



Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Бывают проблемы, о которых не хочется рассказывать друзьям. Например, ты не всегда станешь с ними обсуждать семейные проблемы. Но ситуация тебя беспокоит, и ты хочешь найти выход.

Уверен, что справишься со своей проблемой сам, без помощи других?

Справиться самому можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но, если эта ситуация новая для тебя, как поступить в этом случае? Звонок на «Телефон доверия» может помочь тебе.

Опасаешься, что тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были моменты, когда ты рассчитывал на поддержку и понимание, рассказывая о своей проблеме, но вместо этого слышал упреки и обвинения. Консультант «Телефона доверия» готов принять тебя таким, какой ты есть. Он постарается понять, выслушает и не осудит. Разобрав ситуацию вместе, вы продумаете возможные варианты решения проблемы и сможете найти выход! Если понадобится дальнейшая помощь, консультанты готовы оказывать ее тебе, а также посоветуют специалистов, к которым можно обратиться для решения волнующего вопроса.

Как решиться позвонить и рассказать о проблеме совершенно постороннему человеку?

Служба детского телефона доверия работает уже более 10 лет. За это время специалисты приняли более 10 000 000 звонков и смогли помочь миллионам людей! Кто-то из них, возможно, как и ты, тоже долго думал: звонить или не звонить, просить помощи или не стоит?

Попросить помощи - не значит проявить слабость!

Сделай первый шаг к решению проблемы - скажи о чём молчишь!

Самое главное - решиться и позвонить!



8-800-2000-122

**Помощь рядом
Просто позвони**

**анонимно
бесплатно
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
ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**

Информационный буклет для
детей и подростков

ЕЖЕДНЕВНО

АНОНИМНО

Дорогие ребята!

Каждому человеку хочется, чтобы его поддерживали и понимали. Особенно, когда ему трудно, когда на душе тяжело... Конечно, можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом, сестрой или друзьями. Но бывают такие ситуации, когда не хочется рассказывать о своих проблемах родным и близким.

Как быть тогда? Что делать?

К кому обратиться ?

В этом случае вы можете позвонить на
Детский телефон доверия

8 800 2000 122

Детский Телефон Доверия-

психологическая служба, куда могут обратиться и взрослые, и дети, чтобы вместе с психологом разобраться в трудной жизненной ситуации и найти решение.

**Звонок на номер
бесплатный !**



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 - 800 - 2000 - 122

**Ты можешь обратиться в службу
Детского телефона доверия в случае:**

- * Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- * Не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- * Обидели в школе, дома, на улице;
- * Поссорился с другом – как быть дальше?
- * Не можешь найти общий язык с родителями;
- * Родители ссорятся, собираются разводиться или уже развелись;
- * Получил плохую отметку, совершил проступок и не знаешь, как признаться в этом;
- * Появились проблемы в школе, конфликты с учителями;
- * Нравится девочка или мальчик, и не знаешь, как привлечь ее (его) внимание;
- * Друг начал курить или выпивать и хочется помочь ему избавиться от вредной привычки;
- * Тебя запугивают, шантажируют, заставляют делать то, чего нельзя делать;
- * Чувствуешь себя одиноким и никому не нужным;
- * Не знаешь, куда пойти учиться, какую профессию выбрать;
- * Страх перед сдачей экзаменов;
- * Напрягает ситуация с дистанционным обучением;
- * Обеспокоен своим внешним видом;
- * Имеются проблемы со здоровьем.

Ты можешь обратиться также и по
любым другим вопросам.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

БЕСПЛАТНО

**Детский
телефон доверия**

работает:

ежедневно

**без выходных и
праздничных дней**

**звонок бесплатный с любых
телефонов!**



Важно знать!

- * Звонки на телефон доверия НЕ прослушиваются и НЕ записываются, номер НЕ определяется.
- * Консультант примет тебя таким, какой ты есть. НЕ осудит, НЕ будет тебя ругать.
- * У тебя НЕ будут спрашивать имя и фамилию. Ты можешь оставить их в тайне или, если хочешь, представиться любым именем.
- * Ты можешь прервать разговор и положить трубку в любой момент.

**Что мешает
тебе позвонить?**

Нет четкого представления о профессии и работе психологов. Психолог – это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы. Психолог - не врач!

Психолог - не психиатр!