

ПОМНИ

Что в жизни нет
нерешаемых
проблем.

И если есть что-то,
чем ты не можешь по-
делиться с родными и
друзьями, или у тебя
есть вопрос, который
ты не решаешься
им задать -

ЗВОНИ

на телефон доверия
и поделись тем, что
происходит у тебя!

т.8 (39546)-5-42-02

т.8-800-2000-122



- Можно получить квалифицированную помощь.
- Содержание разговора не записывается, не передается третьей стороне, всё, что происходит между абонентом и психологом, остается только между ними.
- Вы можете не называть свое имя и личные данные, номер телефона не фиксируется.
- Вы можете звонить бесплатно как со стационарного, так и с сотового телефона любого оператора

ОГБУ СО «Центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей
«Гармония», г.Черемхово»
Иркутская область, г.Черемхово,
ул. Ленина, д. 18
тел/факс 8(39546) 5-02-40

ОГБУ СО «Центр
помощи детям,
оставшимся без
попечения родителей
«Гармония»,
г.Черемхово»



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

т.8 (39546)-5-42-02

т.8-800-2000-122

**Психологическая
помощь
Бесплатно
Анонимно**

г.Черемхово
2019 г.



Детский телефон доверия — это психологическая служба, куда могут обращаться дети и родители за помощью в решении своих проблем

Психолог—это специалист, главные задачи которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания.

В отличие от врача—психиатра, который имеет дело с различными нарушениями и отклонениями и занимается их лечением, психологи помогают здоровому человеку.

Можешь ли ты сам справиться со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.



Опасаешься, что тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог 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 такой ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказать ее тебе столько, сколько нужно.

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями

По каким вопросам можно обратиться к психологу на «Детский телефон доверия»?

- Когда не знаешь как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь как привлечь ее (его) внимание.
- В школе проблемы с учителями, одноклассниками.
- Родители тебя не понимают, и ты не знаешь, как себя вести и заслужить их уважение и понимание.
- Подвергся травле сверстников, оскорбительным комментариям в интернете.
- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться. Тебя посещают мысли «Никому я не нужен», «Я не хочу жить».
- Тебя заставляют совершать противоправные действия, ты подвергаешься насилию (жестокому обращению).
- Кто-то из семьи употребляет алкоголь или наркотики, стал зависимым от азартных игр.
- У тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать взрослым.