

## Ты можешь позвонить на телефон доверия

- Если тебе грустно и не с кем поговорить.
- Если одна и та же проблема беспокоит тебя уже очень долго, и ты не знаешь, как ее решить.
- Если ты не встречаешь понимание среди близких людей.
- Если тобой совершен поступок, о котором хочешь, но не можешь никому рассказать.
- Если ты чувствуешь усталость и нежелание жить.
- Если ушел близкий человек.
- Если никак не можешь принять важное решение.,
- Если в твоей семье с тобой плохо обращаются (родители часто кричат на тебя, критикуют, бьют, не заботятся)



Департамент социальной защиты населения  
Владимирской области  
Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области  
«Селивановский комплексный центр социального  
обслуживания населения»

## Памятка



п. Красная Горбатка

2021

## Давайте знакомиться

Мы – Детский телефон Доверия, который работает на базе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения».

Основная наша задача – своевременное оказание психологической помощи **конфиденциально, анонимно и бесплатно** детям, подросткам, их родителям.

### Кто такой психолог?

**Психолог** – это специалист, главные задачи которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчить душевные страдания.

### Можешь ли ты сам справиться со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно 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.

Единый общероссийский номер телефона Доверия

**8-800-2000-122**

Телефон Доверия в Селивановском районе **8(49236)2-15-51**

## Опасаешься, что тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делишься своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинают 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, психолог Телефона Доверия готов оказать ее тебе столько, сколько нужно.

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

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. 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.

