

## Ты не один!

Если тебе плохо и одиноко, ты не знаешь к кому обратиться или стесняешься попросить помощи, позвони:

Телефоны доверия, горячая линия города Тулы и Тульской области		
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 (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- <i>консультирование психолога Комплексный центр социального обслуживания населения Зареченского района города Тулы, Пузакова-36</i>	Понед – четверг 9-18 Пятн 9-17,обед 13-14
8(4872)73-08-19 <i>Регистратура 42-59-30</i>	Телефон доверия – <i>психотерапевт кризисного центра, г. Тула, ул.Осташова, 18, Областной психоневрологический диспансер. Кризисный центр-1 этаж, 8.00-16.00 понедельник-пятница</i>	Круглосуточно
8(4872)47-59-09	Телефон доверия - <i>ВАЛЕОЦЕНТР. Экстренная психологическая помощь родителям и детям в кризисных ситуациях</i>	В рабочие дни 10.00-18.00
8 (4872) 56-46-36 Кр. центр 8(4872)309778	Телефон доверия (24 часа) кризисного центра помощи женщинам, <i>оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Тула, Демонстрации-11, цокольный этаж</i>	Понедельник-пятница 9.00-21.00 ТД - круглосуточно

## ТЕЛЕФОНЫ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ТУЛЫ

<p>8 (4872)-49-00-88 8 (4872)-49-88-19 8 (4872)-49-00-29</p>	<p><b>Центр социально-психологической помощи «Шанс»,</b> Заречье, г. Тула, Галкина-3 <i>Все группы населения, консультации психолога, психиатра, логопеда, нарколога (4872)-49-00-29 информационно-методическая служба</i></p>	<p>Бесплатно Понедельник-пятница 9.00-18.00 обед 12.30-13.30</p>
<p>8 (4872)-31-22-33 8 (4872)-31-28-69</p>	<p><b>Центр «Помощь»,</b> г. Тула, Буденного-50а <i>Психологическая помощь детям (3-18 лет) и их родителям по вопросам воспитания, развития, детско-родительских отношений, для клиентов из ТО - бесплатно</i></p>	<p>Понедельник-пятница 9.00-18.00</p>
<p>8 (4872) 21-46-52 8-953-439-12-36 8-953-180-48-42</p>	<p><b>отделение психолого-педагогической помощи молодежи ГУ ТО ЦМ,</b> г. Тула, пр. Ленина-87, западная трибуна велотрека (от 14 до 30 лет). <i>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.</i></p>	<p>Понедельник-пятница 9.00-18.00 <i>Выезды специалистов возможны также в выходные и праздничные дни</i></p>
<p>8 (4872) 39-30-17 8 (4872) 39-30-15 8 (4872) 47-31-01 8 (4872) 47-59-09</p>	<p><b>ВАЛЕОЦЕНТР</b> г. Тула, Галкина ул., 17 <b>ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ.</b> <i>Индивидуальное и семейное консультирование, психологическая диагностика, тренинг для подростков, работа с детьми-аутистами, работа на летних площадках, экстренная психологическая помощь</i></p>	<p>Понедельник-пятница 9.00-18.00</p>
<p>8 (4872) 47-66-77 8 (4872) 34-69-20</p>	<p><b>Комплексный центр социального обслуживания населения Зареченского района города Тулы,</b> Пузакова-36 34-69-20 – психологическая консультация по телефону <i>Все группы населения от детей до пенсионеров, выход соцработников на дом, группы реабилитации с проживанием, питанием, мед/реабилитацией (путевки)</i></p>	<p>Понедельник-четверг 9.00-18.00 пятница 9.00-17.00 Обед 13-14</p>
<p>8 (4872)24-24-85 8 (4872)24-24-96</p>	<p><b>Центр социального обслуживания населения Привокзального района г. Тулы,</b> Макаренко-9а <i>Все группы населения, выход социальных работников на дом</i></p>	<p>Будни, 9.00 – 18.00</p>
<p>8(4872) 30-97-78 8 (4872) 56-46-36</p>	<p><b>Кризисный центр помощи женщинам,</b> <i>оказавшимся в трудной жизненной ситуации, г. Тула, Демонстрации-11, цокольный этаж. Помощь юридическая, психологическая, социальная. Телефон доверия кризисного центра: 56-46-36, круглосуточно</i></p>	<p>Понедельник-пятница 9.00-21.00 ТД-круглосуточно</p>

