



БЕСПЛАТНО

Любой тарифный план

Любой мобильный оператор

Неограниченная длительность разговора



АНОНИМНО

Без определителя номера

Никто не узнает твой адрес

Можно назваться вымышленным именем

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Без определителя номера

Разговоры не записываются

Все, что вы говорите, останется только между нами



ДОСТУПНО

Из любой точки России

Неограниченная длительность разговора

Бесплатно



КВАЛИФИЦИРОВАННО

Только опытные психологи

Только квалифицированные специалисты

Все консультанты проходят специальную подготовку



ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО
8·800·2000·122
WWW·TELEFON-DOVERIA·RU

Сложности в отношениях

- конфликты/недопонимание в семье
- ссора с другом/подругой
- недопонимание с парнем/девушкой
- конфликт с учителем в школе/буллинг

Самооценка

- не устраивает внешность или стесняетесь какой-то особенностью
- ничего не получается, потому что вас критикуют
- вы не верите в себя
- боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

Неприятное эмоциональное состояние

- если страшно, грустно, одиноко, обидно, появилась апатия, если испытываете стресс или злитесь

Самоповреждение и мысли о суициде

- если оказались в трудной жизненной ситуации, возникли вопросы о ценности собственной жизни и её смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти – это повод

8-800-200-222

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

срочно позвонить и поговорить с психологом. **Не откладывая!**

Сложные жизненные ситуации

- подвергаешься насилию в семье или в школе
- переезд в другой город
- переход в новую школу
- совершили ошибку и не знаете, как её исправить
- обманули родителей и не знаете, как признаться
- ушли из дома или попали в дурную компанию
- стали жертвой киберугроз
- незапланированная беременность
- вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
- хотите помочь другу в трудной жизненной ситуации, но не знаете как
- не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночёвкой к другу
- переживаете из-за ссор или развода родителей
- умер близкий человек и т.д.

Школа и образование

- переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
- отсутствие успехов
- не можете определиться с будущей профессией
- потеряли интерес к учёбе, не понимаете, зачем вам это

- вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- всё надоело, вы устали и ничего не хотите и т.д.

Кто может позвонить?

- любой ребёнок или подросток, столкнувшийся с абсолютно любой проблемой
- родитель или законный представитель, который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.



Полезные ссылки

- <https://telefon-doveria.ru> – сайт Телефона доверия
- <https://vk.com/tel88002000122> – группа в ВКОНТАКТЕ
- <https://www.ya-roditel.ru> – сайт «Я родитель»

- <http://www.fond-detyam.ru> – сайт Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

