

Обращаться за помощью — не признак слабости, а шаг к человеку, который ценит и любит себя.  
Если нужен совет или поддержка, звони, обязательно помогут!

**ЗВОНИ**



**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
8 800 2000 122



**Уполномоченный  
по правам ребенка в  
Иркутской области**  
телефон приемной:  
**8(3952) 34-19-17,  
24-21-45**



**Телефон доверия МВД  
России по Иркутской  
области**  
Дежурная часть:  
**8(3952)21-65-11**  
Телефон доверия полиции:  
**8(3952)216-888**



**Детский телефон  
доверия**  
**8(800)350-40-50**  
(круглосуточно)

**ПИШИ**

**Анонимный чат  
с психологом  
[myriadom.online](http://myriadom.online)**

**ПОМОЩЬ РЯДОМ**

