



ВАС ВЫСЛУШАЮТ, ПОЙМУТ И ПОМОГУТ!

По волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия

8-800-2000-122 124

Или по телефонам 78-10-99 и 8-922-668-10-99, которые работают ежедневно в круглосуточном режиме. Консультирование ведут врач-психиатр, врач-психотерапевт и медицинский психолог

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНЫЕ



МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

- Безопасность
- Анонимность
- Профессиональность в вопросах и ответах

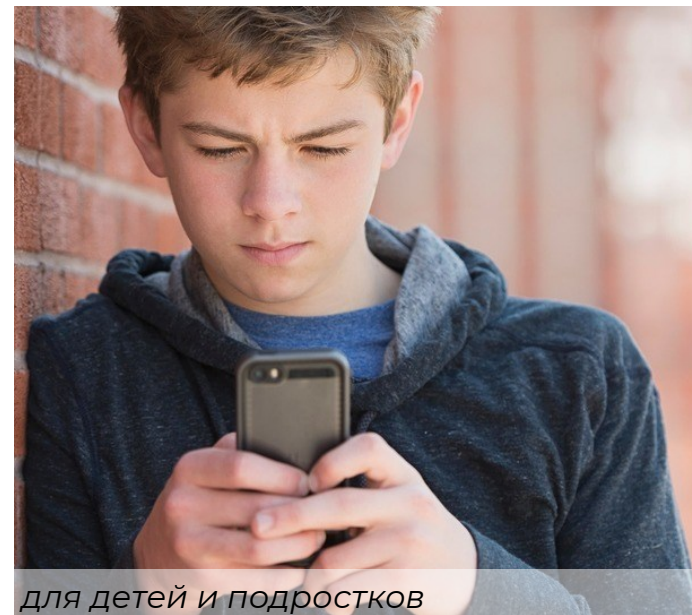
ДОРОГИЕ РЕБЯТА, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС!

Иногда в твоей жизни могут происходить события, с которыми трудно справиться самому. Ты не знаешь, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, чтобы о них знали друзья или близкие.

У тебя есть возможность позвонить по телефону, рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах и получить помощь психологов, которые окажут профессиональную помощь и поддержку.



ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ
Находящихся в трудной жизненной ситуации



для детей и подростков



Сила доверия:
чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?

«Одни правила везде – то нельзя, это не трогай! Хочется жить, как удобно! К чему вообще эти всевозможные запреты?»

– спрашивает у психологов Детского телефона доверия двенадцатилетний Михаил.

– Правила и запреты придуманы не для того, чтобы испортить людям жизнь. Они помогают учиться жить в обществе и уважать других!

Представь, что было бы, если бы не существовало правил дорожного движения, и каждый водитель ездил, как хотел. Или если бы люди могли делать всё, что им вздумается, и никто не мог их остановить.

Нужен совет – набирай 8 800 2000 122 с любого стационарного или мобильного телефона и короткий номер 124 только с мобильного – служба Детского телефона доверия выслушает и поможет!



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122

С мобильных телефонов
короткий номер

124



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Детский телефон доверия – психологическая служба, куда могут обращаться дети и родители за помощью в разрешении своих проблем. У тебя, конечно, возникли вопросы. Давай попробуем разобраться в некоторых из них.



Кто такой психолог?

Психолог – это специалист, главные задачи которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания.

Часто на бытовом уровне люди путают психологов с психиатрами. Главное отличие в том, что психиатры имеют дело с различными нарушениями, отклонениями и занимаются их лечением, а психологи помогают здоровому человеку определиться в различных проблемных жизненных ситуациях, дают ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

Можешь ли ты сам справиться со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделиться с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

Например, когда болит зуб, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль, но вылечить больной зуб сможет только стоматолог.

В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильными и могут не подойти для решения твоей проблемы. Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Опасаясь, что тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказать ее тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют куда можно обратиться.

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту на «Детский телефон доверия»?

- Когда не знаешь как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- В школе проблема с учителями.
- Родители тебя не понимают, и ты не знаешь, как себя вести и заслужить их уважение и понимание.
- Ссора с другом (подругой).
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Подвергся травле сверстников (буллинг), оскорблениям, оскорбительным комментариям в интернете с использованием фэйковых аккаунтов, провоцированию негативных эмоций с помощью изображений или видео (кибербуллинг).
- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Ты попал в безвыходную ситуацию.
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

