

Когда наступает душевная боль, тоска, обида, безысходность, кажется, что проблема неразрешима. Часто не знаешь к кому обратиться за помощью, ведь ни с каждой проблемой пойдешь к близким или друзьям.

Специалисты детского телефона доверия в любое время готовы выслушать тебя и помочь решить проблемы с друзьями, учителями, родителями, разобраться в себе или просто дать возможность выговориться.

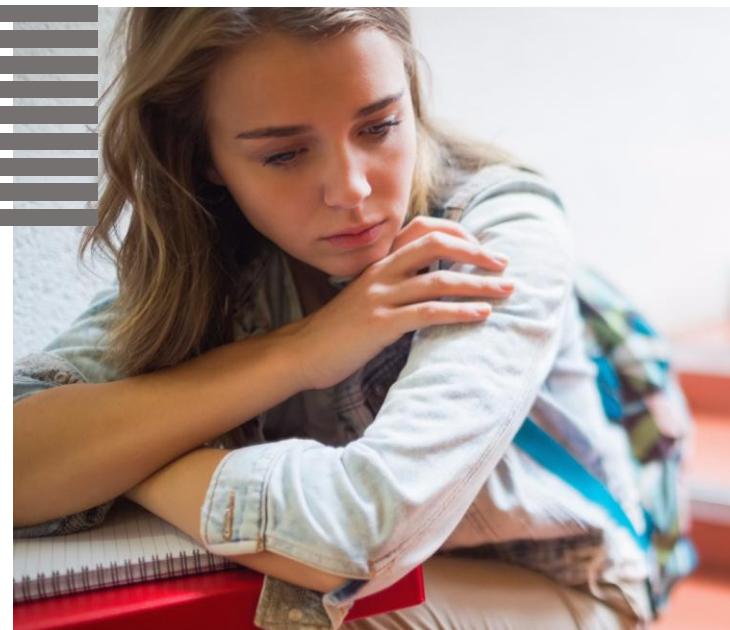
Обратиться за помощью в трудной ситуации - не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально: доверять тем, кто хочет и может помочь.

*Ели у тебя проблемы, тебе страшно, ты не уверен, как поступить – позвони на единый номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**, консультант не просто готов тебе помочь, он знает, как это сделать правильно. Вы вместе разберетесь, почему так происходит? Как лучше на это реагировать? Чего не нужно делать, чтобы не усугубить ситуацию? Анонимно, конфиденциально и абсолютно бесплатно.*

КТО И КАК ОТВЕЧАЕТ НА ЗВОНКИ?

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку консультанты. Они работают для детей и в любую минуту готовы помочь в трудной ситуации!

Твой звонок всегда анонимный и конфиденциальный! Поэтому во время разговора не нужно представляться, рассказывать о том, где ты живешь, в какой школе учишься. Что бы ты не рассказал, никто не позвонит родителям, учителям, в полицию. Ты можешь обсудить, что происходит в школе, в компании, дома без негативных последствий. Звонить можно **круглосуточно и бесплатно** с мобильного или с городского номера.



Зайди на сайт Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Он регулярно пополняется новыми статьями. В разделе «Подросткам» ты найдешь ответы на вопросы, которые задают твои сверстники:

www.telefon-doveria.ru

Даже супер-героям иногда нужна помощь!



Психологическая помощь

бесплатно • анонимно • круглосуточно

8-800-2000-122

КАК РЕШИТЬСЯ ПОЗВОНИТЬ?

В таких случаях самое главное – набрать номер и, услышав оператора, поздороваться... Если ты стесняешься, можешь пересказать ситуацию так, как будто это произошло с кем-то другим – твоим другом или подругой, а ты просто волнуешься за товарища, помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными проблемами и переживаниями.

