет принят оператором, обслуживающим экстренные звонки, и переадресован в  соответствующую службу. Информация дублируется на русском и английском языках | | | | | |
| **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯгубернатора Тульской области** | **8-800-200-71-02**  24 часа, бесплатно | | | **Единый контактный центр правительства Тульской области, многофункциональный** | | |
| **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  **ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**  **ПОМОЩЬ**  Звонок анонимный  На приеме - психолог  Для всех групп населения  На приеме –  психиатр, психотерапевт | **8-800-200-01-22**  24 часа, бесплатно | | | **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  **для детей, подростков и их родителей**  **под единым общероссийским номером** | | |
| **8(4872)-49-02-00**  с 18.00 до 06.00 | | | **НОЧНОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  оплата звонка по тарифу сотовой или городской связи | | |
| **8(4872)-49-03-02**  с 18.00 до 06.00 | | | **НОЧНОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  оплата звонка по тарифу сотовой или городской связи | | |
| **8(4872)-56-46-36**  24 часа | | | Телефон доверия кризисного центра помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации,  оплата звонка по тарифу сотовой или городской связи | | |
| **8(4872)-34-69-20**  24 часа | | | Телефон доверия кризисного центра областного психоневрологического диспансера на Осташева-18  оплата звонка по тарифу сотовой или городской связи | | |
| **Телефоны экстренной помощи экстренных служб** | **МТС** | **БИЛАЙН** | **МЕГАФОН** | | **Теле-2** | **U-tel**  **ростелеком** |
| **Пожарная охрана,**  **МЧС, служба спасения,**  **аварийно-спасательная служба** | **010** | **001** | **010** | | **010** или **01** | **010** |
| **Полиция** | **020** | **002** | **020** | | **020** или **02** | **020** |
| **Скорая помощь** | **030** | **003** | **030** | | **030** или **03** | **030** |
| **Аварийная служба газа** | **040** | **004** | **040** | | **040** или **04** | **040** |

Позвонить можно с городского телефона - или по сотовому телефону

***Внимание! Если на счету телефона нет денег - звонок не пройдет.***

***За звонок на телефон доверия операторы сотовой связи***

***не снимают деньги***

На телефоне доверия дежурят опытные консультанты,

которые окажут Вам психологическую поддержку и помощь

в трудной жизненной ситуации или подскажут,

куда можно обратиться с Вашей проблемой,

и какие именно специалисты наиболее эффективно

помогут Вам её разрешить.

**На телефон доверия можно обратиться с любой проблемой,**

**в любой ситуации и в любом возрасте.**

**Вы имеете право на любые чувства.**

Если Вы растеряны, расстроены, обижены, испуганы,

не можете самостоятельно справиться со своими чувствами,

не можете самостоятельно выйти из стресса или не знаете,

как поступить в данной ситуации - позвоните на телефон доверия!

**Вас всегда поймут,**

**и протянут Вам дружескую руку помощи!**