



**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ**

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**8-800-2000-122**

## **Дорогие ребята и родители!**

В мире, полном сложных ситуаций и вызовов, особенно важно иметь возможность обратиться за помощью. Именно для этого существует телефон доверия.

Телефон доверия – это безопасный и анонимный способ общения для детей и взрослых, который служит опорой в трудные моменты. Его главные функции заключаются в предоставлении поддержки, консультаций и информации о том, как справляться с проблемами. Каждый из вас может обратиться за помощью, и мы гарантируем, что вас выслушают и поймут.

Этот ресурс поможет разрешить конфликты, справиться со страхами и волнениями, а также научиться находить выход из сложных ситуаций. Психологи и специалисты, работающие на телефоне доверия, готовы предложить советы и поддержку, чтобы вы могли почувствовать себя в безопасности и уверенности.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, ведь каждый из нас заслуживает поддерживать здоровые отношения и быть услышанным. Берегите себя и близких, и помните, что мы всегда рядом!

Позвонить на **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** и поделиться своими проблемами можно, набрав номер

**8-800-2000-122** (круглосуточно)



**БЕСПЛАТНО**

**Любой тарифный план**  
**Любой мобильный оператор**  
**Неограниченная длительность разговора**



**АНОНИМНО**

**Без определителя номера**  
**Никто не узнает твой адрес**  
**Можно назваться вымышленным именем**

# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



**КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

**Без определителя номера**  
**Разговоры не записываются**  
**Все, что вы говорите, останется только между нами**



**КВАЛИФИЦИРОВАННО**

**Только опытные психологи**  
**Только квалифицированные специалисты**  
**Все консультанты проходят специальную подготовку**



**ДОСТУПНО**

**Из любой точки России**  
**Неограниченная длительность разговора**  
**Бесплатно**



ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

**8-800-2000-122**

WWW-TELEFON-DOVERIA-RU

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

## 8-800-2000-122

Это доступная психологическая поддержка детям и взрослым. Звонить могут дети и подростки, родители и учителя, бабушки и дедушки.

МНЕ НУЖНО НАЗЫВАТЬ СВОЕ ИМЯ?

Вы можете позвонить анонимно или назвать свое имя

Специалисты телефона доверия никому не передадут информацию без вашего согласия

КТО ОТВЕТИТ НА МОЙ ЗВОНОК?

Вам ответят квалифицированные психологи



О ЧЕМ МОЖНО СПРОСИТЬ?

Задавайте любые вопросы, связанные с психологическими проблемами детей и подростков:

- отношения с родителями и сверстниками,
- трудности в учебе,
- зависимости,
- интимные вопросы,
- неразделенная любовь

**ЗВОНИТЕ  
БЕСПЛАТНО,  
АНОНИМНО,  
КРУГЛОСУТОЧНО**  
С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА НОМЕР

**8 800 2000 122**

1. ОПРЕДЕЛИТЬ  
И СФОРМУЛИРОВАТЬ  
ПРОБЛЕМУ

2. СОСТАВИТЬ  
КРАТКИЙ ПЛАН  
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ

3. НАМЕТИТЬ  
СПИСОК ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
С ПСИХОЛОГОМ

**TELEFON-DOVERIA.RU**



# ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 2000 122**

ПОЛУЧИТЬ  
ПОМОЩЬ  
В НУЖНЫЙ  
МОМЕНТ ✓✓

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓✓

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ,  
А НЕ СТРАДАТЬ ✓✓

РАЗОБРАТЬСЯ  
В ПРИЧИНАХ  
СИТУАЦИИ ✓✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓✓

СВОЕВРЕМЕННО  
РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ ✓✓

ИЗМЕНИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК  
САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓✓

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ  
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓✓

**TELEFON-DOVERIA.RU**