



**10
ЛЕТ**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ
ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

**ПОЛУЧИТЬ
ПОМОЩЬ
В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ** ✓✓

**ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ** ✓✓

**РАЗОБРАТЬСЯ
В ПРИЧИНАХ
СИТУАЦИИ** ✓✓

**ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ,
А НЕ СТРАДАТЬ** ✓✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓✓

**СВОЕВРЕМЕННО
РЕШИТЬ
ПРОБЛЕМУ** ✓✓

**ИЗМЕНИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК
САМОРЕГУЛЯЦИИ** ✓✓

**СВОБОДНО ОБСУДИТЬ
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ** ✓✓

TELEFON-DOVERIA.RU

Бывает, что очный прием психолога иногда приходится ждать несколько дней. По поводу звонка то тоже возникают сомнения: насколько может помочь разговор с психологом по телефону?

Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122**

От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.

Решившись позвонить психологу, вы **активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.

Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога **сможете разобраться в причинах своего состояния, что поможет решить проблему**.

Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.

Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность **быстрее во всем разобраться** и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней

Во время телефонного разговора **вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы**: «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?», «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?»

Вы получите инструменты и подсказки для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.

Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — **это возможность свободно обсудить все, что беспокоит**, конфиденциально и анонимно.

Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то **ваш рассказ о личном опыте обращения в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь**

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!