



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ

Любая проблема решаема.
Просить помощи – нормально и правильно.

ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ

112 — единый номер экстренных служб
102 — полиция
103 — скорая помощь



ЕСЛИ ТЯЖЕЛО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

Детский телефон доверия:
8-800-2000-122

Экстренная психологическая помощь:
8-800-600-31-14

Телефон доверия кризисного центра
«Верб» :
+7 (391) 231-48-47

Региональная межведомственная
мобильная психологическая служба
Красноярского края:
8-800-700-24-04

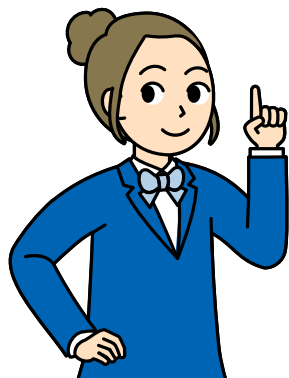
Чат-бот “Лучше знать”

В нем можно получить информацию о вариантах действий в сложной ситуации, оказания помощи себе и другу, самореализации, участия в молодежных программах и проектах и много другой интересной и полезной информации



@better_know_bot

В каждом районе г. Красноярска существуют **Молодежные центры**, в которых можно интересно провести время с друзьями и обратиться за помощью к сотрудникам



ОБРАТИТЬСЯ К ТОМУ, КТО РЯДОМ

- школьный психолог
- социальный педагог
- классный руководитель
- любой учитель, которому доверяешь