**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ НАСИЛЬСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ? КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

В целях снижения уровня конфликтных жизненных ситуаций, своевременного оказания медицинской и психологической помощи, в случае совершения в отношении несовершеннолетнего насильственных действий, в том числе издевательств со стороны сверстников и взрослых, необходимо рассказать о произошедшем родителям или взрослым, которым доверяете.

Также необходимо незамедлительно обратиться в травматологический пункт для получения медицинской помощи (телефон: **03** (с городского номера) или **103** (с мобильного телефона).

Обязательно обратитесь в полицию позвонив по телефону: **02** (с городского номера) или **102** (с мобильного телефона), либо по адресу: ул. Октябрьская, д. 13, г. Краснотурьинск. Телефон доверия МВД **8‑800‑222‑74‑47.**

Первичную психологическую помощь можно получить по единому общероссийскому телефону доверия для детей и подростков **8-800-2000-122**.

Также в Свердловской области функционирует телефон доверия для оказания бесплатной психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области **8-800-300-83-83.** Звонки на номер в пределах Свердловской области бесплатные.

По телефону доверия можно обсудить любые проблемные вопросы, в том числе, если у Вас депрессия, внутриличностный конфликт, конфликт со сверстниками либо родителями, стрессовые ситуации, фобии, страхи, переживания из-за потери близкого человека, тяжелой болезни, суицидальные намерения и иные проблемы.

Телефоны доверия работают круглосуточно по принципу анонимности и конфиденциальности, запись телефонного разговора не ведется, в Ваш адрес не последует никаких осуждений со стороны специалиста, а лишь понимание проблемы и оказание помощи, кроме того в любой момент можно прекратить разговор со специалистами.

Если сейчас у Вас всё хорошо, просто сохраните эти номера в записной книжке на всякий случай.

Если же Вам кажется, что Вы остались одни со своими проблемами и Вам никто не поможет – **позвоните по указанным номерам, подарите себе и взрослым возможность всё исправить!**