

Телефон доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер телефона доверия 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день, на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 миллион человек звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой человек, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов подростки, их родители, могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Вы можете не представляться или представляться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера, и о

вашем звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя в свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю, как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий, и т. д.), мне одиноко, я влюбился, и мне не отвечают взаимностью и т. д.);
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот – меня опекают, не разрешают мне гулять \ дружить с кем – то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат \ сестра, и я им не нужен и т. п.);
- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями , стресс перед ЕГЭ, ОГ, боюсь получить двойку и т. д.);
- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У телефона доверия есть сайт – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях.

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки , страницы расскажут вам о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на телефон доверия. Для подростков актуальны вопросы страхов остаться одному, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад – ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с

перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их подростка, а подросток – понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел «Лайфхаки» и «Инфографика».

Социальная реклама телефона доверия размещена в разделе «Медиа» на сайте <https://telefon-doveria.ru/events/?cat=14>

А для родителей еще можно рекомендовать портал «Я – родитель» <http://www.ya-roditel.ru>

Там есть много полезной информации – статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.