

**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 не понимают, и Ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- Ссора с другом (подругой).
- Обидели в школе (на улице, дома).
- 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?

**По этим и по многим другим
волнующим Тебя вопросам можно
обратиться к специалистам
«Детского телефона доверия».**
Ждем Твоего звонка по телефону

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

Опасаешься, 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 оказывать 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.

**Детский телефон
доверия, работающий под
единым
общероссийским
номером**

8-800-2000-122

**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.*

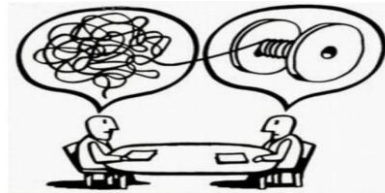




Кто такой психолог?

Психолог — это специалист, главная задача которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания.

Часто на бытовом уровне люди психологов путают с психиатрами. Главное отличие этих профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.



Ты сможешь 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. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты. 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.

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Иногда в Твоей жизни могут происходить события, с которыми сложно 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. О некоторых переживаниях 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.