***ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ***

В 2020 году отмечается 10 лет с начала работы детского телефона доверия под **единым общероссийским номером**

**8-800-2000-122**

Служба работает во всех субъектах Российской Федерации. Дети, подростки, их родители, иные граждане при звонке на номер 8-800-2000-122 в любом населенном пункте со стационарных или мобильных телефонов могут получить психологическую помощь специалистов действующих региональных служб, оказываемую на принципах анонимности, конфиденциальности. **Звонок** для обратившегося всегда **бесплатен и анонимен**.

По состоянию на 1 июля 2020 года на номер 8-800-2000-122 поступило **более 10 млн обращений** от детей и их родителей.

***В сентябре 2016 года запущен сайт*** [***"Детский телефон доверия"***](http://telefon-doveria.ru/)

***Дорогие дети!***

***Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, то звонок на «Детский телефон доверия» поможет вам справиться:***

***-получить помощь в нужный момент***

***-получить рекомендации опытных психологов***

***- своевременно решить проблему***

***- разобраться в причинах ситуации***

***-свободно обсудить то, что беспокоит***

***- выговориться***

***-помочь другу***

***-возможность действовать, а не страдать***

***-изменить качество жизни, с помощью техник саморегуляции***