* В Нижегородской области работает Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.  
  👆🏻Звонки на телефон доверия анонимные и бесплатные.  
    
  Вы можете обратиться на телефон доверия со следующими вопросами:  
  ✅ Неприятное эмоциональное состояние  
  ✅ Самоповреждение и мысли о суициде  
  ✅ Сложности в отношениях с друзьями, близкими, учителями, другом/подругой  
  ✅ Сложные жизненные ситуации: переезд в другой город, переход в новую школу, совершили ошибку и не знаете, как ее исправить, обманули родителей и не знаете, как признаться, ушли из дома, попали в плохую компанию, стали жертвой киберугроз, незапланированная беременность, вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона и др.  
  ✅ Школа и образование: переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной, отсутствие успехов в учебе, не можете определиться с профессией после выпуска из школы, не хотите ходить в школу, потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это, испытываете стресс из-за учебной нагрузки, вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится  
  ✅ Самооценка: не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности, ничего не получается, потому что вас критикуют, вы не верите в себя, боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми, слишком сильно переживаете из-за чужого мнения.  
    
  Это примерный список вопросов. Если вашего здесь нет, вы все равно можете обратиться на Телефон доверия, специалисты вам ответят, выслушают и помогут разобраться с трудностями.  
    
  📞 Номер телефона доверия: 8-800-2000-122  
  🔎 Время работы: с 9:00 до 21:00 по будням.  
  💬 Звонок бесплатный, анонимный и конфиденциальный.