

Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..

Обращение за помощью к психологам – первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

## **Что такое Детский телефон доверия?**

Детский телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает ради того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.

## **Кто оказывает помощь по Детскому телефону доверия?**

Помощь по телефону оказывают опытные психологи. На том конце провода позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

## **Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?**

Звонок на Детский телефон доверия поможет:

- ✓ в нужный момент получить помощь;
- ✓ разобраться в причинах сложившейся ситуации;
- ✓ получить рекомендации опытного психолога;
- ✓ выговориться, снять эмоциональное напряжение;
- ✓ своевременно решить проблему;
- ✓ свободно обсудить все, что беспокоит;
- ✓ спланировать дальнейшие действия, а не переживать.

## **С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?**

- ✓ Неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх);
- ✓ Сложности в отношениях с родителями, друзьями, учителями;
- ✓ Сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами) и другие.

Не стоит думать, что твоя проблема несерьезна или не стоит внимания!

## **Узнает ли кто-нибудь о твоем звонке на Детский телефон доверия?**

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность

Психолог получает только общие сведения, которыми мы делимся с ним по своему усмотрению. Психолог:

- ✓ не видит, как мы выглядим;
- ✓ не может узнать ваш номер телефона и место, откуда мы звоним, так как номер не определяется;
- ✓ знает о нас только с наших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- ✓ не просит информацию о ваших родителях, школе, друзьях;
- ✓ не будет передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются.

Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

## Как подготовиться к первому звонку на телефон доверия?

Перед первым звонком на телефон доверия мы, как правило, испытываем некоторое волнение.

Чтобы снизить беспокойство нужно:

- ✓ определить и сформулировать проблему;
- ✓ составить краткий план рассказа о проблеме;
- ✓ наметить список вопросов для обсуждения с психологом.

## Как и когда можно позвонить на Детский телефон доверия?

Детский телефон доверия работает круглосуточно.

Звонки по всей России бесплатные. Но наш телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Общероссийский номер Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей –

**8-800-2000-122**

## БУ ВО «Областной центр ППМСП»



г. Вологда,  
Поселковый пер., д.3



(8172) 53-03-70



<http://ocpmcc.edu35.ru/>



[ocpmcc@mail.ru](mailto:ocpmcc@mail.ru)

Группа Вконтакте  
<https://vk.com/pmccforkids>



Группа Вконтакте  
Онлайн-квест «Секретные материалы»  
<https://vk.com/sekretniemateriali35>



Фонд поддержки детей,  
находящихся в трудной  
жизненной ситуации



Бюджетное учреждение  
Вологодской области  
«Областной центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»



## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



**8-800-2000-122**

Вологда,  
2022 год