

# Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

# 8-800-2000-122

Если вы чувствуете: стыд, вину, обиду, злость, боль, одиночество, тоску, отчаяние, безысходность, тревогу ...

Если у вас проблемы: со сверстниками, с учителями, с родителями или близкими людьми...

Если вы переживаете: насилие, жестокое обращение, травлю, унижение, утрату ...

Если у вас есть вопросы, на которые вы не можете найти ответы ...

Вы можете получить помощь квалифицированного психолога:

- ✓ **круглосуточно** - телефон доверия работает 24 часа в сутки;
- ✓ **бесплатно** - с любого телефона;
- ✓ **анонимно** - без определителя номера;
- ✓ **профессионально** - только опытные специалисты.



*Выход есть всегда!  
Просто позвони!*

## Детский телефон доверия 8-800-2000-122

И дети, и подростки, и их родители очень часто оказываются в ситуации, когда им необходима психологическая помощь. Примером может служить нынешний кризис, который оказывает влияние, как на взрослых, так и на детей, постоянные стрессы (взять хотя бы ЕГЭ) и многие другие проблемы, требующие разрешения.

Сфера психологических услуг достаточно развита в наше время. Это и индивидуальные очные консультации у психолога (психотерапевта), и различные группы личностного роста, тренинги и т.д. Но в плане *доступности*, получение психологической консультации по телефону является оптимальным вариантом для большинства.

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной жизненной ситуации. Англичанин Чад Вара разместил в газете объявление со своим номером телефона и приглашением звонить в любое время суток тем, кому плохо. Ему стали часто звонить. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону.

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**. В настоящее время к нему подключено 229 организаций в 83 регионах Российской Федерации.

### *Принципы работы детского телефона доверия*

**Анонимность.** Можно представиться любым именем или не называть его.

**Конфиденциальность.** Позвонивший имеет право чувствовать себя в безопасности и должен быть уверен в абсолютной конфиденциальности разговора. Тайна обращения и содержания сообщения позвонившего соблюдается не только каждым консультантом в отдельности, но и в целом на уровне службы. Факт разговора или его содержание не могут быть разглашены.

**Бесплатность.** Звонки со стационарного или мобильного номера в службу экстренной психологической помощи абсолютно бесплатны, что дает возможность получить психологическую помощь очень многим.

**Профессионализм.** Консультанты телефона доверия проходят специальное обучение.

**Круглосуточный режим.** Телефон доверия работает без выходных, в круглосуточном режиме. Это особенно важно в кризисных ситуациях, например в случае суицидального намерения у абонента.

Вы так же можете получить бесплатную психологическую помощь, обратившись на один из следующих номеров:

**8-800-100-21-15;**

**8 (846) 958-66-66; 8 (846) 958-22-58.**