

**Что мешает позвонить?**



Это может быть страх, опасение, что не поймут или что проблема может показаться специалисту незначительной и глупой.

Или что Вы, взрослый человек, не можете самостоятельно справиться с трудностями

Когда нас накрывают эмоции, когда мы подвержены гневу и обиде, страху и отчаянию, ревности и стыду, и многим другим чувствам, нам нелегко адекватно оценить ситуацию, не говоря уже о принятии правильного решения.

**Детский Телефон Доверия**

**8-800-2000-122**

**ежедневно, анонимно  
конфиденциально  
бесплатно**

Опытный специалист выслушает и поддержит Вас. Разобрав ситуацию, взглянув на нее с разных сторон, вместе с психологом Вы продумаете возможные варианты решения проблемы и сможете найти выход из ситуации, которая еще совсем недавно казалась Вам безвыходной!

При необходимости консультант предоставит контакты специалистов центров и служб, поможет записаться на прием к «очному» психологу.

**Для получения информационной помощи необходимо обращаться к официальным источникам, владеющим достоверной информацией!**

**Не оставайтесь один на один со своими проблемами!**

**Специалисты**

**Детского телефона доверия всегда готовы выслушать, помочь и поддержать Вас и Вашу семью!**

**8 800 2000 122**



**МЫ ВМЕСТЕ  
МЫ РЯДОМ**

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
в Камчатском крае работает**

**ежедневно**

**с 8:00 до 22:00**

**без выходных и**

**праздничных дней**

Сайт <https://telefon-doveria.ru/>

**Министерство социального благополучия и семейной политики  
Камчатского края  
КГАУ СЗ «Камчатский центр социальной помощи «СЕМЬЯ»**

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**



**8 - 800 - 2000 - 122**

**МЫ ВМЕСТЕ**

**Информационный буклет для членов семей участников СВО**

## **Дорогие земляки!**

Жизнь многих семей сейчас разделена на «до» и «после».

**«До»** - жизнь до начала СВО - обыденная жизнь, пусть, и со своими трудностями, проблемами, но привычная и более-менее размеренная.

**«После»** - это так, как сейчас - тревога, страх, неопределенность.

Это и, на самом деле, нелегко.

Всем нам нужна помощь и поддержка, особенно, когда трудно и на душе тяжело.

Страх за жизнь и здоровье близких людей заставляет испытывать боль и отчаяние, а постоянная тревога буквально парализует собственную жизнь, порой, делая невозможным принятие важного решения или планирование будущего.

В период отсутствия сыновей, мужей, отцов, братьев на плечи членов семей ложатся дополнительные обязанности и ответственности. Дом, работа, воспитание детей, финансовые затруднения. Сотни вопросов и проблем...

Иногда жизненная ситуация настолько сложна и запутанна, что самостоятельно справиться с возникающими проблемами очень трудно. В такие моменты не всегда могут помочь близкие и друзья, а бывает и так, что делиться с ними своими переживаниями и болью вовсе не хочется.

Когда Вам плохо и на душе тяжело, когда не можете найти решение, когда невыносимо тоскливо и страшно, когда не с кем поговорить, спросить совета, поделиться своими опасениями, своей болью, позвоните на номер



## **ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**Работа службы детского телефона доверия основана на принципах:**

**Конфиденциальности** - не требуется сообщать свои личные данные, можно представиться любым именем; телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается и не передается другим людям;

**Толерантности** - уважение к каждому позвонившему как к личности; неважна национальность, вероисповедание, убеждения;

**Профессиональной помощи абоненту** - Специалисты имеют высшее психологическое образование и опыт работы, прошли отбор и специальную подготовку.

Консультанты уважительно относятся к каждому позвонившему, не допуская осуждений и упреков.

**Вы можете обратиться с любыми вопросами, включая и вопросы, связанные с ситуацией СВО:**

- Вам страшно и тревожно;
- Вас накрывают эмоции;
- Вы переживаете, так как нет связи с близким Вам человеком, он ранен, пропал без вести;
- Вас беспокоит эмоциональное состояние Вашего ребенка;
- У ребенка снизилась школьная успеваемость, Вы не знаете, что делать;
- Как и что рассказать ребенку о мобилизации?
- Стоит ли вообще говорить?
- С какого возраста можно разговаривать с ребенком о мобилизации?

**а также и по другим вопросам:**

- ребенок перестал слушаться, грубит, «ничего не хочет»;
  - у ребенка сложности в общении со сверстниками, вы хотите ему помочь;
  - у вас произошла ссора с ребенком;
  - чувствуете, что потеряли родительский авторитет, слишком избаловали ребенка и не знаете, как это исправить;
  - не знаете, как говорить с ребенком на сложные темы: наркотики, секс, смерть, преступления и т.д.;
  - хотите уберечь ребенка от вредных привычек и плохих компаний;
  - беспокоит, что ребенок много времени проводит в социальных сетях.
- Это неполный список возможных тем обращений.

**Вы можете обратиться с любым запросом!**