8·800·2000·122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, 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 делиться переживаниями с друзьями или близкими.

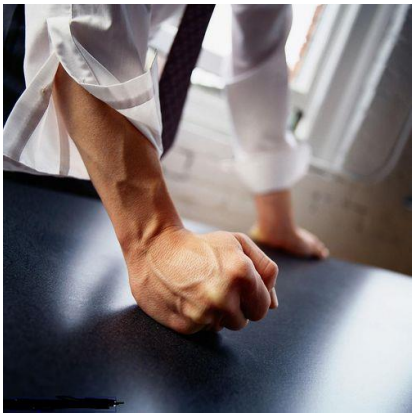
Если тебе плохо, воспользуйся возможностью позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

8-800-2000-122

круглосуточно, бесплатно, анонимно.

Ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; твой телефонный номер не фиксируется; содержание беседы не записывается, и не передается другим людям.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?



Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.

Попал в безвыходную ситуацию.

Обидели в школе (на улице, дома).

Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.

Ссора с другом (подругой); как быть дальше?

Произошел конфликт с кем-то из старших.

Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести.

В школе проблема с учителями.

Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости?

Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

Бывают разные причины, которые иногда мешают людям обратиться за помощью:

- ***Нет четкого представления о профессии и работе психологов***

Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы, он может выслушать, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации. Психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

- ***Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?***

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Однако, не всегда друзья знают, что лучше именно для тебя. И есть риск получить «вредный совет»

- ***Ты считаешь, что сам справишься 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.

- ***Опасаешься, что Тебя не поймут?***

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда ты рассчитывал на поддержку и понимание, а вместо этого получал критику и упреки. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете, как быть дальше.

Мы всегда рады поддержать тебя в трудные минуты.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче.