



# 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

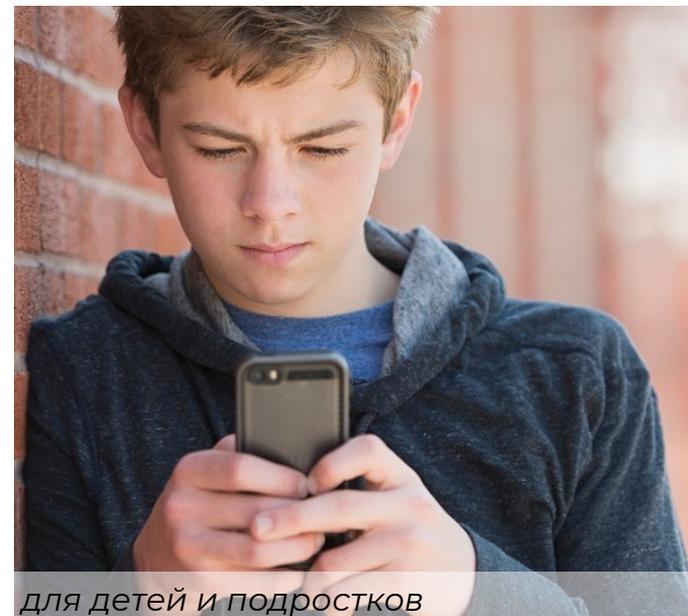
## ДОРОГИЕ РЕБЯТА, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС!

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**

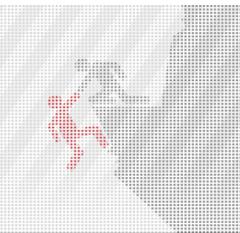
С мобильных телефонов  
короткий номер

**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?

