

**Как решиться набрать телефонный номер  
и рассказать о сокровенном совершенно  
постороннему человеку?**

Главное, решиться позвонить!

Услышав голос консультанта,  
поздоровайтесь!

Можете прямо рассказать о том, что Вас беспокоит. Если Вам трудно, расскажите от лица своего друга (подруги). Перескажите ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а Вы просто поддерживаете и помогаете ему.

Говорить о ситуации, случившейся не с Вами, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.



**Психолог на линии**

**8-800-2000-122**

**(анонимно, круглосуточно, бесплатно)**

**Вы обратились на Телефон Доверия?**

- Я выслушаю Вас и постараюсь помочь.
- Я пойму как Вам плохо и больно и буду рядом с Вами столько, сколько потребуется.
- Я всегда на Вашей стороне!
- Если Вам будет трудно говорить, я буду задавать вопросы. Вместе мы найдем выход!
- Никто и никогда не узнает, о чем мы с Вами говорили.
- Я не буду осуждать Вас, я просто буду рядом.
- Со мной можно поговорить обо всем на свете.
- Мне можно звонить и писать в любой ситуации.
- Я хочу Вам помочь!

**Вы считаете, что справитесь со своей  
проблемой сами?**

Если Вы уже попадали в какую-то ситуацию и знаете, что нужно делать – это хорошо. Но если эта проблема новая и Вы не можете найти выход, не знаете как поступить? Поможет Вам специалист Телефона Доверия, который выслушает и, вместе Вы найдете выход с наименьшими потерями.



**Опасаетесь, что Вас не поймут?**

Психолог-консультант на Телефоне Доверия готов принять Вас таким, какой Вы есть. Он никогда не осудит, выслушает и, вместе Вы подумаете, как быть дальше.

Если для решения Вашей проблемы понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона Доверия готовы оказывать ее Вам столько, сколько нужно, или порекомендуют к каким специалистам можно обратиться.

**Всегда  
рассчитывайте  
только на  
поддержку и  
понимание, а не  
на упрёки и  
осуждения.**



Управление образования и науки Липецкой  
области

Государственное (областное) бюджетное  
учреждение Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи



**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**



**8-800-2000-122**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР**

**Информационный буклет для детей,  
подростков и их родителей, а также  
для всех, кто попал в трудную  
жизненную ситуацию**

г.Липецк



*Давайте знакомиться!  
Детский Телефон Доверия – единый  
общероссийский номер!*

*Помощь на Телефоне Доверия оказывается:  
круглосуточно  
профессионально  
доверительно  
доступно  
анонимно  
бесплатно  
Тайна обращения гарантируется!*

## **Детский телефон доверия**



*Если тебе плохо, то время  
ты не трати!*

*Возьми телефон и смело  
8-800-2000-122 набери!*

*звонок с любого телефона бесплатный*

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети в трудной жизненной ситуации, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь.



*Детский Телефон Доверия создан, чтобы  
человек в трудных для него ситуациях мог  
обратиться за помощью, обсудить свои  
проблемы, посоветоваться.*

*Что Вы получите,  
набрав номер Телефона Доверия*

**Во-первых**, живое общение. На том конце провода человек Вас внимательно выслушает. В момент разговора он думает о Вас, вашей проблеме и готов ждать, пока Вы выплачетесь, пока соберетесь с духом.

**Во-вторых**, уверенность в свои силы. Этот человек знает, что Вы сможете, что справитесь, что все изменится, что есть те, кто станут Вашей опорой.

Он готов предоставить информацию и номер телефона службы, которая поможет в сложившейся ситуации.

**В-третьих**, анонимность. Вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Вы можете не стыдиться собственных чувств.

**В-четвертых**, экстренная психологическая помощь. Если у Вас нет возможности обратиться на очную консультацию к психологу.



Телефон Доверия — это спасательный круг, начало решения проблемы.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя, когда кто-то разделяет с Вами ношу, она действительно становится легче.

После обращения, Вы сможете начать искать пути для выхода из сложной жизненной ситуации, которую решить можете только Вы.

*По каким вопросам консультирует  
психолог Телефона Доверия?*

Существует большой спектр вопросов, вот некоторые из них:



- я больше не хочу никого видеть и ни с кем общаться.
- Не знаю, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Переживаю одиночество и нуждаюсь в общении.
- Боюсь, тревожусь, плачу и никто не понимает, как это серьезно.
- Волнуюсь за будущую жизнь.
- Сильно переживаю по поводу неразделенных чувств.
- Хочу бросить курить (пить, принимать наркотики, спайсы), но не могу.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе, на улице, дома.
- Поссорился с другом (подругой).
- Проблемы в семейных отношениях.
- Конфликты в школе со сверстниками, учителями.
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?
- Не понимаю, почему в жизни происходит так, а не иначе...



*Вы можете задавать любые вопросы о том, что Вас беспокоит в данный момент.*

На Телефон Доверия поступают разные звонки - звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие.

Даже если случаются у Вас минуты слабости, мы всегда рады поддержать и помочь.

