



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

**8-800-2000-122**

***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. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своими 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.

***Давайте познакомимся!***

*Детский телефон доверия – городская 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.*

По этим  
и многим другим  
волнующим Тебя вопросам  
можно обратиться к специалистам  
«Детского телефона доверия».

**8-800-2000-122**

Детский телефон доверия  
работает круглосуточно,  
без выходных и праздничных дней

**ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ  
БЕСПЛАТНЫЕ**



**8-800-2000-122**

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**




# 8-800-2000-122

## Кто такой психолог?

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

Часто на бытовом уровне люди путают психологов с психиатрами. Главное отличие эти профессии 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.

## Можешь ли Ты сам справиться со своей проблемой?



Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию Ты уже попал(а) 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 наимень-

шими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает Тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделиться с другом или подружкой 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.

## Опасаешься, что Тебя не поймут?

Возможно, в Твоей жизни были ситуации, когда делился 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.

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 Тебя не понимают и Ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- Ссора с другом (подружкой).
- 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?