



8-800-2000-1222



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Психологическая помощь

бесплатно • анонимно • круглосуточно

8-800-2000-1222



17 мая - Международный день детского телефона доверия

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - **8-800-2000-122** создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

- **Кто может позвонить?**

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

- **Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

- **Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.



Детский телефон доверия - полностью анонимная служба. Вы имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.

Конфиденциальность и бесплатность - два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Детский телефон доверия за последние годы стал одной из привычных и необходимых служб психологической помощи детям в нашей стране.





ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

Позвонить на телефон доверия можно с такими проблемами как:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);
- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);
- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить).

Телефоны доверия

- 1) Телефон доверия Психоневрологического диспансера РО
+7(863)223-41-41
- 2) Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи
МЧС России +7(495)626-37-07
- 3) Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России
psi.mchs.gov.ru
- 4) Всероссийский телефон доверия 8(800)2000-122
- 5) Сайт поддержки детей в Интернете «Дети России Онлайн» 8(800)25-
000-15 (горячая линия) и detionline.com (сайт и чат)

А для родителей еще рекомендуем портал "Я-родитель" <https://www.ya-roditel.ru/>

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

A large, bright orange sun is setting over a calm blue ocean. The sky is a deep blue with some light clouds. A seagull is flying in the sky to the right of the sun. The sun's reflection is visible on the water's surface.

Спасибо за
внимание.