

Детский телефон доверия

создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях

БЕСПЛАТНО-АНОНИМНО-КРУГЛОСУТОЧНО



<https://telefon-doveria.ru>



Бывает, что очный прием психолога иногда приходится ждать несколько дней. По поводу звонка то тоже возникают сомнения: насколько может помочь разговор с психологом по телефону?

Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122?**

- От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.
- Решившись позвонить психологу, вы **активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.
- Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в **причинах своего состояния, что поможет решить проблему**.

- Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.
- Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность **быстрее во всем разобраться** и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней
- Во время телефонного разговора **вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы:** «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?» «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?»
- **Вы получите инструменты и подсказки** для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.
- Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — **это возможность свободно обсудить все, что беспокоит**, конфиденциально и анонимно.
- Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то **ваш рассказ о личном опыте обращения в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь**

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!

Телефоны доверия

Детский телефон доверия	8-800-2000-122
Для пострадавших от домашнего насилия	8-800-7000-600
Горячая линия центра помощи пропавшим и пострадавшим детям	8-800-505-51-23
Единый телефонный антинаркотический номер	8-800-345-67-89
Горячая линия по вопросам лечения алкогольной зависимости «Точка трезвости»	8-800-505-75-75
Горячая линия по вопросам ВИЧ/СПИД	8-800-200-55-55
	8-800-100-65-43
Экстренная психологическая помощь	8-800-775-17-17
Информационный центр "Дети в семье". Семейный психолог, детский психолог, юрист.	8-800-700-88-05
Горячая линия по вопросам здорового питания, отказа от табака, алкоголя	8-800-200-02-00