



Министерство труда и социальной защиты  
Саратовской области

ГБУ СО СРЦ «Возвращение»

# МОЙ ТЕЛЕФОН

# 8-800-2000-122

# ДОВЕРИЯ

для детей, подростков  
и их родителей





**«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи населению по телефону.**

**Это один из самых доступных видов психологической помощи.**

**Это помощь для тех, у кого есть очень личные вопросы, обсуждение которых трудно доверить родителям, друзьям и близким.**

бесплатно с любого номера  
круглосуточно  
анонимно

**Детский телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**





## *История создания службы психологической помощи по телефону*

**Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не могут справиться.**





**Он и не думал, что будет много звонков. Несколько дней он справлялся сам – отвечал всем людям. Все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Он пришел к выводу, что одному ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, которые помогают другим людям по телефону.**



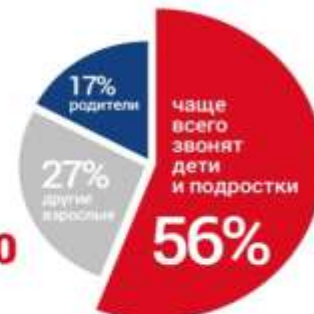


Единый номер  
 Детского телефона  
 доверия действует  
 на территории  
 Российской Федерации с  
 1 сентября 2010 года

**10** ЛЕТ **ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**  
**8 800 2000 122**  
 для детей, подростков и их родителей

ПРИНЯТО  
**10 000 000 +**  
 звонков от детей и взрослых

ЕЖЕГОДНО  
**~1 000 000**  
 обращений



<b>ДОСТУПНО</b> действует на всей территории России, позвонить можно из любой точки страны с любого телефона	<b>БЕСПЛАТНО</b> звонок любой продолжительности бесплатный	<b>АНОНИМНО</b> без определителя номера, можно представиться вымышленным именем	<b>КОНФИДЕНЦИАЛЬНО</b> содержание разговора останется тайной	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО</b> только профессиональные психологи, прошедшие подготовку
---	---	--	---	---

**ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЙ**

Вопросы самоопределения  
 поиск и принятие себя, одиночество,  
 суицидальные настроения

Отношения со сверстниками  
 дружба, любовь, популярность, травля

Детско-родительские отношения  
 ссоры, непонимание, давление,  
 непослушание

Стресс из-за школы и экзаменов  
 конфликты, отсутствие мотивации,  
 успеваемость, выбор профессии

**ПО ВСЕЙ СТРАНЕ**

**218**  
**СЛУЖБ**  
 подключены  
 к единому номеру

**БОЛЕЕ**

**1 200**  
**ПСИХОЛОГОВ**  
 принимает  
 звонки

**В 67 РЕГИОНАХ**

**24/7**  
**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ**  
**РЕЖИМ РАБОТЫ**



**TELEFON-DOVERIA.RU**



## *Композиция логотипа «Общероссийского Детского Телефона доверия»*



Раскрытая ладонь обозначает призыв о помощи, кнопки на ладони обозначают телефон

Расходящиеся красные линии — тревожный сигнал, который обязательно будет услышан

Пять пальцев одной ладони — символ единства, которое возникает между детьми, попавшими в трудную ситуацию, и теми людьми, которые ГОТОВЫ ЭТИМ ДЕТЯМ ПОМОЧЬ.



Красный цвет обозначает сигнал тревоги и привлекает внимание.

Синий цвет — цвет уверенности и надежды.

Вместе с белым фоном цветовая гамма повторяет цвета государственной символики — таким образом обозначается непосредственное государственное участие в программе.



# Принципы работы Детского телефона доверия

## Доступность.

Служба телефона доверия работает каждый день, без выходных. В любое время, днем и ночью, каждый обратившийся найдет здесь открытого и понимающего собеседника, готового выслушать и помочь в кризисной ситуации.

## Недирективность.

Сотрудники службы уважают право другого человека быть таким, какой он есть, и готовы принять без критики и осуждения.



**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА  
ДОВЕРИЯ**

- БЕСПЛАТНО**  
Любой тарифный план  
Любой мобильный оператор  
Неограниченная длительность разговора
- АНОНИМНО**  
Без определения номера  
Никто не узнает твой адрес  
Можно позвонить с любого номера
- КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**  
Без определения номера  
Разговоры не записываются  
Все, что вы говорите, остается только между вами
- ДОСТУПНО**  
Из любой точки России  
Неограниченная длительность разговора  
Бесплатно
- КВАЛИФИЦИРОВАННО**  
Только опытные психологи  
Только квалифицированные специалисты  
Все консультации проходят специальную подготовку

8-800-2000-122  
**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
Национальный телефон доверия  
для детей и подростков

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**  
WWW·TELEFON-DOVERIA·RU





## Конфиденциальность.

Сам факт обращения на телефон доверия и содержание беседы остается в тайне.

## Анонимность..

Абонент может не называть своего имени.

## Бесплатность

Разговор не надо оплачивать с любых телефонов (стационарных и мобильных)



**8-800-2000-122**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО



*По каким вопросам можно обратиться  
к специалисту  
Детского телефона доверия?*

**ТЕБЯ  
НЕ СЛЫШАТ?  
МЫ  
УСЛЫШИМ!**

**8 800 2000 122**  
КРУГЛОСУТОЧНО | БЕСПЛАТНО | АНОНИМНО

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.**

**Попал в безвыходную ситуацию.**

**Обидели в школе (на улице, дома).**

**Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.**

**Ссора с другом (подругой); как быть дальше?**

**Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.**





Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.

В школе проблема с учителями.

Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

**ТЕБЕ ОДИНОКО?**  
**ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ДОМА И В ШКОЛЕ?**  
**ТЫ ИЩЕШЬ ПОДДЕРЖКУ?**

**ВЫХОД ЕСТЬ !**

**ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**БЕСПЛАТНО  
АНОНИМНО  
КРУГЛОСУТОЧНО**



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА?

**Ты можешь совсем не готовиться.**

1. Просто набрать номер телефона и рассказать о том, что ты переживаешь, и о своей проблеме.
2. Консультант будет задавать вопросы, и постепенно ситуация прояснится.

**Если тебе удобнее все продумать заранее, то ответь самому себе на следующие вопросы:**

1. Что сейчас происходит?
2. Когда все это началось?
3. Как я понял, что у меня есть проблема (по каким признакам, фактам)?
4. Почему именно сейчас я решил обратиться к психологу? Что послужило толчком?
5. Что больше всего меня не устраивает в том, что происходит?
6. Что я хочу вместо этого?





**17 мая - Международный  
день детского  
телефона доверия**

**8-800-2000-122**



# Группа Подросткового Телефона доверия в Вконтакте

<https://vk.com/tdsaratov>



*Посетив группу, ты сможешь:*

- Познакомиться с публикациями по актуальным психологическим проблемам подросткового возраста.
- Получить практические рекомендации психолога.
- Узнать более полную информацию о Детском телефоне доверия.

8-800-2000-122



Спасибо за внимание!

