

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ,
КОГДА ТЕБЕ ТРУДНО**



**Единый Общероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**

8-800-2000-122

Центр психолого-педагогической помощи «Эмпатия»

8 (8512) 44-24-94

Диспансерное отделение ГБУЗ АО «ОКПБ»

8 (8512) 51-20-80

8 (927) 572-68-54

Список ситуаций, в которых звонок будет уместен и полезен:

Отношения с близкими <ul style="list-style-type: none">• Ссоры с родителями, непонимание с их стороны, ощущение, что «меня не слышат».• Развод родителей, появление отчима/мачехи, конфликты в новой семье.• Конфликты с братьями, сестрами или другими родственниками.• Чувство, что родители слишком контролируют или, наоборот, равнодушны.	Проблемы в школе <ul style="list-style-type: none">• Страх перед экзаменами (ОГЭ, ЕГЭ), сильный стресс из-за контрольных.• Конфликты с учителями, несправедливое, по мнению подростка, отношение.• Травля (буллинг) со стороны одноклассников (оскорбления, угрозы, бойкот).• Высокая нагрузка, усталость, нежелание идти в школу.
Отношения со сверстниками и друзьями <ul style="list-style-type: none">• Ссора с лучшим другом/подругой, предательство, одиночество.• Трудности в общении, застенчивость, неумение знакомиться.• Проблемы в первой любви, неразделенные чувства, расставание, ревность.• Давление со стороны компании (например, заставляют делать то, что не хочется).• Ощущение, что ты «белая ворона», поиск себя.	Личные переживания и кризисные состояния <ul style="list-style-type: none">• Суицидальные мысли: «Не хочу жить», «все надоело», мысли о смерти. (Это прямой повод для звонка, не нужно стесняться или бояться).• Грусть, апатия, постоянное плохое настроение, ничего не радует.• Тревога, страхи (фобии), панические атаки.• Низкая самооценка, неуверенность в себе, недовольство своей внешностью.• Чувство вины или стыда за какой-то поступок.
Трудные и опасные ситуации <ul style="list-style-type: none">• Насилие — пережитое или текущее. Оскорбления и унижения в интернете (кибербуллинг).• Проблемы с зависимостями (алкоголь, сигареты, наркотики, игромания).• Нежелательная беременность или заражение ИППП.• Уход из дома, мысли о побеге.	Если нужна информация <ul style="list-style-type: none">• Подросток не знает, куда обратиться за помощью в своем городе.• Нужно просто поговорить, потому что не с кем поделиться наболевшим.

**Обращение на телефон доверия — это анонимно, бесплатно и доступно 24/7.
Подросток и родители могут позвонить по любому поводу, который беспокоит,
даже если ситуация кажется «стыдной» или «незначительной».**

Главное правило: Нет «неправильных» причин для звонка!