

## Единый Телефон Доверия для детей и подростков, а также родителей 8-800-2000-122

Единый Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей оказывает консультативно психологическую помощь детям и родителям с целью укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и эмоциональных настроений детей и подростков, защиты прав детей.

Сотрудники службы Телефона Доверия окажут эмоциональную поддержку и помощь родителям в нахождении способов психологической помощи детям, пережившим травмирующее событие, и в восстановлении повседневной жизни семьи и образовательного процесса.

У детей и подростков часто возникают ситуации, в которых трудно разобраться самостоятельно: конфликты, стресс, одиночество. Появляется желание рассказать о себе что-то важное, выговориться, встретить понимание и сочувствие.

Когда возникает чувство отчаяния, страха, боли, и не у кого спросить совета, на помощь могут прийти специалисты «Детского телефона доверия». Обратиться за помощью к незнакомому человеку порой бывает проще, чем к родным и близким людям.

Телефон Доверия работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.

После набора номера происходит определение региона, из которого звонят, потом звонок переадресуется в телефонную службу психологической помощи семье и детям этого региона. Если телефонная линия занята, то звонок еще раз переадресуется во вторую службу этого же региона и т.д., до тех пор, пока не ответит психолог.

В разговоре с абонентом психолог всегда исходит из того, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Специалисты Единого Телефона Доверия никогда и никого не осуждают, не критикуют и не учат жизни.

Важно объяснить ребенку!

Не отвлекать психологов Единого Телефона Доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда он баловством будет занимать телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и может случиться беда!

При обращении абоненты имеют право сохранить в тайне свое имя, местонахождение и любую другую информацию, а так же в любой момент прервать разговор. Они могут быть уверены, что содержание беседы не записывается и не разглашается.

Служба телефона доверия помогает детям и родителям чувствовать себя более защищёнными.

### «Линия Надежды» в Республике Татарстане: бесплатная психологическая помощь

«Линия Надежды» — это бесплатная круглосуточная психологическая служба поддержки для жителей Татарстана и всей России. Она создана для того, чтобы помочь людям в трудную минуту.

Когда можно обратиться за помощью?

Позвонить психологам стоит, если вы или ваши близкие:

- Переживаете сложный диагноз или тяжелое заболевание.
- Столкнулись с резкими и серьезными изменениями в жизни.
- Испытываете проблемы в отношениях с близкими, друзьями, коллегами.
- Чувствуете эмоциональное перенапряжение, тревогу, страх, панику, апатию, уныние.

Кто вас выслушает?

- Квалифицированные специалисты. Все психологи имеют высшее психологическое образование и прошли специальную подготовку.
- Опытные сотрудники: Они обладают опытом работы в кризисной поддержке и индивидуальном консультировании.
- Готовы помочь: Их задача — выслушать, поддержать и помочь найти выход из сложной ситуации.

Принципы работы службы:

- \* Бесплатно: Звонок и консультация абсолютно бесплатны.
- \* Доступно: Позвонить можно с любого телефона, круглосуточно.
- \* Конфиденциально: Ваш разговор останется строго между вами и психологом.
- \* Профессионально: Помощь оказывают только опытные подготовленные специалисты.

Телефоны доверия в Татарстане. Для вашего удобства работает несколько линий, вы можете выбрать подходящую:

1. Молодёжный телефон доверия:

8-800-555-22-20 (круглосуточно, бесплатно)

2. Детский телефон доверия (для детей и родителей):

8-800-2000-122(круглосуточно, бесплатно)

3. Медицинская психологическая служба «Линия надежды»:

8 (843) 222-00-24 (круглосуточно, бесплатно по РТ)

8 (843) 279—55-80

Не оставайтесь наедине со своими проблемами. Обращение за помощью — это признак силы и заботы о себе.