

# Детский телефон доверия



ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ  
ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 2000 122**

ПОЛУЧИТЬ  
ПОМОЩЬ  
В НУЖНЫЙ  
МОМЕНТ ✓

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓

РАЗОБРАТЬСЯ  
В ПРИЧИНАХ  
СИТУАЦИИ ✓

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ,  
А НЕ СТРАДАТЬ ✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓

СВОЕВРЕМЕННО  
РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ ✓

ИЗМЕНИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК  
САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ  
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓

**TELEFON-DOVERIA.RU**

Психологическая помощь прочно вошла в нашу жизнь, и во многих школах есть специалисты, к которым можно обратиться в трудную минуту. Только вот визит к ним нередко вызывает беспокойство: как подойти, как сказать, вдруг кто-то увидит/узнает? По поводу звонка то тоже возникают сомнения: насколько может помочь разговор с психологом по телефону?

От специалистов **Детского телефона доверия** помощь приходит сразу же. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе! Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в причинах своего состояния, что поможет решить проблему.

Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. Возможность выговориться — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход. Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность быстрее во всем разобраться и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней.

Во время телефонного разговора вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы: «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?», «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?». Вы получите инструменты и подсказки для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.

Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — это возможность свободно обсудить все, что беспокоит, конфиденциально и анонимно.

Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то ваш рассказ о личном опыте обращения в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь.

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна.

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ПОЗВОНИТЬ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

- Если ты сильно расстроен и огорчен;
- если тебя несправедливо обидели; если с тобой поступили несправедливо;
- если тебе страшно, ты испуган;
- если ты не понимаешь, почему и за что тебя ругают или наказывают;
- очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание;
- если есть затруднения в учебе, если ты разочарован или затрудняешься в выборе дальнейшего места обучения;
- если ты не уверен в себе, если раздражают окружающие люди;
- если тебе угрожает опасность и др.
- детские страхи;
- травма и потеря;
- есть сложности, возникающие в процессе обучения ребенка;
- этапы и особенности индивидуального психического развития в детском возрасте;
- проблемы зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой и др.);
- проблемы в семейных отношениях;
- нарушение прав ребенка (в том числе в случае насилия по отношению к ребенку);



**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ  
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**

**<https://telefon-doveria.ru>** – официальный сайт детского телефона доверия.

*Консультант онлайн-чата на официальном сайте Детского телефона доверия*

В этом чате проводятся консультации только по работе Детского телефона доверия. Здесь можно задать волнующие Вас вопросы о том, как работает телефон доверия, уточнить список проблем, по которым консультируют психологи Телефона доверия, обсудить сомнения относительно звонка, а также оставить обратную связь о взаимодействии с Телефоном доверия. **Чтобы получить психологическую помощь, наберите номер 8-800-2000-122. Это безопасно - бесплатно и анонимно.**

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

# 8-800-2000-122

Это доступная психологическая поддержка детям и взрослым. Звонить могут дети и подростки, родители и учителя, бабушки и дедушки.

МНЕ НУЖНО НАЗЫВАТЬ СВОЕ ИМЯ?

Вы можете позвонить анонимно или назвать свое имя

Специалисты телефона доверия никому не передадут информацию без вашего согласия

КТО ОТВЕТИТ НА МОЙ ЗВОНОК?

Вам ответят квалифицированные психологи

О ЧЕМ МОЖНО СПРОСИТЬ?

Задавайте любые вопросы, связанные с психологическими проблемами детей и подростков:

- отношения с родителями и сверстниками,
- трудности в учебе,
- зависимости,
- интимные вопросы,
- неразделенная любовь

