

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

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Далее есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что 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.

### **Опасаясь, 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 к каким специалистам можно обратиться.

### **8 800 2000 122 – единый общероссийский номер детского телефона доверия!**

Просто позвони в трудную минуту. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефона.

Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения, и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

Или можно обратиться в  
Кабинет «Подросток»

По адресу Энгельса, 35,  
здание детской поликлиники  
по будням с 12.00 – 16.00

или позвонить

**по телефону «Помощь»:**

**3- 66 – 76**



ГАУЗ СО «Ревдинская ГБ»  
Кабинет медико-социальной помощи  
детям и подросткам  
«Подросток»

# **Телефон доверия**

Информация для подростков



Если Вам плохо...  
Если Вам нужна поддержка...  
звоните по Телефону доверия

**Круглосуточно!**  
**Бесплатно!**  
**Анонимно!**

У каждого человека иногда случаются проблемы. Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой.

Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность позвонить по телефону, и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

### **Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:**

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т.д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

### **Принципы работы Детского телефона доверия:**

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется;
- содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;
- уважение к каждому позвонившему как к личности;
- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы;



### **По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?**

- Когда больше не хочется никого видеть, и ни с кем общаться;
- Попал в безвыходную ситуацию;
- Обидели в школе (на улице, дома);
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя;
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
- В школе проблема с учителями;
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание;
- Друг курит (употребляет алкоголь); как помочь ему избавиться от зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать, и кем стать в будущем?