



# Телефон доверия: что нужно знать?



# Если кажется, что проблема неважна



Позвонив по детскому телефону доверия, ребёнок может поделиться со специалистом **абсолютно любой** волнующей проблемой:

- сложности в отношениях с родителями или сверстниками;
- плохая успеваемость в школе/СПО;
- разнообразные страхи;
- переживания из-за неудач;
- ссоры с другом или подругой;
- эмоциональные трудности в отношениях;
- необходимость получить помощь в вопросах полового воспитания.

## Специалисты телефона доверия:

- работают с одинокими людьми и теми, кто оказался в сложной жизненной ситуации;
- поддерживают тех, кто пережил тяжёлую утрату близкого;
- помогают страдающим алкогольной, наркотической, игровой зависимостью;
- сопровождают людей с серьёзными физиологическими заболеваниями;
- предоставляют помощь жертвам или свидетелям жестокого обращения, физического, психологического насилия, преступления;
- поддерживают детей, потерявших родителей;
- приходят на выручку в случае профессионального выгорания;

- оказывают помощь гражданам, находящимся в состоянии депрессии, психологического дистресса, страдающим психическими заболеваниями, склонным к суициду;
- помогают родителям, столкнувшимся с деструктивным поведением детей.



# Может ли кто-то узнать о вашем обращении на горячую линию?



Служба телефона доверия является **конфиденциальной и анонимной**, и никакие данные не могут быть переданы куда-либо без согласия человека, обратившегося за помощью.

**Информация о звонившем не может быть выявлена, звонки никогда не записываются**

*Важно! В случаях насилия или жесткого обращения, совершения противоправных действий, когда необходимо вмешательство третьих лиц, психолог предложит абоненту обратиться в соответствующую службу или организацию за дальнейшей помощью, а ребёнку предложит привлечь взрослых для обращения в соответствующие службы.*

# Может ли взрослый обратиться на горячую линию?



Да. На телефон доверия можно обращаться по всем вопросам, связанным с детско-родительской проблематикой.

- Специально для взрослых есть горячая линия кризисной психологической помощи
- За помощью могут обращаться и педагоги, поскольку их запросы также связаны с тематикой детства, образования и эмоционального выгорания.



# Куда обратиться за помощью в кризисной ситуации?

**8 (800) 2000-122**

**124**

или

Общероссийская горячая линия детского телефона доверия.  
Доступны оба номера.

**8 (800) 600-31-14**

Горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства просвещения России

**8 (495) 989-50-50**

Экстренная психологическая помощь МЧС России