

**Знай, что теперь не один ты,  
Ниточка помощи есть,  
Тревоги и грусти моменты  
Поможем преодолеть!**



**Ты позвони!  
Это просто!  
Звони,  
я на помощь приду!**

**ПОМНИТЕ:  
безвыходных ситуаций  
не бывает!  
Победа останется  
за вами!**



Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Центр социально-психологической помощи семье и детям» (ОГАУСО ЦСПП СиД)



**Детский  
Телефон Доверия**

**Информационный  
буклет  
для детей и подростков**

# 8 800 2000 122 - единый общероссийский номер Детского Телефона Доверия.

## Как устроен Телефон Доверия?

\* Телефон Доверия дает возможность получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке и в разговоре с доброжелательным человеком и решить, какие шаги сделать.

\* На Телефоне Доверия работают специально обученные специалисты - психологи, а также могут работать прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

\* Телефон Доверия открыт для каждого человека: не имеет значения возраст, место жительства, состояние здоровья звонящего.

\* Служба Детского Телефона Доверия работает круглосуточно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.



\* С консультантом Телефона Доверия можно поделиться любой беспокоящей проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.

\* Помощь на Телефоне Доверия всегда анонимна: позвонивший и консультант не должны сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

\* Обращаясь на Телефон Доверия, человек может получить интересующую его информацию.

## С какими вопросами можно обратиться на Телефон Доверия?

\* ты переехал в другой район\город (переживаешь расставание с друзьями, домом; привыкаешь к новой школе, новым людям);

\* поспорил с друзьями;

\* чувствуешь одиночество;

\* чего-то боишься;

\* всё время плохое настроение;

\* переживаешь развод родителей;

\* мучают или пугают мысли о смерти...

